

האמת על

# סמים

סמים הורסים את  
חיייהם של מיליונים  
מידי שנה. מה אתה  
צריך לדעת עליהם?

אקסטזי  
LSD ספיד

קוקאין  
מדיחואנה

[notodrugs.co.il](http://notodrugs.co.il)

## למה החוברת הזאת הופקה?

יש המון דיבורים על סמים ברחבי העולם – ברחובות, בבתי הספר, באינטרנט ובטלוויזיה. חלקם נכונים, חלקם לא.

דברים רבים ממה שאתה שומע על סמים למעשה מגיעים מאלה שמוכרים אותם. סוחרי סמים שחזרו למוטב התוודו שהם היו אומרים כל דבר כדי לגרום לאחרים לקנות סמים.

אל תיתן שישטו בך. אתה זקוק לעובדות כדי להימנע מהתמכרות לסמים וכדי לעזור לחבריך להתרחק מהם. זאת הסיבה שבגללה הכנו את החוברת הזאת – בשבילך.

המשוב שלך חשוב לנו, לכן אנחנו מצפים לשמוע ממך. אתה יכול להיכנס לאתר האינטרנט שלנו **drugfreeworld.org** ולשלוח לנו אי-מייל אל **info@drugfreeworld.org**.





# תרבות הסמים שלנו

סמים הם חלק מהתרבות שלנו החל מאמצע המאה הקודמת. הם הפכו לפופולאריים בשנות השישים, ע"י המוזיקה ותקשורת ההמונים ופלשו לכל תחומי חברה.

כ-208 מיליון בני אדם ברחבי העולם צורכים סמים לא חוקיים. בישראל, 300,000 איש משתמשים בסמים, מתוכם 70,000 הם בגילאי 12 עד 18. לפי רשויות המלחמה בסמים של ישראל, חיים בארץ כ-25,000 מכורים.

סביר להניח שאתה מכיר מישהו שבאופן ישיר או עקיף מושפע מסמים.

45% מתלמידי התיכון ברחבי האומה  
ו-19.7% עישנו מריחואנה במהלך תקופה  
של חודש אחד.

באירופה, מחקרים שנערכו לאחרונה בקרב  
צעירים בגילאים 15-16 מגלים ששימוש  
במריחואנה נע בין פחות מ-10% למעל 40%,  
כאשר השיעור הגבוה ביותר בין בני נוער הוא  
ברפובליקה הצ'כית (44%) ואחריה אירלנד  
(39%), בריטניה (38%) וצרפת (38%).  
בספרד ובבריטניה, השימוש בקוקאין בגילאי  
15-16 הוא מ-4% ל-6%. שימוש בקוקאין  
בקרב בני נוער עלה בדנמרק, איטליה, ספרד,  
בריטניה, נורבגיה וצרפת.

הסם שנמצא בשימוש הנפוץ ביותר ונצרך  
בצורה הנרחבת ביותר בארצות הברית הוא  
אלכוהול. תאונות דרכים שקשורות לאלכוהול  
הן הגורם השני למוות בקרב בני נוער בארה"ב.

הסם הלא חוקי שנמצא בשימוש הנרחב  
ביותר בארה"ב הוא מריחואנה. לפי דו"ח  
הסמים העולמי של האו"ם לשנת 2008,  
כ-3.9% מאוכלוסיית העולם בגילאי 15 עד 64  
משתמשים במריחואנה.

בני נוער חשופים היום מוקדם יותר מאי  
פעם לסמים. בהתבסס על סקר שנערך  
על ידי המרכזים לשליטה במגיפות 2007,



**ה** מטרה שלי בחיים לא היתה לחיות... היא הייתה להתמסטל. במהלך השנים, צרכתי קוקאין, מריחואנה ואלכוהול מתוך אמונה מוטעית שזה יאפשר לי לברוח מהבעיות שלי אך זה רק גרם לדברים להתדרדר. כל הזמן אמרתי לעצמי "אני הולך להפסיק לתמיד אחרי עוד פעם אחת. אך זה מעולם לא קרה." – ג'ון

**ה** תחלתי עם חשיש, אח"כ כדורים (אקסטזי) וגם LSD, עשיתי קוקטיילים מכל מיני סוגי סמים. אפילו לקחתי מנות יתר כדי לגרום לסוטול להמשך זמן רב יותר. לקחתי פעם טריפ ז'ה עשה לי לא טוב... התפללתי והתחננתי שההרגשה הזאת תעזוב אותי, היו לי קולות בתוך ראשי, צמרמורות ולא יצאתי מהבית במשך 6 חודשים. חשבתי שכולם מסתכלים עלי. לא יכולתי לנהוג או ללכת במקומות ציבוריים.

"בסופו של דבר הפכתי לחסר-בית וחייתי ברחוב, גרתי וישנתי בתוך קופסת קרטון, קיבצתי נדבות ונאבקתי כדי להשיג את הארוחה הבאה שלי" – בן

# כמה אנשים משתמשים בסמים?

הם חושבים שסמים הם פתרון אבל בסופו של דבר, הסמים הופכים להיות הבעיה.

