



# לצאת מבוץ ההתמכרות

חוששים מהחרדה לשלומם הנפשי אם יפסיקו. יש כאלה שממש מפחדים שללא מושא ההתמכרות שלהם הם יאכזרו את שלוותם הנפשית או את זהותם.

בעיית ההתמכרות לאופיאטים בארצות הברית היא מכת מדינה שהוגברה עם מגפת הקורונה. והיכן שיש בעיה ויש שוק פוטנציאלי נרתם העולם היוזמי לסייע, ואולי אף להרחיק וויח. כך למשל סטארטאפ בשם Cloud9 מחבר בין התיק הרפואי של החולה לבין המשטרה ומרכזו המפעיל אמבולנסים וחדרי מיון כדי לזהות מכורים ולתת להם טיפול מהיר יותר. Curatio היא רשת חברתית המעודדת ניהול עצמי ומספקת תמיכה חברתית למכורים. InRecovery מספקת מערכת התומכת במכוני גמילה תוך בניית מערכות תמיכה אישיות לנגמלים. Trigr הוא שואפת לנטר אצל הנגמלים רגעי סיכון ושינוי בהרגלים כמו שליחת הודעות נמרצות בשעות הלילה. Quit Genius הוא סטארטאפ המספק תוכנית גמישה לה בדיג'יטל במימון מעסיקים. יוזמות כאלה עשויות לסייע במניעה, לקדם טיפול או להנגישו. אבל הן לא צבת שתסייע לעקור את ההתמכרות מהראש.

כל מי שעוסק בטיפול בהתמכרויות מכיר בכך ששיעורי ההצלחה נמוכים. יש מחקרים המצביעים על כך שכ-80% מהמכורים חוזרים אל מושא ההתמכרות שלהם לאחר תוכנית גמילה. לא לחינם תוכניות הגמילה הן אינטנסיביות ומשלבנות לרוב בידוד לתקופה במכון גמילה, תמיכה תרופתית בסימפטומים ותמיכה פסיכולוגית. גם תוכניות העזרה העצמית למיניהן כגון AA ו-NA - אלכוהוליסטים ונרקומנים אנונימיים - דורשות התמסרות מוחלטת לחוקי הקבוצה ולעבודה העצמית. הרעיון המרכזי הוא שנדרשים כוחות כבי"רים כדי לעקור התמכרות, ורק תוכנית אגרסיבית בעלת כישורים, יכולות ועוצמות כמו של ההתמכרות עצמה יכולה לסייע. לפיכך, טוב יעשו היוזמים המעוניינים לסייע למכורים אם ילמדו מחבריהם שהקימו חברות המסייעות לאנשים להימנע מהתמכרות נעוצים בהבנה העמוקה של תהליכי הפיכת תו, הפרסונליזציה והשימוש בדאטה שנלמדו עד דק באפליקציות ההימורים והגיימינג. שם נמצא ידע רב על הטבע האנושי שהופך אנשים ללא רציונליים ולעתים מסוכנים לעצמם. התובנות האכזריות הללו הן אלה שיעזרו ליוזמים לבנות מכונות שמחילות אנשים מסוג הבויץ שהן למדו לייצר. על הידע הזה לייצר קסם. כזה שיספק למכורים תחרה שהפתרון הוא קל וחיצוני כמו ההתמכרות עצמה. זה מה שהם התרגלו אליו. הפתיחות והפתרונות יבואו משם.

