

**הטיפול הנפשי בהתמכרויות
(פרט להרואין)
חוברת עזר למטופל
במרפאה**



**מרפאת היבטים
יחידה לטיפול התנהגותי
קוגניטיבי
אביב 2009**

הערה: חוברת זאת היא חלק מטרילוגיית של חוברות- בקש מהמטפל (או הורד מאתר האינטרנט שלנו) את החוברות'סדנא בסיסית על התמכרויות והחוברת'היבטים פסיכולוגיים של השימוש בסמים והתמכרויות



טיפול בהתמכרות לאלכוהול ויתר הסמים מלבד הרואין כללי:

יש לנו חדשות טובות!!!! אפשר בהחלט לצאת מהתמכרות!!!!

השאלה היחידה שיש לשאול בנושא היא "כיצד?". לשאלה הפחות חשובה "למה התמכרתי?" יש תשובה מורכבת: התחלת להשתמש כי נהנית, התמכרתה כי למדת לטפל בכל בעיותך באמצעות הסם (התמכרות פסיכולוגית) והמשכת להשתמש כי סבלת, קרוב לודאי, מנטייה גנטית להתמכרות לאותו הסם.

רצוי שהטיפול בהתמכרות לאלכוהול ויתר הסמים הוא חייב להתבסס על הימנעות מוחלטת משימוש בסם. קיימת אפשרות של טיפול מבוסס "שימוש מבוקר", אך טיפול זה הרבה יותר קשה מאשר הימנעות מוחלטת ולכן רצוי לעשותו בהנחיית איש מקצוע בלבד.

הטיפול על ידי הימנעות מוחלטת משימוש בסם או מאלכוהול הוא קשה יותר בהתחלה, אך לאורך זמן אין ספק שהוא קל הרבה יותר מאשר לנסות להשתמש "קצת". כאשר מדובר על התמכרות להרואין קיימת אופציה נוספת שלא קיימת בשום סם אחר – הטיפול בטיפול תרופתי המכונה "תחליפי סם". במרפאתנו יש לנו יחידה מיוחדת הנותנת טיפול רפואי למקרים כאלה. האופציה הטיפולית הזאת הינה איחודית לסמים מסוג אופיאטים כיוון שסמים אלו לא גורמים לשינוי במצב תודעה או ל"שכרות" בניגוד לכל יתר הסמים ולאלכוהול.

המשתנה החשוב ביותר להצלחת הטיפול בהתמכרות הוא המוכנות- המוטיבציה. בהמשך חשוב לקבל כלים להתמודדות עם אותם המצבים שבעבר השתמת בסמים כדי להתגבר עליהם.

המוכנות היא פונקציה של:

- המחשבה שהסם מזיק.
- הידיעה שאני לא ממש זקוק לו.
- האמונה בעצמי שאני מסוגל להתגבר על בעייתיות ללא שימוש בסמים או לאלכוהול.
- כל כל אלה נעבוד בדפים הבאים:

טוב....

אם אתם מוכנים להתחיל לעבוד על עצמכם... יש כמה דברים שניתן לעשות כדי לקדם את הטיפול:

שלב ההכנות לטיפול- בדיקת הסיבות להפסקת השימוש:

1. נהל רשימה של תדירות השימוש באלכוהול או בסם במשך שבועיים. העזר [בטופס מס' 1](#).
2. מלא את [הטופס אודות בעיות](#) שהאלכוהול או הסמים גרמו לך, אם בכלל (טופס 2).
3. מלא את [הטופס אודות סיבות להפסקה](#), עם יש כאלה (טופס מס' 3).
4. כעת בוא נחשוב מדוע הינך משתמש באלהוכול או בסמים.

הסיבה העיקרית נעוצה בעובדה שהינך מנסה להתגבר על מצבים רגשיים שליליים, למשל דיכאון, כעס, אכזבה, על ידי שימוש בסם.

אתה עושה זאת בעיקר כי הינך מייחס לסם השפעות חיוביות. מאותו הרגע שיש לך בעיה כלשהי והינך חושב שהאלכוהול או הסם יעזרו לך... נוצרת הנוסחה שיוצרת כמיהה לשימוש בסם. מהרגע שיש כמיהה קל מאד להדרדר לשימוש. מה שיכול עדיין למנוע ממך זה הידיעה שהאלכוהול או הסמים לא טובים עבורך, אך זה בכלל לא מהווה מכשול.



נגד התובנה הזאת שסמים מזיקים יש לנו "פתרון פלא": אנו אומרים לעצמנו: "היום אני אקח אבל מחר אני אפסיק"

או

"מה כבר כל כך מזיק, הרי אני שולט לחלוטין בסמים או באלכוהול"

לכן המפתח להבנת הבעיה היא הציפיות החיוביות שיש לאנשים אודות האלכוהול או הסמים, כדי לבדוק מדוע הינך משתמש אלא מלא את "טופס ציפיות חיוביות" (טופס מס' 4)

לאחר שעקבת אחרי השימוש, שאלת את עצמך האם יש מספיק בעיות הקשורות לשימוש הסם או השתייה כדי שתחליט לשנות את דרכך, בררת לעצמך מדוע הינך שותה או משתמש, נותרה רק בדיקה אחד קטנה לבצע לפני שנצא לדרך הטיפולית, בדוק האם אתה מוכן לשינוי בעזרת טופס בדיקת מוטיבציה לשינוי (טופס מס' 5).