עד כמה שזה יכול להיות קשה לאדם להתמודד עם הבעיות שלו, ההשלכות של שימוש בסמים הן תמיד גרועות יותר מהבעיה שהאדם מנסה לפתור בעזרתן. התשובה האמיתית היא לגלות את העובדות ולא לקחת סמים מלכתחילה.

אנשים משתמשים בסמים בגלל שהם רוצים לשנות משהו בחיים שלהם.

הנה כמה מהסיבות שצעירים נתנו לשימוש בסמים:

- כדי להשתלב
- כדי לברוח או להירגע
- כדי להפיג שעמום
- כדי להראות בוגרים
- כדי למרוד
- כדי להתנסות

# איך סמים עובדים?

סמים הם ביסודו של דבר רעלים. המידה שבה לוקחים אותם קובעת את ההשפעה.

כמות קטנה פועלת כחומר מעורר (ממריץ). כמות גדולה יותר פועלת כחומר מרדים (מדכא פעילות). כמות גדולה עוד יותר פועלת כרעל ויכולה להרוג.

זה נכון לגבי כל סם. רק הכמות הנדרשת להשגת ההשפעה משתנה.

אך יש סמים רבים שיש להם חסרון נוסף: הם משפיעים ישירות על המינד. הם יכולים לעוות את הקליטה החושית של האדם שמשתמש בהם לגבי מה שקורה מסביבו. כתוצאה מכך, פעולותיו של האדם עלולות להיות מוזרות, לא הגיוניות, לא הולמות ואפילו הרסניות.

סמים חוסמים את כל התחושות, הרצויות והלא רצויות. בעוד שהם עוזרים להקל על הכאב בטווח הקצר, הם גם מחסלים את היכולת והערנות ומערפלים את החשיבה.

תרופות הן סמים שמיועדים להאיץ או להאט או לשנות משהו באופן שבו הגוף שלך פועל, כדי לנסות לגרום לו לפעול טוב יותר. לפעמים הן נחוצות. אבל הן עדיין סמים: הן פועלות כחומרים מעוררים או מרדימים, וכמות גדולה מידי מהן יכולה להרוג אותך. לכן, אם אתה לא משתמש בתרופות כפי שאתה אמור להשתמש בהן, הן יכולות להיות מסוכנות כמו סמים לא חוקיים.



## סמים הורסים את היצירתיות

אחד השקרים בקשר לסמים הוא שסמים עוזרים לאדם להיות יותר יצירתי. האמת היא די שונה.

אדם עצוב עלול להשתמש בסמים כדי לגרום לעצמו תחושת אושר כוזבת, אבל זה לא עובד. קוקאין מרים את האדם למצב מזויף של עליצות, אבל כשהשפעת הסם מתפוגגת, הוא צונח אפילו למצב נמוך יותר מקודם. בסופו של דבר, סמים יהרסו לחלוטין את כל היצירתיות שהייתה לאדם.

## סמים משפעים על המינד

בדרך כלל, כאשר האדם נזכר במשהו, המינד הוא מהיר ביותר ומידע מגיע אליו במהירות. אבל הסמים מטשטשים את הזיכרון, גורמים לשכחה. כשאדם מנסה להשיג מידע מבעד לבלאגן המעורפל, הוא לא מצליח. סמים גורמים לאדם להרגיש איטי, טיפש ולגרום לו לכישלונות בחיים. וככל שיש לו יותר כישלונות והחיים נעשים קשים יותר, הוא רוצה לקחת עוד סמים כדי לנסות להתמודד עם הבעיה.





**ב**משך התקופה שהשתמשתי בסמים חשבתי שהייתה לי שליטה על החיים שלי ושזה היה נהדר, אבל הרסתי כל דבר שבניתי ונלחמתי בעבורו בחיי. ניתקתי את כל קשרי החברות עם החברים שלא משתמשים בסמים והתנתקתי ממשפחתי, כך שלא היו לי חברים מלבד הסמים. כל יום סבב סביב דבר אחד: התוכנית שלי להשגת כסף שאני צריך להשגת הסמים. הייתי עושה הכל כדי להשיג את האמפטמין שלי – זה היה הדבר היחיד בחיים שלי."

– פאט

**ה**רגשתי שיותר כיף להיות בחברתי כשאני שיכורה. זמן קצר (אחרי שהתחלתי לשתות) הציעו לי מריחואנה... מאוחר יותר, כשביליתי בבית של חברים שעישנו מריחואנה, מישהו שלף שקית של קוקאין. הסנפת קוקאין הפכה מהר מאוד להרגל יומי. גנבתי כסף מהעסק של ההורים שלי ומהסבים שלי על בסיס יומי כדי לממן את צריכת האלכוהול, הקוקאין, המריחואנה, וה-LSD שלי. ואז הציגו בפני את אוקסקונטין והתחלתי להשתמש בו על בסיס יומיומי. עד שהבנתי שאני מכורה, שאיפת אוקסקונטין כבר היתה חלק משגרת היום שלי. הייתי זקוקה למשהו חזק יותר, ואז הציגו בפני את ההרואין. עשיתי הכל כדי להיות ב-"high". באותה תקופה, ההתמכרות שלי ניצחה. וכל פעם שניסיתי להיפטר ממנה, ההשתוקקות הפיסית הייתה גורמת לי לקחת עוד."

