

26.05x36.15	1/3	1	עמוד	המגזין	מעריב -	07/05/2020	72917150-2
אוניברסיטת אריא - 16540							

יום חמישי | י"ג באייר תש"ף | 7.5.2020

המגזין

מעריב

דקורונה  
חוזרת לגן  
סיפור לילדים

06

+  
תכף אשוב  
עם מאיה  
ורטהיימר

מדור חדש  
07

# משחק מכור

מנזקי הקורונה והבידוד  
הארוך: עלייה של עשרות  
אחוזים בפניות לעזרה בשל  
התמכרויות - מסמים ואלכוהול  
ועד סיגריות והימורים  
כרמית ספיר ויץ

04



24.72x29.83	2/3	4 עמוד	המגזין - מעריב	07/05/2020	72917149-0
אוניברסיטת אריא - 16540					



## מנזקי הקורונה והמשבר שבא בעקבותיה: עלייה של עשרות אחוזים בפניות לעזרה של מתמכרים וכן של מכורים לשעבר שבחסות הסגר חוששים לשוב לחיק האלכוהול והסמים, כמו גם לעישון, להימורים ולהתנהגויות ממכרות אחרות

### כרמית ספיר ויץ

ר', שיצא מהאשפוז שלנו כמה ימים לפני התפרצות הקורונה בארץ, צלצל אליי. הוא אמר שהוא במצב לא טוב, שהוא נפל בחזרה לאלכוהול ושהוא לא יודע מה לעשות. זה קרה אחרי טיפול של שלושה חודשים שעבד יפה. חוסר מעש בגלל הסגר ולחצים כלכליים החזירו אותו להשתמש. אחרי ארבעה ימים של חזרה לעבודה וניסיון לחזור לחיים נורמטיביים, אמרו לו: סליחה, סוגרים את העסק, מספר אחד ממנהלי האשפוזיות למכורים הפועלות ברחבי הארץ. מגיפת הקורונה והמשבר הנלווה אליה הציפו קשיים רבים בקרב אוכלוסיית המכורים, המתמודדת ממילא עם אתגרים מורכבים. הבידוד וכל מה שהביא איתו, גובים מחירים. אנשי מקצוע המטפלים בהתמכרויות מזכירים כי משרד הבריאות, בהיעדר ממשלה מתפקדת, אינו מפרסם מכרזים למיטות אשפוז לגמילה, מה שגורם לחוסר משמעותי. מעורבות יכולת לא יכולים להיכנס לטיפול. בשיא המשבר, גם המרכזים הממשלתיים, כמו אשפוזיות וקהילות טיפוליות, עצרו קליטה של מטופלים. כל זאת נופל על קרקע בעייתית ממילא: מכורים במדינת ישראל מקבלים את המענה הראשון של גמילה פיזית באשפוזיות תחת אחריות של משרד הבריאות. אחרי שלושה שבועות של ניקיון פיזי הם מופנים להמשך

טיפול בשירות לטיפול בהתמכרויות של משרד הרווחה. בהיעדר ממשלה מתפקדת, לא פורסמו מכרזים חדשים להפעלת אשפוזיות. עכשיו המצב מחמיר. צור רפאל, מנכ"ל עמותת "מכורים לחיים", העוסקת בשיקום ובגמילת נפגעי התמכרויות, מספר על עלייה של כ-150% במספר הפניות הטלפוניות ועל עלייה של עשרות אחוזים בקליטת מטופלים. "את הפונים אני מסווג לשניים: הרוכ הגדול הם מכורים שמבינים עכשיו שהם מכורים ומחליטים לעשות עם עצמם פעולת הצלה", מסביר רפאל. "היתר הם כאלו שחזרו להשתמש בגלל הלחצים".

הרב איתן אקשטיין, מנכ"ל רטורנו, מרכז גמילה הפועל כמו שאר הקהילות הטיפוליות בפיקוח ובריטיון משרד הרווחה ובמימונו, מזהה במובנה עלייה בהתמכרויות, וזה לא השיא. "אם בתקופה נורמלית כ-60% מהמכורים חוזרים להתמכרות שלהם, עכשיו זה מחריף", הוא אומר. "כשיש לחץ בצנרת, המכור יתפוצץ - אז או שתוריד לחץ או שתחליף ל'צנרת' יותר חזקה. יש המון פניות אלינו של מכורים שרוצים עזרה וכבר עכשיו אנחנו נמצאים ב-100% תפוסה, עם רשימת ממתנים. המתח גדול ואת התוצאות נראה בעוד כשלושה חודשים. אין חוכמות, זו מתמטיקה בסיסית. מכור זה אדם שזקוק לשיקום וחלק מהשיקום שלו

זה לקום בבוקר, ללכת לעבוד ולקבוצה הטיפולית, ואין לו את זה עכשיו. גם אם נחזור לכאורה לשגרה כמעט נורמלית, ללא ספק, בריוק כמו בפוסט-טראומה אצל חיילים, זה יקפוץ בהמשך".