הקבלה העצמית:

מילה אחד על הסיבות שעלולות להשאיר אותך בהתמכרות או שעלולות להקשות עליך לצאת ממנה. אחד הדברים שעלולים להפריע מאד לאדם אשר רוצה להתחיל לעבוד על עצמו להפסיק התמכרות היא השלילה של עצמו. הוא עלול לאמור לעצמו ש"הוא לא בסדר" על כל גירסותיה של מחשבה זאת. מחשבה זאת על נגזרותיה הינה קטלנית והורסת כל סיכוי של החלמה מהתמכרות. זאת כי היא מכילה בתוכה מחשבה אחרת: אני לא מסוגל כי אני לא בסדר (חלש, רע, בעל נטיות הרס עצמי ושער מחשבות המובילות לאשמה חסרת תועלת).

בודאי שבהקשר של ההתמכרות אין לשלול אפשרות שחלק מהאנשים ביצעו מעשים כאלה או אחרים "לא יפים", או יתכם שאפילו שפגעת באדם אהוב או בעצמך, אך האם זה אומר שיש לשלול את עצמך באופן גורף ובלתי חוזר?

להלן כמה מחשבות של קבלה עצמית, אשר יכולות לסייע לך בתהליך של קבלת עצמך, תוך ביקורת על מעשיך לצורך השינוי.

מחשבות להגברת הקבלה העצמית

- 1) אני לא "אדם רע" מיסודי, כאשר אני עושה דברים לא טובים אני אדם אשר התנהג בצורה לא טובה.
- 2) אני לא "אדם טוב" כאשר אני משיג דברים או עושה דברים חיוביים, אני אדם אשר מתנהג בצורה ראויה ומשיג הישגים.
- 3) אני יכול לקבל את עצמך גם כאשר אני מנצח וגם כאשר אני מפסיד או טועה.
- 4) אני לא אגדיר או למדוד את עצמי בצורה טוטאלית, גורפת על סמך התנהגותי, דעתם של אחרים עלי או שום דבר אחר כלל וכלל. עצם הניסיון להגדיר או למדוד את עצמי הוא פסול מיסודו. לא ניתן לתת לאדם ציון או הגדרה אחד שיגדירו את כל כולו לתמיד.
- 5) אני יכול להיות אני עצמי מבלי לנסות להוכיח את עצמי.
- 6) כאשר אני עושה מעשה של טפשות זה לא הופך אותי לטיפש. אני תמיד יכול ללמוד מהטעויות שלי.
- 7) אני לא אפס כאשר אני עושה דבר רע.
- 8) יתכן שיש לי חסרונות רבים, אך אני יכול לעבוד על עצמי לתקן אותם. זאת בתנאי שאני לא אפסול את עצמי בצורה גורפת.
- 9) לתקן את עצמי כן! לפסול את עצמי לא!
- 10) אני לא יכול להוכיח האם אני טוב או רע, עדיף שאני פשוט אקבל את עצמי כפי שאני.
- 11) לא ניתן להוכיח שאני "שווה" אז עדיף שאני לא אנסה לעשות את זה.
- 12) עדיף לקבל את עצמי בתור בן אדם (על מגבלותיו), מאשר לנסות להוכיח שאני "אדם אל".



- (13) אני יכול לבצע רשימה של חסרונותי, או של דברים שאני רוצה לתקן בעצמי, אך אין סיבה שאני אגדיר את עצמי בצורה גורפת על ידי אותה הרשימה השלילית.
- (14) ניסיון למדוד את עצמי מביא לשיפוט עצמי (לרוב שלילי) ולאשמה, עדיף לשנות הרגל זה בהרגל של "קבלה עצמית" (תוך ביקורת עצמי כאשר יש צורך בה).
- (15) אני יכול לבקר את התנהגותי מבלי לפסול את עצמי.
- (16) אין דבר גרוע מלנסות למדוד את עצמנו ועוד יותר גרוע כאשר מדידה זאת מתבססת על מה אחרים חושבים עלינו. אם אני לא אמדוד את עצמי בדרך זאת, אני לא אצטרך לנסות למצוא חן בעיני אחרים כל הזמן.
- (17) יתכן שלעיתים אני זקוק לעזרה מאנשים אחרים, אך אין זה עושה אותי תלוי מבחינה רגשית, תופעה כזאת של "תלות רגשית", פשוט לא קיימת במציאות.
- (18) הקבלה שלי את עצמי אינה תלויה בדבר.
- (19) להצליח זה נחמד אך זה לא הופך אותי לאדם ששווה יותר.
- (20) להיכשל זה לא נחמד אך זה לא הופך אותי לאדם ששווה פחות.