– אידית

עובדות בסיסיות

בנוגע לסמים הנמ-

צאים בשימוש נפוץ

ה העובדות על תרופות מרשם ועל שימוש לרעה בהם נאספו מהסימוכין שנמצאים בסוף חוברת זו. הם כתובים כאן כדי לספק לך את האמת לגבי מהם סמים ולמה הם גורמים.

- 12 עמוד ..... \* מריחואנה
- 14 עמוד..... \* אלכוהול
- 16 עמוד ..... \* אקסטזי
- 18 עמוד ..... \* קוקאין וקראק-קוקאין
- 20 עמוד..... \* קריסטל מת' ומטאמפטמין
- 22 עמוד..... \* חומרים נדיפים
- 24 עמוד..... \* הרואין
- 26 עמוד..... \* LSD
- 28 עמוד ..... \* שימוש לרעה בתרופות מרשם

# מריחואנה

לרעה בסמים, ילדים שמשתמשים במריחואנה לעיתים קרובות, מתנהגים באלימות או פוגעים ברכוש כמעט פי ארבע יותר מאלה שלא. יש סבירות של פי חמש שהם יגנבו לעומת אלה שלא משתמשים בסם.

מריחואנה היא לעתים קרובות חזקה יותר היום מאשר היא היתה פעם. טכניקות גידול ושימוש סלקטיבי בזרעים גרמו לכך שהסם יהיה חזק יותר. כתוצאה מכך, נוצרה עלייה חדה במספר המקרים — הקשורים למריחואנה — של ביקור בחדרי מיון של ילדים צעירים שמעשנים מריחואנה.

מכיוון שנבנית סיבולת, שימוש במריחואנה יכול להוביל את המשתמש לשימוש בסמים חזקים יותר כדי להשיג את אותו "high". כשהאפקט מתחיל להיחלש, המשתמש עשוי לפנות לסמים חזקים יותר כדי להיפטר מהתנאים הלא


מריחואנה שבדרך כלל מגולגלת כסיגריה נקראת ג'וינט. אפשר לשתות את זה גם כמו תה או לערבב באוכל, או לעשן במקטרת מים הנקראת באנג.

חשיש<sup>1</sup>, נמצא במקום השלישי ברשימת החומרים שגורמים לאשפוז במוסד רפואי לטיפול בסמים בארה"ב, עם 16%. על פי סקר משקי הבית הלאומי בנושא שימוש

## כינויי רחוב:

Mary Jane ●	צמח מרפא ●	מריחואנה ●
Skunk ●	חומר ●	קנביס ●
Boom ●	עשב ●	חשיש ●
Gangster ●	Blunt ●	גראס ●
Super Skunk ●	Herb ●	גאנג'ה ●
Dope ●	Pot ●	קיף ●
Nederweed ●	Reefer ●	ספליף ●
Chocolate ●	Smoke ●	ג'וינט ●

1 חשיש: כל אחד מהסמים השונים שמגיעים מצמח הרמפ הודי, כולל מריחואנה וחשיש.



## השפעות לטווח הארוך:

שימוש ארוך טווח יכול לגרום לסימפטומים פסיכויים. הוא יכול גם לפגוע בריאות ובלב, להחריף את הסימפטומים של דלקת הסמפונות ולגרום לשיעול. זה עלול להפחית את היכולת של הגוף להילחם בזיהומים ובמחלות בריאות.

רצויים שגרמו לו לקחת סמים מלכתחילה. מריחואנה עצמה לא תוביל את האדם אל תרופות אחרות: אנשים לוקחים תרופות כדי להיפטר ממצבים לא רצויים או רגשות. הסם (מריחואנה) מכסה את הבעיה למשך זמן מה (כאשר האדם "high") וכאשר ההשפעה נמוגה, הבעיה, המצב הלא רצוי או הסיטואציה חוזרים באופן אינטנסיבי יותר. המשתמש יכול אם כך לפנות לשימוש בסמים חזקים יותר מאחר והמריחואנה "לא עובדת".

## השפעות לטווח הקצר:

חוסר קואורדינציה ועיוות תחושת הזמן, הראייה והשמיעה, ישנוניות, אדמומיות בעיניים, תיאבון ורפיון השרירים. דופק הלב יכול לגבור למעשה, בתוך השעה הראשונה של עישון מריחואנה, הסיכון להתקף לב יכול לגדול פי חמישה. התפקוד בבית הספר מופחת בעקבות זיכרון לקוי ויכולת מופחתת לפתור בעיות.

