

התמכרויות



מי מאיתנו לא היה שמח להפסיק עם הסיגריות, להחליף את הקפאין במיץ טבעי, להתפתות קצת פחות בקלות למתוקים ולבזבז פחות שעות ביום על טלוויזיה? כמעט לכולנו יש הרגלים ונטיות מהם היינו שמחים להפטר אבל כאשר הרגלים אלו יוצאים משליטה וגורמים לפגיעה בתפקוד או במערכות יחסים, ייתכן ומדובר בתופעת התמכרות.

מהי התמכרות?

למרות הנטייה לקשר את המונח 'התמכרות' לשימוש בסמים ואלכוהול, קיימת היום הסכמה כי מאפיינים התמכרותיים עשויים להתקיים גם בהתנהגויות נורמטיביות כשימוש באינטרנט, אכילה ומין. ה'התמכרות' להתנהגויות אלו אינה מאופיינת בתסמיני גמילה גופניים ונפשיים בדומה להתמכרויות לחומרים פסיכו-אקטיביים ולכן אינן עונות על ההגדרה של התמכרות במלוא מובן המילה. עם זאת, השימוש האינטנסיבי והמזיק בהן מביא להתייחסות אליהן כאל התמכרויות.

על פי ארגון הבריאות העולמי ניתן לאבחן התמכרות כאשר מתקיימים שלושה מששת הקריטריונים הבאים:

- ☑ קיימת תשוקה עזה או דחף כפייתי לשימוש בחומר או ביצוע הפעילות אליה האדם מכור.
- ☑ קיים קושי בשליטה על כמות ומשך זמן השימוש בחומר, או קושי בהגבלת זמן העיסוק בפעילות הממכרת.
- ☑ הופעת 'תסמיני גמילה' (תגובות גופניות) ללא שימוש בחומר או קיום הפעילות הממכרת.
- ☑ קיומה של סבילות - נדרשת כמות הולכת וגדלה של החומר לשמירה על האפקטיביות שלו או צורך בהגברת העיסוק בפעילות הממכרת.
- ☑ השימוש בחומר או הפעילות הממכרת בא על חשבון היבטי חיים משמעותיים (חיי חברה, לימודים, עבודה, משפחה).
- ☑ השימוש בחומר או העיסוק בפעילות הממכרת ממשיכים למרות המודעות לנזק הנגרם בעטיים.

גורמים להתמכרות

מרבית ההתמכרויות נובעות משילוב בין גורמים פסיכולוגיים ופסיכו-סוציאליים, כאשר קיימים מספר הבדלים בין התמכרויות לחומרים להתמכרויות לדפוס התנהגות שונים.

התמכרויות לחומרים פסיכואקטיביים כסמים ואלכוהול נובעות משילוב בין גורמים ביולוגיים וגנטיים המגבירים את הפגיעות להתמכרות לבין גורמים פסיכו-חברתיים והתנהגותיים: היעדר מיומנויות התמודדות ו/או ויסות רגשי נלווים למצוקות רגשיות ו/או אירועי חיים מלחיצים ומביאים לשימוש בחומר כאמצעי התמודדות חליפי. החיזוק החיובי (הפחתת המצוקה) הנגרם מהשימוש בחומר גורם לשימוש הממושך בו ולתהליך ההתמכרות.

התמכרויות להתנהגויות (מין, הימורים, צפייה בטלוויזיה, אינטרנט, אכילה ועוד) שונות בגורמיהן הראשוניים אך במרבית המקרים מהווה ההתמכרות דרך בלתי יעילה להתמודד עם קשיים שונים. בדומה להתמכרות לחומרים, הפנייה להתנהגות מביאה להקלה בטווח הקרוב ולאורך זמן מתפתחת בה תלות. לדוגמה, התמכרות למין עשויה להוות אמצעי להמנעות מאינטימיות הנחווית כמאיימת מאוד: אדם המתקשה ליצור אינטימיות עשוי "לגלות" באופן בלתי מודע כי מין עם פרטנריות מזדמנות מהווה דרך מהנה להמנעות מאינטימיות עם פרטנרית קבועה. החיזוק החיובי אשר נוצר גורם לפנייה חוזרת ונשנית להתנהגות המינית עד להתפתחות תלות בה.

טיפול בהתמכרות

מאפיין המשותף לכל ההתמכרויות הוא האופן המשמעותי בו הן פוגעות במגוון היבטי חיים משמעותיים. התמכרויות - בין אם לחומרים ובין אם לדפוס התנהגות - נוטות לבוא על חשבון עיסוקים ומערכות יחסים והסובלים מבעיות התמכרות נוטים לערוך ויתורים כספיים, רגשיים ובין אישיים עצומים כדי לספק את הדחף ההתמכרותי. בהתאם, קשה מאוד להיגמל לבד מהתמכרויות ולכן מומלץ להיעזר בסיוע מקצועי.

הטיפול בהתמכרויות כולל התערבות פסיכולוגית המאפשרת זיהוי של גורמי התמכרות, השפעותיה ומשמעותה בחיי המטופל, איתור הטריגרים לפנייה לחומר/התנהגות ורכישת טכניקות להתמודדות עם הדחף. כמו כן, הטיפול עשוי לכלול גם התערבויות משפחתיות וזוגיות במקרים בהם התמכרויות משפיעות גם על המערכת הזוגית/משפחתית.

הטיפול בהתמכרויות לחומרים כולל גם סיוע בהתמודדות עם תסמיני הגמילה של החומר עצמו - פעמים רבות מתחיל תהליך הגמילה במסגרת אשפוזית המונעת באופן פיסי את הגישה לחומר ומספקת השגחה רפואית מתאימה. אמצעי רלוונטי נוסף הוא שימוש בתחליפי סם (כמתדון) אשר מקלים על תסמיני הגמילה הראשוניים (ה'קריז'). כמו כן, לאחר הגמילה מהחומר עצמו מושם דגש רב על שיקום ורכישת מיומנויות אשר יאפשרו למכור להשתלב בחברה ויצמצמו את השפעתם של גורמים העשויים להביא לחזרה לכדי התמכרות ושימוש (כאבטלה, היעדר מקום מגורים ועוד).

*המידע בדף זה לקוח מאתר בטיפולנט