
האמת על
קראק
קוקאין
בריחה
נאגטס
שוכרות
בטטות
סלע
notodrugs.co.il



למה החוברת הזאת הופקה

בימינו אתה שומע הרבה דיבורים על סמים – בבית-הספר, ברחובות, באינטרנט ובטלוויזיה. חלקם נכונים וחלקם לא.

אבל ייתכן שאתה לא יודע שדברים רבים ממה שאתה שומע על סמים למעשה מגיעים מאלה שמוכרים אותם. סוחרי סמים לשעבר סיפרו שהם היו אומרים כל דבר כדי שאנשים ייקנו סמים.

אתה צריך את העובדות האמיתיות ואת האמת על סמים כדי להגיע להחלטה לגביהם שמבוססת על עובדות. זאת הסיבה שבגללה הכנו את החוברת הזאת – בשבילך.

המשוב שלך חשוב לנו, אז ספר לנו מה אתה חושב על החוברת הזאת. בקר אותנו ב-**NoToDrugs.co.il** ושלח לנו אי-מייל אל **info@drugfreeworld.org**.

מה זה קראק קוקאין?



קראק קוקאין הוא סם מרץ חזק, ממכר מאוד, שעשוי מאבקת קוקאין.* הוא מגיע בגושים מוצקים או בגבישים שיכולים להיות בצבע צהוב, ורוד בהיר או לבן. השם *קראק* מגיע מצליל הפיצוח או הפצפוץ שהוא משמיע כשמחממים ומעשנים אותו.

בשנות ה-80 של המאה ה-20, קראק הפך לסם שנעשה בו שימוש לרעה בארצות-הברית ומאז הוא התפשט ברחבי צפון ודרום אמריקה, אירופה וחלקים אחרים של העולם. את הקראק אפשר לעשן או להסניף. עישון קראק מאפשר לו להגיע למוח במהירות, מה שיוצר היי מיידי חזק שנמשך רק כ-15 דקות. עישון קראק יכול להוביל להתמכרות מהר מאוד, לפעמים אפילו אחרי השימוש הראשון. אנשים שמכורים לקראק נלכדים במחזור קבוע של ניסיון לשמור על אותו היי ראשוני.

בגלל שקוקאין היה בעבר יקר מאוד, הוא נחשב ל-"סם של עשירים". קראק, מצד שני, נמכר במחירים נמוכים מספיק שאפילו בני עשרה יכולים להרשות לעצמם לקנות אותו – לפחות בהתחלה. אבל ברגע שמישהו מתמכר, העלות עולה במהירות מאחר שהוא זקוק לעוד כדי לספק את ההתמכרות שלו.

*למידע נוסף על קוקאין בגרסת האבקה שלו, ראה את החוברת 'האמת על קוקאין' בסדרה זו.

כינויי רחוב

כמה כינויי רחוב נפוצים לקראק קוקאין כוללים:

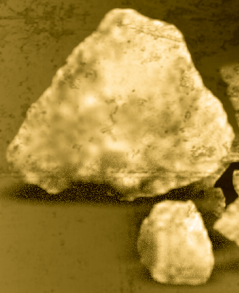
- בסט
- בייס
- בזוקה
- סוכריות
- Cloud
- Cookies
- קראק
- קראק קוקאין
- Crunch & Munch
- Devil Smoke
- Dice
- Fat Bags
- Freebase
- French Fries
- Glo
- Gravel
- Grit
- Hail
- Hard Hotcakes
- Ice Cubes
- Jelly Beans
- Kryptonite
- Nuggets
- Paste
- Raw
- Rock(s)
- Rox or Roxanne
- Scramble
- Sleet
- Sugar Block
- Troop



רתי עם מכור לקראק במשך כמעט שנה. אהבתי את המכור הזה, שהיה החבר שלי, מכל הלב, אבל לא יכולתי לסבול את זה יותר.

"המשטרה עצרה אותי וערכה עליי חיפוש. עשו עלינו פשיטה ב-6:00 בבוקר. החבר לשעבר שלי גנב ללא הפסק ולא היה מסוגל להתנתק מהמקטרת שלו.

"אני חושבת שקראק יותר רע מהרואין – מקטרת אחת יכולה להיות כל מה שנדרש כדי להפוך אותך למפלצת לא מוסרית". – אודרי



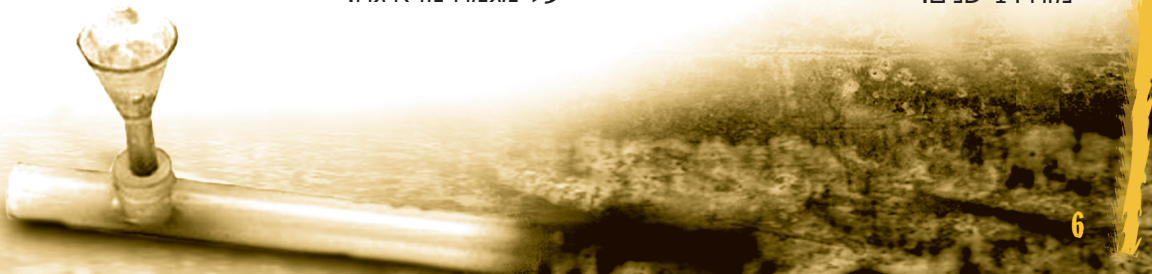
סטטיסטיקות בינלאומיות

כ-778,000 אנשים בגילאי 12 ומעלה בארצות-הברית דיווחו שהם השתמשו בקראק בשנה האחרונה.