# אלכוהול

אלכוהול מדכא את מערכת העצבים המרכזית שלך (המוח ועמוד השדרה), מפחית עכבות ומחליש את יכולת השיפוט. שתיית כמויות גדולות יכולה להביא לתרדמת ואף מוות. ערבוב אלכוהול עם תרופות או סמי רחוב הינו מסוכן ביותר ועשוי להיות קטלני. המשקאות החריפים משפיעים על המוח וגורמים לאובדן של תיאום, האטת רפלקסים, ראייה מעוותת, זיכרון קצר ואובדן הכרה. גופם של בני-העשרה עדיין גדל ויש לאלכוהול השפעה גדולה יותר על הרווחה הנפשית והפיזית שלהם, מאשר על אנשים מבוגרים.

## השפעות קצרי טווח:

תחושת חמימות, סומק, היחלשות יכולת השיפוט, חוסר תיאום, דיבור לקוי, אובדן זיכרון והבנה. שתיה מרובה גורמת בדרך כלל להנגאובר, כאב ראש, בחילה, חרדה, חולשה, אי יציבות ולפעמים הקאות.

## כינויי רחוב:

- Booze ●
- Sauce ●
- Brews ●
- Brewskis ●
- Hooch ●
- Hard Stuff ●
- Juice ●

## השפעות ארוכות טווח:

סיבולת לתופעות הלא נעימות של האלכוהול וכתוצאה מכך יכולת לשתות יותר. זה מוביל למצב פיזי מתדרדר שיכול לכלול נזק לכבד וכן מגדיל את הסיכון למחלת לב. אישה בהריון עשויה ללדת תינוק עם ליקויים אשר משפיעים על הלב של התינוק, המוח ושאר האיברים המרכזיים. אדם יכול להיות תלוי באלכוהול. כשמישהו פתאום מפסיק לשתות, מופיעים תסמיני גמילה. זה נע בין עצבנות, נדודי שנה, זיעה ותיאבון ירוד ועד להתפתלויות ולעיתים מוות. שתיה של אלכוהול יכולה להוביל גם לאלימות וקונפליקטים בקשרים אישיים.

1 עכבות: רעיונות או כללים שנוטים לעצור אדם מעשיית דבר מה.

# אקסטזי

אקסטזי נלקח בצורות שונות, בדרך כלל בתור גלולה, טבלית או כמוסה. צריכה של יותר מגלולה אחת באותו פרק זמן, נקראת "bumping".

אקסטזי הוא מוצר סינטטי (מעשה ידי אדם) אשר מיוצר במעבדה. היצרנים עשויים להוסיף כל דבר שעולה על רוחם, כגון קפאין, אמפטמינים<sup>1</sup> ואפילו קוקאין. אקסטזי הוא בלתי חוקי ויש לו השפעה מעוררת והזייתית. הטבליות מגיעות בצבעים שונים ולעיתים מסומנות בדמויות מצוירות. ערבוב של אקסטזי עם אלכוהול הוא מאוד מסוכן ויכול להיות קטלני.

ההשפעה הממריצה של סמים כגון אקסטזי, מאפשרת למשתמש לרקוד במשך פרקי זמן ארוכים ובשילוב עם חום ותנאי צפיפות שמצויים במסיבות, יכולה להוביל להתייבשות קיצונית וכשל של הלב או הכליות.

## כינויי רחוב:

- |        |          |            |
|--------|----------|------------|
| ● XTC  | ● סמיילי | ● קדילאק   |
| ● X    | ● טוויטי | ● אקסטה    |
| ● Adam | ● בטרפלי | ● סם האהבה |
|        | ● E      | ● דולר     |



**א** קסטזי הפך אותי למשוגעת.  
 יום אחד נגסתי זכוכית,  
 בדיוק כמו שהייתי נוגסת  
 תפוח. הפה שלי היה מלא בשברי  
 זכוכית בכדי שאבין מה קרה לי.  
 בפעם אחרת,  
 במשך שעה  
 קרעתי סמרטוט  
 לגזרים עם  
 השיניים." — אן

## השפעות לטווח הקצר:

- כושר שיפוט לקוי
- תחושה שקרית של חיבה
- השתוקקות לסם
- מתח בשריר
- מצב לא רצוני של נעילת הלסת
- תחושת בחילה
- ראייה מטושטשת
- נטייה להתעלפות
- צמרמורות או הזעה
- בעיות שינה
- מצבי חרדה קיצוניים
- פרנויה<sup>2</sup>

## השפעות לטווח הארוך:

- שימוש ממושך יכול לגרום לנזק לטווח ארוך ויש סיכוי שגם יגרום לנזק בלתי הפיך למוח, מה שמשפיע על יכולת השיפוט ויכולת החשיבה של האדם.

1 אמפטמין: סם שממריץ את מערכת העצבים המרכזית, נקרא לפעמים 'ספיד'.  
 2 פרנויה: חשד, חוסר אמון או פחד מאחרים.