גם ד"ר אמנון מיכאל, מנכ"ל עמותת "הדרך" ומחבר הספר "התמכרות והחלמה" (הוצאת אח), מעיד על לחץ מאוד גדול מהשטח. "רואים את זה בכל העולם, ואני יכול להעיד על 20% עלייה בפניות אלינו. יש הרבה יותר מצוקה", אומר ד"ר מיכאל. "את האפטר-שוק נראה בעוד זמן קצר, ולהערכתי מי שיראו את זה הכי הרבה אלה היחידות העירוניות שפותחות את שעריהן עכשיו. רואים את זה בהימורים מאוד חזק בכל העולם, באלכוהול ובשימוש בסמים באוכלוסיות שוליים, שהן פגיעות יותר כי קל לפגוע אותן. משפחות של מכורים נקיים מתקשרות ומספרות לנו על חוסר אונים. הן לא יודעות איך להגיב. רמת הסיכון גבוהה יותר ואז המשפחות פחות יודעות אל מי לגשת ומה לעשות בזמנים כאלה. השירותים הטיפוליים עדיין לא חזרו לתפקוד, מרכזי היום סגורים. במצב כזה כולם מתפקדים והגוף מתגייס



צילום: רטורנו

להתמודד, אבל האפטר-שוק יקרה כשהי לחץ המייד ירד, ואז נראה את הקשיים שיצופו".

### התמכרות התנהגותית

הרכבים של אנשי המקצוע ממחיש את ממצאיו של מחקר חדש הבוחן את תחושותיהם והתנהגותם של מכורים לשעבר בימי הקורונה. המחקר נערך על ידי דודי גולד, מטפל בהתמכרויות ומנהל מרכז גולד לטיפול בהתמכרות לקנאביס, וד"ר חגית בוניצ'ה מהחוג לקרימינולוגיה באוניברסיטת אריאל. על שאלון המחקר השיבו 113 מכורים לסמים לשעבר, 78% מהם גברים ו-22% נשים בגילי 22-69. מתוכם, 40% היו מכורים לשעבר לקנאביס, 28% להרואין, 17% לחומרים ממריצים כמו קוקאין, והשאר לחומרים אחרים. התוצאות: 27% מהאנשים שחו התמכרות לסמים וכיום נקיים, דיווחו כי לתחושתם המשך הניקיון שלהם מסמים נמצא בסכנה בימים אלו, כמחציתם נקיים מסמים בטווח של שנתיים עד חמש שנים. 51% מהנבדקים דיווחו כי הם חשים כמיהה וגעגוע להשתמש בסמים בתקופה הזאת, 19% מהם דיווחו כי הם מרגישים כמיהה במידה רבה ובמידה רבה מאוד, 6% במידה דה בינונית ו-26% במידה מעטה. בהשוואה שנערכה בין המכורים לקנאביס לשעבר (שזכוור היוו 40% מהמדרג) ובין מכורים לשאר החומרים, נמצאו הבדלים מובהקים. בקרב מכורים לשעבר לקנאביס חלה עלייה של פי 2.5 בכמיהה לשימוש בסמים, לעומת מכורים לחומרים אחרים. בעוד שתקופת הסגר גרמה לאחוז קטן מהנבדקים להפסיק כליל התנהגויות הנ-

איתן אקשטיין, מנכ"ל רטורנו (בתמונה): "אם בתקופה נורמלית 60% חוזרים להתמכרות, עכשיו זה מחריף. יש המון פניות של מכורים, אנחנו ב-100% תפוסה עם רשימת ממתנים. המתח גדול ואת התוצאות נראה בעוד כשלושה חודשים. אין חוכמות, זו מתמטיקה בסיסית"

25.54x31.19	3/3	עמוד 5	מעריב - המגזין	07/05/2020	72917151-3
אוניברסיטת אריא - 16540					



צילום: איגור אימני

▶ "הם עלולים להחליף את ההתמכרות בסמים, שממנה הצליחו להיפטר לפני שנים רבות, בהתמכרות חדשה".  
דודי גולד  
צילום: מרכז גולד לטיפול בהתמכרות לקנאביס



▶ "באין מפגשים חברתיים או גורמי תמיכה זמינים, הריקנות, השעמום והבדידות משתלטים על חייהם". ד"ר חגית בונינח  
צילום: דניאל ויסברוט



מחקרים המראים כי העישון עשוי להביא להחמרת הקורונה."