להשתחרר מכלא העבר:

משקולת נוספת שעלולה להפריע לשנות התנהגות של התמכרות עלולה להיות קשורה להיותך שבוי בעברך. אם זה המקרה עיין במחשבות אחדות שעשויות לשולחך לחופשי:

- ✓ מה שעבר עבר, מה שנאמר או נעשה זה מאחרינו, מה שנוטר בפנינו עדיין זה רק ההווה והעתיד.
- ✓ עדיף להתרכז במה שאני עושה היום מאשר במה שלא עשיתי אשתקד.
- ✓ עדיף לעושה בהווה מאשר להתבונן על העבר.
- ✓ לא ניתן לשנות או לשפר את מה שכבר קרה.
- ✓ לא בהכרח נחזור על תהליך קבלת החלטות מוטעה בעתיד.
- ✓ העובדה שדבר מה קרה פעם, לא מוכיחה שזה יקרה שוב.
- ✓ לא ניתן לשכתב את מה שקרה או לשנות את זה.
- ✓ בכי וצעקות על אי הצדק שנעשה לנו בעבר לא יתקן את הנעשה.
- ✓ אין שום סיבה הגיונית להניח שאני האדם היחיד עלי אדמות שמגיע לו יחס הוגן לחלוטין, נעים לחלוטין, לכן אין טעם להמשיך להתעסק אם מה שלא קבלתי בעבר - זה דרכו של העולם.
- ✓ העובדה שבעבר ניצלתי אותי או פגעו בי מהווה סיבה מצויינת כדי שאני אתחיל לפרגן לעצמי בהווה ובעתיד.
- ✓ אני אשקיע יותר כדי לזרז השינוי החיוביים האפשריים בעתיד, מאשר כדי לשנות את מה שכבר קרה.
- ✓ כעת שחוויתי על בשרה כיצד נפגעתי, אני יכול לדעת כיצד אין להתייחס לאנשים וכיצד יש להתייחס לאנשים.
- ✓ אין סיבה שהצרות שחוויתי בעבר יהיו העלבונות של העתיד.
- ✓ יתכן שסבלתי מחסך כזה או אחר, בעבר, אך אני לא אתן לחסך להרוס אותי.
- ✓ דרשנות יתר זה בסה"כ מצב נפשי נתון שאני יכול להחליט לא להיכנס אליו.
- ✓ אם התייחסו אלי בעבר כאל "זבל" זה לא אומר כלל וכלל ש"אני זבל".
- ✓ רחמים עצמיים, כעס, אשמה או בושה על העבר מהווים הדרך הבטוחה להמשיך להיות אומלל בעתיד.
- ✓ אני בונה את חיי באופן פעיל ולכן אני יכול לשנות את מהלך העיניינים בעתיד ולהחליט להמשיך קדימה.
- ✓ מה שאני אומר לעצמי היום חשוב ומשפיע הרבה יותר ממה שנאמר לי או עלי בעבר.
- ✓ אני לא עברי. העבר שלי הוא אוסף של חוויות שעברתי אך זה לא אני. חוויות גרועות לא הופכות אותי לאדם גרוע.
- ✓ סביר להניח שהבעיה היא לא ממש העבר, אלא התייחסותי אליו.
- ✓ לנסות לחטט בעבר כדי למצוא את ההסבר לבעיותי בהווה זה כמו לחפש מחט בערימה של שחט. מעבר לזה זה יפריע לי לתקן את החייב תיקון כיום, יותר מאשר יסייע לי לכך.
- ✓ מה שקרה בעבר באמת קרה, לכן אין שום טעם לבזבז את זמני ואת מרצי בלדרוש או להוכיח ש"זה לא היה צריך לקרות".
- ✓ עובדות העבר הן פחות חשובות מאשר החלטתי מה לעשות איתן.



- ✓ אשתדל להשאיר את העבר בצד ולהמשיך קדימה, אך אם לא אצליח כל כך, לא אדכא את עצמי על כך. אקבל את הקושי ואמשיך לנסות, כולל קבלת עזרה מקצועית.
- ✓ זכור את סיפור על אשת לוד, הוא מסכם את תמצית הרשימה הזאת.

כך כתוב בוויקיפדיה על הסיפור התנ"כי הזה:

אשת לוד מתוך ויקיפדיה, האנציקלופדיה החופשית

קפיצה אל: [ניווט](#), [חיפוש](#)

אשת לוד, דמות מקראית, מוזכרת מעט פעמים ב**ספר בראשית**.
התיאור המרכזי שלה הוא הפיכתה ל"נציב מלח" בזמן **מהפכת סדום ועמורה**, על פי הפירוש הנפוץ של הפסוקים.



נציב מלח

לפי הסיפור התנ"כי כאשר הפך ה' את סדום ועמורה בשל חטאיהם, חנן את לוד ומשפחתו, ושלה אליהם שני **מלאכים**, שהזהירו אותם לפני הפורענות והוציאו אותם מהערים. המלאכים גם הפצירו בלוד (ובמשתמע, בכל משפחתו) להזדרז במנוסתם, ותוך ציווי הזירוז גם הורו לו שלא להביט אחור:

ויהי כהוציאם אותם החוצה, ויאמר: הימלט על נפשך, אל תביט אחריך, ואל תעמוד בכל הכיכר. – בראשית יט, יז

בהמשך מסופר: "ותבט אשתו מאחריה ותהי נציב מלח", כלומר – קפאה והייתה לעמוד מלח. זהו על פי הפירוש הנפוץ, היה עונשה על שהמרתה את פי המלאכים, או שלא האמינה לדבריהם על הפיכת סדום.