# קוקאין

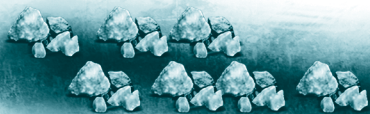
## וקראק-קוקאין

**ק**וקאין וקראק-קוקאין ניתנים לצריכה דרך הפה, האף (הסנפה), בהזרקה או במקרה של קראק, בשאיפה של האדים לאחר חימום. שיטות לנטילת הסם כוללות לעיסה, הסנפה, הזרקה (לתוך וריד ראשי) ועישון.

המילה קוקאין מתייחסת לסם המגיע בצורת אבקה (קוקאין) ובצורת גבישים (קראק). הוא מיוצר מצמח הקוקה וחוץ ממטאמפטמינים<sup>1</sup>, יוצר את התלות הנפשית הגבוהה ביותר מכל סם.

### כינויי רחוב:

- קריסטל
- שלג
- לבן
- קוק
- הסנפה
- שבבים
- צ'רלי



## מהן השפעות של קוקאין לטווח ארוך:

בנוסף לאותן השפעות שכבר הזכרו, קוקאין יכול לגרום למצב של עצבנות, שינוי מצב הרוח, אי-שקט, פרנויה והזיות שמיעתיות. הגוף מפתח סיבולת לסם כך שכמות גדולה יותר נזקקת כדי להיות באותו "high".

הפסקת השימוש בסם גורמת לדיכאון כה עמוק עד שאדם יעשה כמעט הכול כדי לקבל את הסם – הוא עשוי אפילו לרצוח. ואם הוא או היא לא מצליחים להשיג קוקאין, הדיכאון יכול להיות כה חזק עד שהוא יכול לגרום לאדם המכור להתאבד.



## השפעות לטווח קצר:

קוקאין גורם לאופוריה חזקה שנמשכת זמן קצר ומיד אחריה מגיע ההיפך – דיכאון עמוק, עצבנות והשתוקקות למנה נוספת מהסם. אנשים שמשתמשים בו לעתים קרובות לא אוכלים או ישנים כמו שצריך. הם יכולים לחוות קצב פעימות לב מוגבר מאוד, התכווצויות שרירים ועוויתות. הסם יכול לגרום לאנשים להרגיש פרנואידיים, כועסים וחרדים – אפילו כשהם לא תחת השפעתו הישירה.

1 מתאמפטמין: סם ממכר מאוד שממריץ את מערכת העצבים המרכזית.

# קריסטל מת' ומטאמפטמין

צורכים קריסטל מת' ומת' בשאיפה, עישון או הזרקה. כמויות קטנות באות בצורת כדורים.

קריסטל מת' הינו צורה של מטאמפטמין אשר מזכיר רסיסי זכוכית או גבישים כחולים-לבנים. ברחוב, הוא ידוע בשם "ICE", "קריסטל", "זכוכית" ושמות אחרים. זהו סם שנוצר על-ידי האדם, חזק וממכר בצורה קיצונית אשר גורם תוקפנות ואלימות או התנהגות פסיכוטית. משתמשים רבים מדווחים שהם נעשו מכורים מהפעם הראשונה שהם השתמשו. זה אחד מהסמים הקשים ביותר לטיפול.

בינוי רחוב:

Quartz ●  
Blade ●

Ice ●  
Hot Ice ●  
Glass ●  
Tina ●


ספיד ●  
מת' ●  
Crystal ●  
Crank ●

## השפעות לטווח-הקצר:

השפעות שליליות יכולות לכלול הפרעות בדפוסי השינה, היפר-אקטיביות, בחילות, אשליות של עוצמה, אגרסיביות ועצבנות מוגברות. יכול לגרום לירידה בתיאבון ולהוביל לירידה במשקל. במינונים גבוהים יותר יש לו "פרץ אנרגיה" גדול יותר שאחריו מגיעה עצבנות מוגברת ולפעמים אלימות. תופעות אחרות יכולות לכלול נדודי-שינה, בלבול, הזיות, חרדה ופרנויה. יכול לגרום לעוויתות הגורמות למוות.

## השפעות לטווח-הארוך:

קצב לב ולחץ דם מוגברים, נזק לכלי דם במוח, המובילים למקרי שבץ או קצב לב לא סדיר. מקרים של קריסה קרדיו-וסקולרית (של הלב וכלי הדם) ומוות. יכול לגרום לנזק לכבד, לכליות ולריאות. משתמשים עלולים לסבול מנזקים למוח כולל ליקויים בזיכרון וחוסר יכולת שמתגבר לתפוס רעיונות אבסטרקטיים. לאלה שמחלימים יש בדרך כלל חלקים ריקים בזיכרון והם נתונים לשינויים קיצוניים במצבי הרוח.