dr.shilony@S2R.co.il

אוזמפיק, זריקה המיועדת לחולי סכרת, נהפכה ללהיט בקרב אנשים המבקשים לרדת במשקל במהירות וללא מאמץ. מתברר שיש מי שמוכנים לשלם גם 5,000 שקל במונח עכור מ"ג אחד של התרופה, תוך שהם מסכנים בידועין את בריאותם. הם מוכנים להשאיר מאחוריהם את החסה והביצה הקשה, את התפריט המאוזן ואת ספירת הקלוריות, את הזיעה הניגרת בריצה על ההליכון - ולהתמכר לזריקה. במקרה של אוזמפיק, זהו מעקף של הרפואה ויצירת שוק שחור. אולם השימוש בתרופות כפתרון קל ומהיר לבעיות מורכבות מתרחש במקרים רבים בחסות הרפואה ובעידודה. כך למשל ידוע כי כדורי שינה ותרופות נוגדות חרדה ניתנים בעיקר על ידי רופאי משפחה ולא על ידי רופאים מומחים לבעיות שינה או פסיכיאטרים. וזאת כשהרפואה מכירה בכך שהסיבות לבעיות בשינה עשויות להיות מורכבות ומורכבות מבעיות פיזיולוגיות או נפשיות הדורשות אבחון. בעיות הירדמות מושפעות גם מגורמים כמו הרגלי אכילה ושתייה לפני השינה. מעבר להתמכרות הפיזיולוגית הנגרמת לחלק מן המשתמשים בכדורים ישנה ההתמכרות הנפשית - חלק מהמשתמשים מדווחים על חרדה הנובעת מן המחשבה לנסות ולהירדם ללא שימוש בתרופה.

בדקות המעטות העומדות לרשות הרופא בבואו לאבחן מצבים מורכבים, ובשיתוף פעולה עם הפציינט השואף לפתרון מהיר וקל ככל האפשר, כולם רוצים לדלג על בירורים מיותרים. מה עכשיו מעבדת שינה, ולישון עם מכשירי מדידה, או למלא שאלונים על הרגלי השינה? אנחנו במאה ה-21. אין סיבה לא לקחת כדור שמרדים וזהו. הפציינטים צודקים. אף אחד לא מבקש לעצמו בירורים מיותרים או רואה בהם ערך. מרגע שיש בדיקת אנטיגן ביתית, מי רוצה ללכת להיבדק בתחנה בקניון? המוח שלנו אוהב קיצורי דרך ומתרגל אליהם במהירות. כל ההתמכרויות מתחילות מהבסיס הרציונלי הזה של קיצור דרך בלתי מויק לשינה, לרוגע, לאנרגיות, הנמתח לעבר הלא רציונלי המסוכן. איש לא מתכנן להתמכר לכדורי שינה, לסמים או לאלכוהול. ההתמכרות, מחלה ערמומית, מטפסת מהר ונעלמת לאט, אם בכלל. השילוב בין פתרון כימי מהיר לקולטן במוח שתמיד רעב לעוד, וסביבה חברתית מעודדת, עלול לייצר אצל אלה המורעדים לכך מצב של חוסר שליטה.

ספר האבחנות של האיגוד הפסיכיאטרי האמריקאי, DSM-5, מתייחס לחוסר השליטה בחלק ניכר מהסימפטומים המשמשים לאבחון התמכרות: שימוש מוגבר במשך זמן ארוך מן המתוכנן; רצון מתמשך וניסיונות בלתי מוצלחים לצמצם; שימוש חרף הידיעה כי נגרם נזק חברתי, משפחתי או תעסוקתי ועוד. אנשים מתמכרים לא רק לחומר עצמו, אלא לטקסים וההרגלים המקיפים את השימוש בו. וכאמור,

**בדקות המעטות העומדות לרשות רופא בבואו לאבחן מצבים מורכבים, ובשיתוף פעולה מצד הפציינט השואף לפתרון מהיר וקל, כולם רוצים לדלג על בירורים מיותרים. מה עכשיו מעבדת שינה? אפשר לקחת כדור שמרדים וזהו**

ד"ר איתי שילוני הוא מייסד ומנכ"ל S2R, חברה לייעוץ ארגוני אסטרטגי ומרצה עמית בביה"ס אריסון למינהל עסקים במרכז הבינתחומי הרצליה

page

**373**