המדרש מפרש שזה היה בגלל קמצנותה בהיותם בסדום, שלא הסכימה לתת אפילו מלח למי שביקש ממנה. פירוש נוסף (רלב"ג, חזקוני) על דרך הפשט שניתן למקראות התורה, מסביר כי אשת לוד הסתכלה לאחור וראתה את האדמה, ולגביה מתייחס התיאור "נציב מלח". קריאת המכלול מבהירה עניין זה:

וה' המטיר על סדום ועל עמורה גופרית ואש מאת ה' מן השמים. ויהפוך את הערים האל ואת כל הכיכר ואת כל יושבי הערים וצמח האדמה. ותבט אשתו מאחריה ותהי נציב מלח

כעת לאחר כל העבודה הקשה שהשקעת

מגיע לך כל הכבוד!!!!

וכעת יש להתחיל בטיפול!!!!!!



שלב הטיפול:

הצעד הטיפולי הראשון הוא קביעת יעדים או מטרות לעצמך לחיים.

כתוב רשימה של חמיש דברים שהייתה רוצה שיתגשמו במהלך החיים שלך בשלוש שנים הבאות:

_____	1
_____	2
_____	3
_____	4

העבודה הטיפולית היא פונציה של אותן המטרות. לכן עליך לחשוב מה עליך לעשות כדי להגשים מטרה זאת. הצעד הבא היא לבנות תכנית להשגת מטרה זאת. חשוב שעדיף לעבוד על מטרה אחד בכל פעם. תכנית הפעולה צריכה לכלול מרכיבים מארבעה סוגים לפחות:

- (1) גופני / תרופתי בהתייעצות עם רופא.
- (2) מחשבתית- חשיבה רציונלית, ראה דפים מתאימים בספריית CBT באתר זה.
- (3) התנהגותית: לתכנן מה מותר ומה אסור לך לעשות בהקשר להשגת המטרה בימים, שבועות וחודשים הקרובים.
- (4) בין אישי- שקול ברצינות בקשת עזרה מאנשים אחרים.

התכנית לטיפול בבעיות האלה, תעשה על ידי המטפל שלך בשיתוף פעולה הדוק אתך. כיוון שחלק זה של התכנית הטיפולית הינה אישית ומותאמת לך בלבד, אין אפשרות להרחיב על כך בחוברת לכלל המטופלים. במרפאת היבטים מגוון של תכניות טיפול במגוון נושאים, כולל דיכאון, בעיות חרדה, חרדה חברתית, שליטה בכעסים וכו'. תכניות אלו מותאמים אישית לכל אדם ואדם בשיתוף פעולה מלא איתו.

בין הנושאים השימושיים יותר בתחום של התמכרויות אנו מוצאים:

1. שליטה וויסות של רגשות וכעסים.
2. התנהגותל אסרטיבית, כיצד להגיד שלא להצעות הקשורות לשימוש.
3. שליטה בגירוי- התרחקות של גירויים המעוררים חשק לשימוש.
4. קביעה של פעילויות מהנות חלופיות לשימוש בסם.
5. המשך ניהול יומן שימוש ועבודה על מקרים של מעידה. כאשר נגיע לפרק זה נעזר בטופס מס' 6

תוכל אולי להיעזר על ידי דף תכנון השינוי טופס מס' 7

המקרה המיוחד של התמכרות לקניות והתנהגויות אחרות.

חלק מההתמכרויות הן אינן לחומרים פסיכואקטיביים, אלא להתנהגויות, למשל התמכרות לגלישה באינטרנט, לעבודה, ליחסי מין להימורים ולקניות. תופעות אלו גורמות לנזק שאינו קטן מהנזק שחומרים כימיים גורמים לנו. חיים של אנשים רבים נהרסו כליל בגלל התמכרויות התנהגויות אלו.

תופעות אלו הן דומות מאד לתופעת ההתמכרות, גם לגמילה מהתנהגויות אלו מלוות "תסמיני גמילה" ויתכן שהמשותף בין ההתמכרות לחומרים להתמכרות להתנהגויות זה ההפעלה של אותם השבילים המוחיים והפרשה של חומרים "ממכרים" הצבורים במוחנו מבעוד מועד. ללא קשר לשאלה האם התמכרות להתנהגויות ולחומרים זה אותו הדבר או לו, הטיפול בשתי התופעות האלה דומה בתכלית וניתן להשתמש בתכנית הנוכחית גם לתפועות אלו