**ק**ריסטל מת' היה הסם המועדף עלי, אבל היו גם אחרים – זולים, קלים להשגה, שקל להתמכר אליהם וכמובן שקל להשתמש בהם. ניסיתי את זה פעם אחת ובום! הייתי מכור. אחד הדברים העיקריים שזה השפיע עליהם היה קריירת המוזיקה שלי. הלהקה, המוזיקה והחברים שלי היו פשוט מדהימים. אך ברגע שהתחלתי להשתמש בקריסטל מט' הכל השתנה. – בראד

# חומרים נדיפים

חומרים נדיפים כוללים כימיקלים המצויים במוצרים ביתיים כגון מטהרי אוויר, חומרי ניקוי, דבק, צבע, מדללי צבע, מסירי לק, הם נשאפים או מוסנפים (פעולת שאיפת אדי דלק וניטריט עמילן - האדים)

חומרים נדיפים משפיעים על המוח. כאשר חומרים או אדים נשאפים דרך הפה או האף, הם יכולים לגרום לנזק פיזי או רגשי קבוע. הם מונעים מהגוף חמצן ומאלצים את הלב להגביר את קצב פעולתו במהירות. אנשים אשר משתמשים בחומרים נדיפים עלולים לאבד את חוש הריח שלהם, סובלים מבחילות, דימום מהאף ועלולים לפתח בעיות כבד, ריאות וכליות. שימוש מתמשך מוביל להפחתת מאסת השריר וחזקו. חומרים נדיפים יכולים לגרום לאנשים לאבד את יכולת הדיבור, החשיבה והתנועה. מרבית הנזק נגרם לרקמת המוח, סינוס?

## כינוי רחוב:

- הדף אוויר
- שכרות
- Whippets
- Laughing Gas





**השפעות לטווח הקצר:**  
בנוסף על האמור לעיל, חומרי שאיפה יכולים לגרום למוות על ידי התקף לב או חנק כאשר אדים נשאפים ותופסים את מקומו של החמצן בריאות ובמערכת העצבים המרכזית. כמו כן, אדם אשר משתמש בחומרי שאיפה עלול לסבול מהתקפות אלימות פתאומיות.

**השפעות לטווח-הארוך:**  
הסם יכול להוביל לצמצום מסת השריר וכוחו. יכול להוביל לנזק גופני ומוחי קבוע.

1 ניטריט עמילן: נוזל צהוב חיוור שמשמש להרחבת כלי דם, לפעמים נעשה בו שימוש לרעה כסם ממריץ.  
2 סינוס: אחד החללים הפתוחים בקידמת הגולגולת שדרכם אדם נושם בעזרת האף.

# הרואין

**ה**רואין בדרך כלל מוזרק, מוסנף או מעושן. הסם ממכר מאוד. ההרואין מגיע למוח במהירות, אך גורם למשתמש להגיב באיטיות ומפחית את יכולת קבלת ההחלטות. הסם גורם לקשיי זיכרון.

הזרקת הסם כרוכה בסיכון לחלות באיידס, מחלת כבד ומחלות אחרות אשר נגרמות על ידי מחטים מזהמות. בעיות בריאותיות אלו עוברות הלאה לבן הזוג דרך מגע מיני וגם לתינוקות שרק נולדו. הרואין הוא אחד משלושת הסמים הקטלניים ביותר. אלימות ופשע קשורים לשימוש בו.

## כינויי רחוב:

- קוק פרסי
- סוס
- H
- ג'אנק
- סוכר חום
- זפת
- שחורה



## השפעות לטווח ארוך:

עורקים פצועים ו/או מעוותים, זיהומים בקטריאליים של כלי הדם, זיהומים בשסתומים בלב, ברקמות עדינות ודלקות, ומחלות בכבד ובכליות. יכולים להיווצר סיבוכים בריאות. שימוש משותף בנוזלים ובמחטים יכול לגרום לדלקת הכבד, לאיידס, ולמחלות וירוסים אחרות שמועברות על ידי דם.

## השפעות לטווח הקצר:

משתמשים חווים תחושות מנטליות מעורפלות, בחילות והקאות. והמודעות לכאב עלולה להיות מדוכאת. נשים בהריון עלולות להפיל את התינוק ללא פעולה מיוחדת. פעולות הקשורות ללב נעשות איטיות יותר והנשימה מואטת, לפעמים עד למצב של מוות.

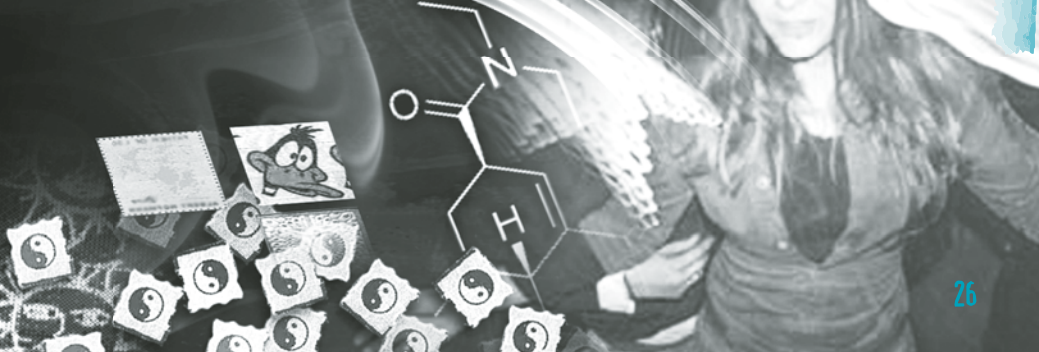
# LSD

## כינויי רחוב:

- אסיד
- אבק
- מלאכים
- טריפ
- בודהא
- הופמן
- לוני טונס
- סופרמן
- קרטונים
- סמיילי