## למלא את החלל

כיצד נערך משרד הרווחה ליום שאחרי, לנוכח התחזיות העולמיות בנוגע לעלייה במספר המכורים הנקיים שישונו להתמכרויות, ולעלייה במספר המתמכרים? שבי אהרון, מנהל השירות לטיפול בהתמכרויות במשרד העבודה והרווחה והשירותים החברתיים, שנותן מענה לבני 12 ומעלה על רצף ההתמכרות לסמים, אלכוהול והימורים, מסביר כי היחידות האמבולטוריות בקהילה עברו במשך תקופת הסגר וערכו מפגשי אבחון, טיפול פרטני ומפגשי קבוצתיים על פי הנחיות משרד הבריאות למיגון וריחוק חברתי. יחידות אמיבולטוריות אחרות עברו באופן מקוון תוך מתן שירותי אבחון, טיפול פרטני, טיפול קבוצתי ומיצוי זכויות, וכמו כן, מתן מענה של ביקורי בית במקרים מיוחדים.

ומה מעתה ואילך?  
"עכשיו צריך לעשות פעילות שטח שהיה יותר מורכב לבצע אותה בתקופה האחרונה, כמו איתור אוכלוסייה שפנתה עקב מצוקה ולא הייתה מוכרת עד כה, ואוכלוסייה שהייתה מוכרת לעובדים אבל נשרה מטיפול בגלל הסטואציה החירורית. השירות בטיפול בהתמכרויות עובד עם 15 אלף מטופלים, הן במסגרות החוץ ביתיות והן בקהילה. המערכת שלנו עובדת עם כ-1,000 עובדים סוציאליים ועובדי דים משלימים ברחבי הארץ, ואנחנו מנסים דרך כל המסגרות האלה לקבל מידע באשר למצב של הפניות החדשות ושל מצבי משבר שהאוכלוסייה המטופלת מצויה

גם בתחום ההתמכרות לעישון סיגריות ניכרת מגמת עלייה. אהוד אברהמסון, מומחה לטיפול בהתמכרויות ומייסד מכון אברהמסון, מעיד על כך שעם סיומו ההדרגתי של הסגר ישנה עלייה של עשרות אחוזים בפניות של מעשנים שמבקשים להיגמל מעישון. "עישון הוא אחד מגורמי הסיכון הבולטים להידבקות בקורונה", הוא אומר. "עובדה זו מוכחת במספר מחקרים שפורסמו בספרות הרפואית. בהיעדר סיפוקים חיצוניים, משבר הקורונה הביא לעלייה בהתמכרויות: עלייה בצריכת אלכוהול, סמים ועישון, וגם באכילת סוכרים ופחמימות ממכרות, שמפעילים את אזורי ההנאה במוח. בד בבד, מדובר בתקופה של התבוננות פנימית ורצון לערוך שינויים בחיים. מניסיוננו, גמילה מעישון היא, בדרך כלל, ההתחלה של שינויים בתחומי חיים נוספים. את ההתמכרות לעישון מחליפים הנגמלים בהרגלי חיים חדשים, כמו ספורט, ותחביבים שקודם לא היה להם פנאי להקדיש להם".

שירותי בריאות כללית מפעילים קו ייעוץ טלפוני לגמילה מעישון, שאליו ניתן להגיע עם הפניה מרופא המשפחה, ומעמידים לרשות המטופלים סדנת גמילה מעישון המתקיימת במרחב פאות הקהילה. שרון מרגלית, מקדמת בריאות ומנחת סדנאות גמילה מעישון במחוז דרום תל אביב, אומרת: "ישנה מגמה עקבית וברורה של עלייה בפניות לשירותי גמילה מעישון מקרב מטופלי המחוז מאז תחילת 2020. להיערכותנו, בפועל, מספר המעשנים שזקוקים לשירותים אלו בעת הזו גבוה אף יותר מהמחזור, אולם מאחר שבתקופת הקורונה לא התקיימו סדנאות לגמילה מעישון בשל מגבלות ההתקלות, טרם ראינו את נתוני האמת. בתקופה הקרובה, וככל שיימשכו ההקלות בסגרים, ההערכה היא שיהיה זינוק בפניות לקו הייעוץ וכן בבקשות לסדנאות אלה. אנו יודעים בוודאות שבתקופת הסגר הייתה עלייה בצריכת מוצרי הטבק. בנוסף, התפשטות נגיף קורונה הציפה את העישון כגורם המהווה סיכון למחלות רקע רבות, וישנם