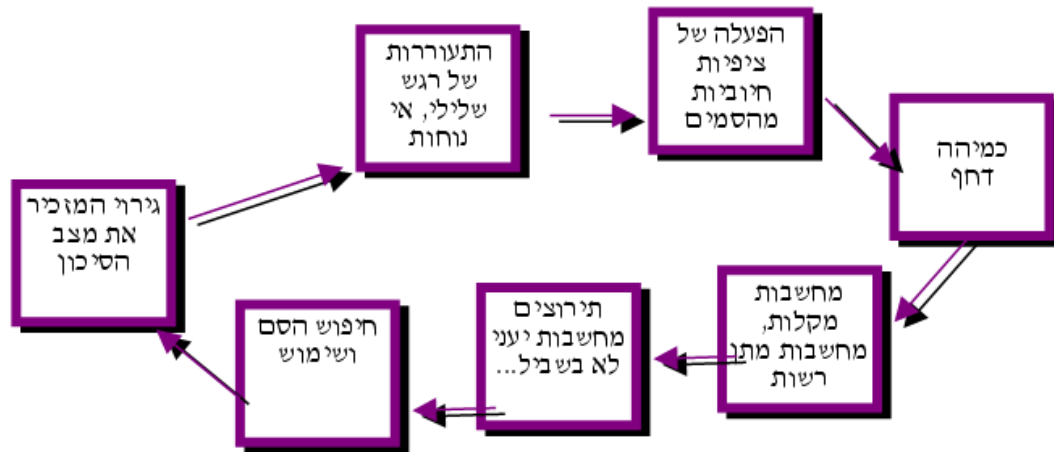
סוף דבר:

טוב... עברנו על כמה נושאים חשובים ועקרוניים המגדירים את תופעות ההתמכרות לחומרים כימיים ולהתנהגויות, ראינו כיצד אפשר להגדיר לעצמנו את היתרונות והחסרונות של השימוש בחומרים או התנהגויות אלו והחלטנו האם רוצים לשנות את התנהגותנו ומדוע.

הגדרנו גם את מטרותינו העיקריות בחיים ובדקנו עד כמה המשך השימוש עלול להפריע לנו להגשים את מטרותנו ואת ערכנו בעולם הזה.

התחלנו לתכנן תכנית פעולה לשינוי ומה שנותר זה פשוט להמשיך הלאה בטיפול עד לניצחון הסופי.

זכור להמשך הדרך מהו מעגל ההתמכרות כפי שמוגדר על ידי הגישה הקוגניטיבית. זאת המפה שתדריך אותך בהמשך הדרך:



בהצלחה בהמשך הדרך הטיפולית
לשינוי ולאושר
יתר בעתיד!!!!!!

צוות מרפאת היבטים
היחידה לטיפול התנהגותי קוגניטיבי



טופס מס' 1

מעקב אחרי שימוש בחומר/אלכוהול

[illegible]

המשך טופס 1
סיכום חדשי של מידת השימוש באלכוהול או בסמים

תאריך סיום המעקב: _____

תאריך תחילת המעקב: _____

מספר הימים בהם השתמשת או שיתית אלכוהול באותו השבוע	מספר הימים בהם השתמשת בסם אחר.	מספר ימים בהם שתית אלכוהול.	מספר הימים בהם השתמשת בקנביס (גראס – חשיש).	מספר הימים בהם השתמשת בין חצות ועד 6 בבוקר?	מספר הימים בהם השתמשת בערב ל חצות?	מספר הימים בהם השתמשת בין 12 בצהריים עד שש בערב?	מספר הימים בהם השתמשת בין 6 בבוקר עד 12 בצהריים?	
								שבוע 1
								שבוע 2
								שבוע 3
								שבוע 4
								סה"כ לתקופה



שופס מס' 2

האם הסמים גרמו לי לבעיות?

האם השימוש בסם גרם לך ...?	שום בעיה	בעיות קטנות	בעיות גדולות
(1) בעיות בינך לבין בן הזוג שלך?	0	1	2
(2) בעיות במשפחה שלך?	0	1	2
(3) להזניח את הצרכים של המשפחה שלך?	0	1	2
(4) בעיות בינך לבין חברים שלך?	0	1	2
(5) להפסיד ימי עבודה או לימוד?	0	1	2
(6) לאבד מקום עבודה?	0	1	2
(7) להפחית את יכולת העבודה שלך - על יעילותך בעבודה?	0	1	2
(8) לבעיות רפואיות?	0	1	2
(9) לתסמונת גמילה - לסימנים של קריז?	0	1	2
(10) לפלאשבקים או מצבים שלא זכרת מה שעשית בהשפעת הסם – Blackouts?	0	1	2
(11) לאובדן או פגיעה בזיכרון?	0	1	2
(12) להפרעות שינה?	0	1	2
(13) לבעיות כלכליות - כספיות?	0	1	2
(14) להסתבכויות עם החוק?	0	1	2
(15) לתחושה של חוסר אנרגיה - חוסר מרץ?	0	1	2
(16) להרגשה רעה על השימוש שאתה עושה בסמים?	0	1	2
(17) לירידה בדימוי העצמי?	0	1	2
(18) לדחות דברים – לעשות תמיד ברגע אחרון או אחרי מועד?	0	1	2
(19) להפחתה בערך העצמי שלך?	0	1	2



שופס מס' 3

אנשים אשר מחליטים להפסיק את השימוש בסם יכולים להחליט לעשות כך מסיבות שונות. אנו מעוניינים להבין מהן הסיבות שמביאות אותך לרצון להפסיק להשתמש בסמים.