**LSD** נמכר בצורת טבליות, גלולות או נוזל. מוסיפים אותו בדרך כלל לנייר סופג המחולק לריבועים מעוטרים קטנים. כל ריבוע הוא מנה.

LSD הוא אחד מהכימיקלים המשנים מצבי-רוח החזקים ביותר. LSD מיוצר מחומצה ליסרגית, הנמצאת בארגו, פטרייה שגדלה על שיפון וסוגי דגנים אחרים. השפעותיו אינן ניתנות לחיזוי. כמות קטנה יכולה לגרום להשפעה של 12 שעות או יותר.





## השפעות לטווח קצר:

אישונים מורחבים, טמפרטורת גוף גבוהה, דופק מואץ, לחץ דם גבוה, הזעה, אובדן תיאבון, נידודי שינה, יובש בפה ורעד. משתמשים עלולים לחוות מחשבות ורגשות מבעיתים, פחד מאובדן שליטה, פחד מאובדן שפיות ומוות, ורגשות של ייאוש בזמן השימוש.



## השפעות לטווח הארוך:

פלאשבקים, או התרחשויות חוזרות, של "טריפ" של LSD יכולים להגיע זמן רב לאחר שהסם נלקח והשפעתו פגה לכאורה. ה"טריפ" עצמו בדרך כלל עובר אחרי 12 שעות אבל לחלק מהמשתמשים יש פסיכוזות שנמשכות לאורך זמן.

# שימוש לרעה בתרופות מרשם

הרואין ומשפיע על הגוף באותה צורה. שימוש ממושך במשככי כאבים, מדכאים, סמים ממריצים ונוגדי דיכאון יכול להוביל להתמכרות – ולתסמיני גמילה מכאיבים עבור אלו המנסים להפסיק.

רק מעטות מהשפעותיהם של סמים אלו מתוארות כאן.

שימוש לרעה בתרופות מרשם הפך לבעיה רצינית יותר מהשימוש לרעה ברוב סמי הרחוב. משככי כאבים, סמי הרגעה, נוגדי דיכאון, כדורי שינה וסמים ממריצים נראים "בטוחים" בגלל שהם נרשמים על ידי רופאים, אבל הם יכולים להיות ממכרים באותה המידה וחזקים כמו הרואין וקוקאין אשר נמכרים ברחוב. סם ההרגעה אוקסקונטיין, למשל, חזק כמו



**משככי כאבים:** אוקסקונטין, פנטניל, מורפיום, פרקודן ודמרול הם רק בודדים מתוך רשימה ארוכה של משככי כאבים. תופעות הלוואי שלהם יכולות לכלול נשימה מואטת, בחילה וחוסר הכרה. שימוש לרעה יכול להוביל להתמכרות.

**סמי הרגעה:** אלו סמים שמאטים את המוח ואת מערכת העצבים המרכזית. ביניהם: קסנאקס, אמיתל, סקונל, ואליום ורבים אחרים. תופעות הלוואי עלולות לכלול בעיות לב, עליה במשקל, לאות<sup>1</sup> וגמגום. שימוש לרעה יכול להוביל להתמכרות.

**סמים ממריצים:** סמים אלו ממריצים את הלב ואת הנשימה, בדומה ל"ספיד" או לקוקאין. ביניהם: ריטלין, אדרל, קונצרטה וסמים הידועים כ"bennies" (כינוי סלנג ל"בנזדרין" – סוג של חומר מעורר). תופעות הלוואי שלהם הן לחץ דם גבוה, קצב לב מוגבר, עוינות ופרנויה.

**נוגדי דיכאון:** פרוזק, פקסיל, זולופט וסלקסה הם כמה מנוגדי הדיכאון בהם משתמשים בדרך כלל. תופעות הלוואי עלולות לכלול קצב לב לא סדיר, תגובות פרנואידיות, מחשבות אלימות או התאבדותיות והזיות. שימוש ארוך טווח יכול להוביל להתמכרות.

**משככי כאבים, סמי הרגעה ונוגדי דיכאון אחראיים ליותר מקרי מוות כתוצאה ממנת יתר בארה"ב מאשר קוקאין, הרואין, מטאמפטמינים ואמפטמינים יחד.**

# מה סוחרים הסמים יאמרו לכם

הם יגידו לך ש"קוקאין יהפוך את החיים שלך למסיבה אחת גדולה" וש"הרואין הוא שמיכה חמה" אם תיקח אקסטזי, "תוכל להיות עם הרבה בנות".