חשבות כגורמות להתמכרות, חלה עלייה מובהקת מאוד בפניות לגבי התנהגויות ממכרות: 30% מהנבדקים דיווחו על צריכת טבק במידה רבה ובמידה רבה מאוד (לעומת 20% בלבד בימים שלפני התפוצצות נגיף הקורונה), 7% דיווחו כי הם צורכים כעת אלכוהול במידה רבה ובמידה רבה מאוד (עלייה חדה מ-1% בלבד), 15% מהנבדקים דיווחו על צפייה בפורנו במידה רבה ובמידה רבה מאוד (עלייה מ-4%), 11% מהנבדקים דיווחו על השתתפות פעילה במשחקי הימורים במידה רבה ובמידה רבה מאוד (עלייה מ-2%). בקרב אלו שהיו מכורים לקנאביס חלה עלייה של כמעט פי שניים בדפוסי שתיית משקאות אלכוהוליים, לעומת מכורים לסמים אחרים בתקופה זו של הקורונה. לעומת זאת, המכורים לשעבר לחומרים אחרים הראו עלייה של פי שישה במשחקי הימורים בפועל מאשר משתמשי הקנאביס לשעבר. בקרב שתי הקבוצות נרשמה ירידה בביצוע קניות אונליין, כאשר המכורים לקנאביס הראו ירידה של פי שניים מאשר המכורים לשאר הסמים.

"מכורים לסמים לומדים למצוא בתהליך הגמילה אלטרנטיבות להתמכרות. חלקם עושים זאת באמצעות טיפול רגשי, חלקם בעזרת ניהול אורח חיים מעצים, פיתוח תחושת משמעות באמצעות עזרה לאחר, חיבור לקבוצת תמיכה, עיסוק בספורט, או כל אמצעי אחר שעובד בשבילם", מסבירים ד"ר בונינח וגולד. "חלקם יצליחו להתמודד עם הרחף התוקף להשתמש בסמים, אך באין מפגשים חברתיים או גורמי תמיכה זמינים, הריקנות, השעמום והבדידות משתלטים על חייהם והם עלולים להחליף את ההתמכרות בסמים, שממנה הצליחו להיפטר לפני שנים רבות, בהתמכרות חדשה. זאת יכולה להיות התמכרות התנהגותית לפורנו, הימורים, או התמכרות פיזית לעישון סיגריות, שתיית אלכוהול, שימוש מופרז בתרופות מרשם או כל דבר אחר אשר יסייע להם להתנתק מהתחושות הלא פשוטות אשר מאיינות את הבריאות החברתי בימי מגיפת הקורונה".

בהם. מה שחשוב הוא לא להשאיר אוכלוסיות בהמתנה. אחת הבעיות שעלתה היא שכאשר חלק מהמערכת פעל באופן מקוון, היו כאלה שפחות ידעו איך להתחבר. נכון לעכשיו נסגור את החלל שנוצר בשל התוספת במכורים, כי כל המסגרות האמיבולטוריות שיושבות תחת הרשויות המקומיות נפתחות לטיפול ישיר. כוח האדם הקיים אמור לעשות את העבודה גם עם תוספת האוכלוסייה החדשה".  
החששות?  
"הדגש שסביבו נעסוק הוא איך אנחנו משיגים את המשאבים כדי שאפשר יהיה לקלוט כוח אדם נוסף. יהיה צריך כמובן להגדיל את מספר המיטות בתוך המערכת החוץ-ביתית כדי שיהיה מקום".

**אהוד אברהמסון, מומחה לטיפול בהתמכרויות:**  
"בהיעדר סיפוקים חיצוניים, הקורונה הביאה לעלייה בהתמכרויות: בצריכת אלכוהול, סמים ועישון, וגם באכילת סוכרים ופחמימות ממכרות, שמפעילים את אזורי ההנאה במוח. בד בבד, מדובר בתקופה של התבוננות פנימית"



13.59x6.22	1	עמוד 15	the jerusalem postlite	06/05/2020	72914252-2
אוניברסיטת אריא - 16540					

### Students develop a platform connecting buyers with farmers

Three computer science and mathematics students from Ariel University heard about the problems local farmers have been facing because of the coronavirus. They were also shocked by the big numbers of products that are going to waste, so they knew they had to do something. Sapir Gopshtein, Lidar Tal and Gal Hadida developed *Basket*, a free smartphone platform connecting buyers with farmers who are trying to sell their produce. Many farmers joined the platform, selling fresh goods at good prices.

“Many farmers were happy to hear about our idea and join the platform — this is not an easy time for anyone, but it’s especially hard for farmers,” said Gopshtein. The three developed the platform over the Passover break, and are hoping to keep connecting buyers and farmers long after the pandemic is over.