אין תשובות נכונות או לא נכונות בסולם זה. כל סיבה שמביאה אותך לרצות להפסיק יכולה להיות נכונה. במהשך תמצא רשימה של סיבות אשר יכולות להשפיע על ההחלטה של אנשים להפסיק להשתמש בסמים.

אנא קרא על שורה בעיון וסמן בעיגול את דרגת החשיבות שאתה נותן לכל סיבה וסיבה בזמן הנוכחי.

שאלות אודות סיבות להפסיק להשתמש בסמים

החלטתי להפסיק להשתמש מתקשרת ל....	בכלל לא	בצורה מעטה	בצורה בינונית	בצורה רבה	הרבה מאד
1) להראות לעצמי שאני יכול להפסיק אם אני רוצה	0	1	2	3	4
2) כי אני אוהב את עצמי יותר אם אני אפסיק.	0	1	2	3	4
3) כי כך לא אצטרך לעזוב פעילויות חברתיות או הבתים של אנשים אחרים כדי ללכת לעשן.	0	1	2	3	4
4) כדי שאוכל להרגיש שאני שולט בעצמי ובהתנהגותי.	0	1	2	3	4
5) כי כך קרובי המשפחה וחבריי יפסיקו לנדנ לי שאפסיק.	0	1	2	3	4
6) כדי שאנשים שחשובים לי יתגאהו בי.	0	1	2	3	4
7) כי השימוש בסמים לא מתאים לדימוי שלי את עצמי.	0	1	2	3	4
8) כי השימוש בסמים הוא פחות ופחות פופולארי ומקובל מבחינה חברתית.	0	1	2	3	4
9) כי קבלתי התראה ממישהו שאם לא אפסיק להשתמש....	0	1	2	3	4
10) כי אקבל מתנה, פרס מיוחד כאשר אפסיק להשתמש.	0	1	2	3	4
11) כי השימוש בסמים יכול להוביל לבעיות בריאותיות.	0	1	2	3	4
12) כי אנשים שקרובים אלי יסבלו ויתאכזבו ממני אם לא אפסיק.	0	1	2	3	4
13) ככה יתפנה לי הרבה זמן לעשות דברים נוספים.	0	1	2	3	4
14) כי שמתי לב שהשימוש בסמים פוגע בבריאותי.	0	1	2	3	4
15) כי הפסקת השימוש תחסוך לי הרבה כסף שאני משקיע ברכישת הסמים.	0	1	2	3	4



הרבה מאד	בצורה רבה	בצורה בינונית	בצורה מעטה	בכלל לא	החלטתי להפסיק להשתמש מתקשרת ל....
4	3	2	1	0	16) כדי להוכיח שאני לא מכור.
4	3	2	1	0	17) כי אני צריך לבצע בדיקות סמים עבור השלטונות.
4	3	2	1	0	18) כי אני ראיתי שאצל אנשים אחרים נגרמו להם הרבה בעיות בריאותיות בגלל השימוש בסמים.
4	3	2	1	0	19) כי אני חושש שהשימוש בסמים תקצר את חיי.
4	3	2	1	0	20) בגלל הבעיות המשפטיות הקשורות לשימוש.
4	3	2	1	0	21) כי אני לא רוצה להוות דוגמא שלילית לילדים.
4	3	2	1	0	22) כי כך יהיה לי הרבה יותר מרץ.
4	3	2	1	0	23) כדי שהבגדים והשער שלי לא יסריחו.
4	3	2	1	0	24) כך אני לא אעשה חורים ברהיטים או בבגדים שלי.
4	3	2	1	0	25) כי כך הזיכרון שלי ישתפר.
4	3	2	1	0	26) כי אני אהיה מסוגל לחשוב בצורה בהירה יותר.

בשורות הבאות רשום את שלושת הסיבות החשובות ביותר אשר מביאות אותך לרצות להפסיק להשתמש בסמים. אם כמה מהסיבות המוזכרות מעלה הן הן הסיבות שמביאות אותך להפסיק להשתמש רשום אותם, אם לא רשום את הסיבות האישיות שלך.

27) שלושת הסיבות החשובות ביותר עבורי להפסיק להשתמש הן:

- _____ (1)
- _____ (2)
- _____ (3)

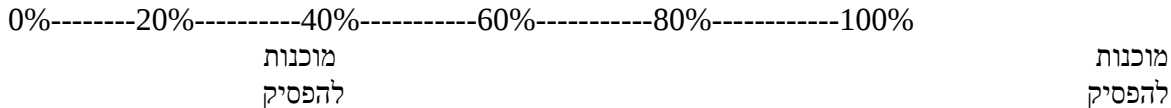


אנא סמן את התיבה המתאימה:

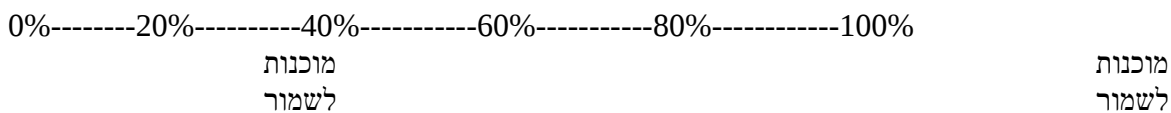
☐ אני עדיין לא הפסקתי להשתמש בסמים (ענה בהמשך לשאלה מס' 28)

☐ אני הפסקתי להשתמש בסמים (ענה בהמשך לשאלה מס' 29)

28) אם אינך הפסקת עדיין להשתמש בסמים סמן את המספר אשר מציין את מידת המוכנות העכשווית שלך להפסקת השימוש:



29) אם הפסקת כבר להשתמש בסמים סמן את המספר אשר מציין את מידת המוכנות העכשווית שלך להמשיך לשמור על אי השימוש- להתמיד באי השימוש:



For a total Reasons for Quitting (RFQ) Score, add the number of items the client reported as a reason to quit smoking marijuana. Count only those responses coded as 2, 3, or 4 (moderately, quite a bit, or very much). Include any open-ended items in question 27 that are not in the list. Items circled as 2, 3, or 4 by the client are his or her most relevant reasons for quitting marijuana. These items should be checked on part III of the Personal Feedback Report



שופס מס' 4

אמונות על שימוש בחומרים

שם: _____ תאריך: _____

למטה תמצא רשימה של אמונות שכיחות על שימוש בסמים ואלכוהול. אנא קרא כל משפט וסמן עד כמה אתה מסכים עם המשפט או עד כמה אתה מעריך שהוא נכון לגביך.

1	2	3	4	5	6	7
לא מסכים בהחלט	מאד לא מסכים	קצת לא מסכים	בינוני	קצת מסכים	מאד מסכים	מסכים בהחלט

- (1) החיים ללא שימוש/שתייה הם משעממים.
- (2) שימוש / שתייה היא הדרך היחידה להגביר את יכולת העבודה והיצירה שלי.
- (3) אינני יכול לתפקד בלי זה.
- (4) זאת הדרך היחידה להתמודד עם כאב בחיי.
- (5) אינני מוכן / מסוגל להפסיק להשתמש.
- (6) דחפי השתייה / קריזים, הם אלו שגורמים לי לשתות או להשתמש.
- (7) חיי לא יהיו יותר טובים גם אם אפסיק לשתות / להשתמש.
- (8) לשתות / להשתמש זאת הדרך היחידה להסתדר עם הכעס שלי.
- (9) החיים יהיו מדכאים אם אפסיק.
- (10) לא מגיע לי להשתקם.
- (11) אינני אדם מספיק חזק כדי להפסיק.
- (12) לא אוכל להיות חברותי מספיק ללא השתייה / סם / תרופה.
- (13) השימוש / שתייה אינה מהווה בעיה בשבילי.
- (14) הדחפים ו"הקריז" לא יעלמו אם אני לא אשתמש או אשתה.
- (15) מישו אחר גורם לי לשתות או להשתמש (משפחה, חברים, עבודה וכו')
- (16) אם למישו יש בעיה עם סמים או שתייה זו בעיה גנטית בלבד.
- (17) לא יכול להרגע / להתרפות ללא שתייה.
- (18) בעיית השתייה / שימוש עושה אותי אדם רע – רקוב.
- (19) לא יכול לשלוט בחרדותי ללא השתייה / שימוש.
- (20) לא אוכל לכיף ללא השתייה / שימוש.



שופס מס' 5

בדיקת מוטיבציה:

תוצאות שאלון סוקרטס:

שאלה מס'	מודעות לבעי	שאלה מס'	אמבילנציה	שאלה מס'	נקיטת צעדים
1	2	4			
3	6	5			
7	11	8			
10	16	9			
12		13			
17		14			
17		18			
		19			
recognition		ambivalence		taking steps	
סה"כ	0	סה"כ	0	סה"כ	0

SOCRATES Profile Sheet (19-Item Version 8A)

INSTRUCTIONS: From the SOCRATES Scoring Form (19-Item Version) transfer the total scale scores into the empty boxes at the bottom of the Profile Sheet. Then for each scale, CIRCLE the same value above it to determine the decile range.

DECILE SCORES	Recognition	Ambivalence	Taking Steps
90 Very High		19-20	39-40
80		18	37-38
70 High	35	17	36
60	34	16	34-35
50 Medium	32-33	15	33
40	31	14	31-32
30 Low	29-30	12-13	30
20	27-28	9-11	26-29
10 Very Low	7-26	4-8	8-25
RAW SCORES (from Scoring Sheet)	Re=	Am=	Ts=

These interpretive ranges are based on a sample of 1,726 adult men and women presenting for treatment of alcohol problems through Project MATCH. Note that individual scores are therefore being ranked as low, medium, or high *relative to people already presenting for alcohol treatment*.