לא אכפת להם אם הסמים יהרסו לכם את החיים כל עוד הם מרוויחים כסף. סוחרים לשעבר הודו שהם ראו את הקונים שלהם כ"חיילים במשחק שחמט".

קבל את העובדות בנוגע לסמים.  
החלט בעצמך.

כאשר בני נוער נשאלו כדי לגלות מדוע החלו לצרוך סמים מלכתחילה, 55% השיבו שזה היה בעקבות לחץ של חברים. הם רצו להיות מגניבים ומקובלים. סוחרים סמים יודעים זאת.

הם יגישו אליכם כחברים ויציעו "לעזור לכם" עם "משהו שישפר לכם את ההרגשה". הסם "יעזור לכם להשתלב" או "יגרום לכם להיות מגניבים".

סוחרים סמים, שכל עניינם הוא ברווח שהם עושים, יאמרו לכם כל דבר כדי לגרום לכם לקנות את הסמים שלהם.

מיליוני עותקים של חוברות כמו זו חולקו לאנשים ברחבי העולם ב-22 שפות. כשסמים חדשים מופיעים ברחובות ומידע רב יותר על ההשפעות שלהם מתגלה, החוברות הקיימות מתעדכנות וחוברות חדשות מיוצרות.

החוברות מוצאות לאור על-ידי ה-Foundation for a Drug-Free World, ארגון ללא מטרת רווח לתועלת הציבור שהמטה שלו נמצא בלוס אנג'לס, קליפורניה.

המוסד מספק חומרים חינוכיים, יעוץ ותיאום עבור הרשת הבינלאומית שלו למניעת השימוש בסמים. הוא עובד עם בני נוער, הורים, מחנכים, ארגוני מתנדבים וסוכנויות ממשלה – כל מי שיש לו אינטרס לעזור לאנשים לנהל חיים נקיים משימוש בסמים.

## סימוכין

הדו"ח השנתי של המרכז האירופאי למעקב אחר סמים והתמכרות לסמים לשנת 2007

"עובדות על סמים, האם ידעת?" סמים והסביבה אוקטובר 2004

"תוצאות מהסקר הלאומי בנושא שימוש בסמים ובריאות לשנת 2007: דף עובדות"

AlcoholScreening.org

המשרד הלאומי למדיניות השליטה בסמים

"יוזמה חדשה רותמת אליה את כוחם של בני עשרה והורים למען עצירת שימוש בסמים על ידי בני עשרה" קמפיין תקשורת, חדר חדשות, 29 בינואר 2004

המשרד הלאומי למדיניות השליטה בסמים, קמפיין תקשורת נוער נגד סמים, 3 באוקטובר 2004

"עזרה להורים: האם הילד שלך משתמש בסמים? איך לגלות",

הורים למען אמריקה נקיה בסמים, 12 באוקטובר 2004

שירותי ההנהלה של ניצול לרעה של חומרים ובריאות נפשית, ארה"ב, מחלקת הבריאות ושירותי אנוש.

דו"ח הסמים העולמי לשנת 2008 של משרד הסמים והפשע של האומות המאוחדות

עלון סטטיסטי לשנת 2008 של מרכז הפיקוח האירופאי בנושא סמים והתמכרות לסמים

"ערכת מידע על פרקי טיפול (TEDS) נקודות חשובות – 2006"

"סקר של CDC: בהתאם לזה שמספר בני העשרה שמעשנים מריחואנה כסיגריות גדל, השימוש בסיגריות יורד", 5 ביוני 2008

"סקירה על מצב הסמים בישראל" הרשות נגד סמים בישראל

קרדיטים לתמונות:  
עמוד 8: Alamy (שמאל); עמוד 15: jistockphoto.com/Lisa Young  
עמוד 26: Luke Peters

# עובדות שאתה צריך לדעת

חוברת זאת היא אחת מתוך סדרת פרסומים המתארים את העובדות לגבי שימוש במריחואנה, אלכוהול, אקסטזי, קוקאין, קראק קוקאין, קריסטל מט' ומטאמפטמינים, חומרים נדיפים, הרואין, LSD ותרופות מרשם. כשברשותו המידע הזה, הקורא יכול להחליט לחיות חיים נקיים מסמים.

**למידע נוסף או כדי להשיג עותקים נוספים של חוברת זו  
או של חוברות אחרות בסדרה, צור קשר עם:**

המרכז לסיינטולוגיה ישראל  
רחוב שונצינו 12  
info@notodrugs.co.il  
תל-אביב 61573  
טלפונים: 03-6270300  
03-6270304

Foundation for a DrugFree World  
1626 N. Wilcox Avenue, #1297  
Los Angeles, CA 90028 USA  
drugfreeworld.org  
info@drugfreeworld.org  
1-818-952-5260