שאלון בדיקת מוכנות לשינוי

הנחיות: אנא קרא בעין כל אחד מהמשפטים הבאים. כל אחד מהם מתאר דרך שבה הינך יכול/ה או שיכול/ה שלא להרגיש בקשר לשינוי הרגלך להשתמש בסמים. לכל משפט אנא סמן מספר בין 1 ל- 5 אשר מצביע על מידת ההסכמה או אי ההסכמה שלך עם אותו המשפט. אנא סמן רק אפשרות אחת לכל משפט

משפט / הגיד	לא!! ממש לא מסכים	לא אינני מסכים	? לא בטוח לא החלטי	כן מסכים	כן! ממש מסכים
1 אני באמת ובתמים רוצה לשנות את השימוש שאני עושה בסמים.	1	2	3	4	5
2 לעיתים אני שואל את עצמי האם אני מכור.	1	2	3	4	5
3 אם אני לא אשנה את הרגלי השימוש בסמים שלי כעת בעיותיי ילכו ויחמירו.	1	2	3	4	5
4 אני כבר התחלתי לבצע שינויים מסוימים בצריכת הסמים שלי.	1	2	3	4	5
5 הייתה תקופה שהשתמשתי ביותר מדי סמים, אך הצלחתי לשנות את זה.	1	2	3	4	5
6 לעיתים אני שואל את עצמי האם צריכת הסמים שלי פוגעת באנשים אחרים.	1	2	3	4	5
7 יש לי בעיית סמים.	1	2	3	4	5
8 אני לא רק חושב כיצד לשנות את הרגל צריכת הסמים שלי, אלא שאני כבר נוקט צעדים בכיוון של שינוי.	1	2	3	4	5
9 אני כבר שיניתי את צריכת הסמים שלי וכעת אני מחפש דרכים איד לא ליפול לזה שוב.	1	2	3	4	5
10 יש לי בעיה רצינית עם הסמים.	1	2	3	4	5
11 לעיתים אני שואל את עצמי האם אני שולט בצריכת הסמים שלי.	1	2	3	4	5
12 צריכת הסמים שלי גורמת בעיות רבות.	1	2	3	4	5
13 אני עושה דברים באופן פעיל כדי להוריד או להפסיק את צריכת הסמים שלי.	1	2	3	4	5
14 אני רוצה עזרה כדי לא לחזור לבעיית הסמים שהייתה לי בעבר.	1	2	3	4	5
15 אני יודע שיש לי בעיית שימוש בסמים.	1	2	3	4	5
16 יש רגעים שבהם אני שואל את עצמי האם אני לא משתמש בכמויות גדולות מדי.	1	2	3	4	5
17 אני מכור לסמים.	1	2	3	4	5
18 אני עובד קשה כדי לשנות את הרגל צריכת הסמים שלי.	1	2	3	4	5
19 עשיתי כמה שינויים בצריכת הסמים שלי אני מחפש דרכים כיצד לא לחזור אחורה לצורת השימוש שלי בעבר.	1	2	3	4	5



שופס מס' 6

דף עזר למניעת שימוש חוזר – התייחסות לגירויים המפעילים (trigger)

1. מהו הגירוי המפעיל אשר מעורר את הרצון להשתמש מחדש?
2. מה היו הרגשות שלך לפני שהתחלת לחוש דחף שימוש?
3. מה אמרת לעצמך לפני שהתחלת להשתמש או לשתות מחדש- או תוך כדי שהתחלת?
4. מה עשית לפני שבא לך החשק להשתמש או לשתות?
5. איזה מחשבות הביאו אותך לחוש מחשבות שתרמו לרצון שלך להשתמש או לשתות?
6. מה הייתה שרשרת המחשבות, רגשות ופעולות?
7. כיצד יכולת לחשוב אחרת?
8. מה הייתה יכולה להיות התנהגות חלופית שלא תגביר את הרצון להשתמש או שתמנע את השימש עצמו?
9. כיצד יכולת להפשיע על רגשותיך כדי להקל עליך את המצב?
10. מה אתה חש כעת עם מה שקרה?



טופס מס 7

דף עזר לתכנון השינוי:

השינוי מתייחס לאיזה מתוך 4 המישורים העיקריים הקשורים לטיפול בהתמכרות:

- ◇ מוטיבציה לשינוי
- ◇ פתרון בעיות בחיים.
- ◇ התמודדות עם דחפי שימוש (craving).
- ◇ השגת סגנון חיים מאוזן יותר.

(1) **השינוי שאני רוצה להשיג:**

(2) **מהן הסיבות החשובות ביותר שבגינם אני רוצה לבצע את השינוי:**

(3) **מהן הצעדים שאני מתכנן לבצע:**

(4) **באיזה דרך אנשים אחרים יכולים לסייע לי?**

שם המסעיה מה הסיוע שאני מבקש

(5) **אני אדע שהתכנית שלי פועלת כראוי במידה ש:**

(6) **דברים שעלולים להפריע לי להשיג את מטרתי:**

(7) **עד כמה חשוב עבורי להשיג את השינוי הזה? (מ- 1 עד 10):**

(8) **עד כמה אתה מאמין שתוכל להשיג את השינוי?**