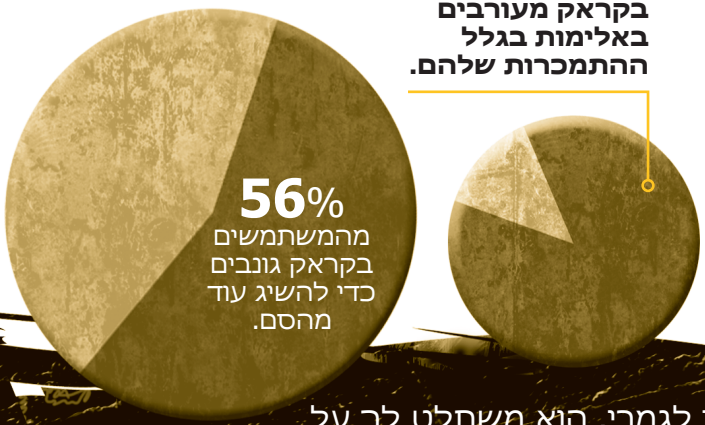
סקר הראה שמעל 42 מיליון אנשים בארה"ב (יותר מ-12 אחוז מהאוכלוסייה) השתמשו באיזושהי צורה של קוקאין בחייהם, עם מעל 10.1 מיליון שהשתמשו ספציפית בקראק. אותו סקר הראה שמספר האנשים שהשתמשו בקראק בחודש שלפני הסקר היה הגבוה ביותר מזה 14 שנים.

באירופה, מספר המשתמשים בקראק קוקאין בפעם הראשונה שביקשו לקבל טיפול עלה ב-42 אחוזים במשך חמש שנים.

ברמה בינלאומית, יש גם ראיות לכך שמשתמשים בפעם הראשונה הם יותר ויותר צעירים. לדוגמה, בברזיל, מספר משמעותי של משתמשים בקראק בפעם הראשונה הם בני עשרה, חלקם רק בני 12 ו-13, דבר שמעיד על מגמה מדאיגה.



קראק ופשיעה



קראק הוא סם אנוכי לגמרי. הוא משתלט לך על החיים. קראק תופס אחיזה במהירות. זה בכלל לא לוקח הרבה זמן. ההשתוקקות שהוא מייצר היא עצומה. ואתה מוצא את עצמך משתמש בו בתדירות גבוהה יותר כי הוא נמשך זמן קצר". – פיטר

למה קראק קוקאין כל-כך ממכר?

קראק קוקאין הוא אחד הסמים הממכרים ביותר. הוא משפיע על מרכזי הנאה במוח, ויוצר אופוריה כוזבת עזה. בגלל שההיי קצר כל-כך, לעתים קרובות המשתמשים מעשנים קראק באופן חוזר ונשנה כדי לנסות לשמור על התחושה.

בעוד שהשימוש הראשון עשוי להיות בחירתו של אדם, שימוש חוזר ונשנה מחליש במהירות את השליטה העצמית וכושר השיפוט, ומקשה עליו להפסיק. עם הזמן, ההתמכרות משתלטת, והופכת את הקראק לדבר החשוב ביותר בחייו של המשתמש, למרות הנזק שהוא גורם.





"פיתחתי התמכרות לקראק קוקאין שעולה 2,000 דולר בשבוע ורציתי נואשות להשתחרר מהכבלים שלו". – ג'ניפר

ההשפעות של קראק קוקאין

מהן ההשפעות לטווח קצר של קראק קוקאין?

קראק גורם להיי עוצמתי שנמשך זמן קצר, ואחריו מגיעים דיכאון עמוק, עצבנות והשתוקקות חזקה לעוד. לעתים קרובות המשתמשים לא אוכלים או ישנים היטב ועשויים לסבול מקצב לב מהיר יותר, עוויתות שרירים ופרכוסים. הוא יכול לגרום למשתמשים להרגיש פרנואידים,* להרגיש כעס, עוינות או חרדה – אפילו כשהם לא בהיי.

השימוש בקראק מגביר את הסיכון להתקפי לב, שבץ, התקפי פרכוסים או בעיות נשימה, שכולם יכולים להוביל למוות פתאומי.

לעישון קראק יש גם סיכונים בריאותיים נוספים. לעתים קרובות הוא מעורבב עם חומרים אחרים שמייצרים אדים רעילים כששורפים אותם. מקטרות קראק קצרות יכולות לגרום לשפתיים סדוקות ומלאות שלפוחיות, מה שידוע בתור *שפתי קראק*, כתוצאה מהצמדת המקטרת החמה לשפתיהם.

*פרנואיד: חשדן באופן קיצוני ולא הגיוני, לא נותן אמון או פוחד מאנשים אחרים ללא הוכחות או הצדקה



מהן ההשפעות לטווח ארוך של קראק קוקאין?

בנוסף לסיכונים הקשורים לשימוש בקוקאין, כגון כלי דם מכווצים, חום גבוה, קצב לב מוגבר ולחץ דם גבוה, כמו גם הסיכון של התקף פרכוסים או התקף לב, משתמשים בקראק עלולים לסבול מבעיות נשימה חריפות, כולל שיעול, קוצר נשימה, טראומה בריאות ודימום.



דבר היחיד שחשבתי עליו היה קראק קוקאין. ואם מישהו יציע לך קצת, אתה תקפוץ על זה ותיקח אותו. זה כמו להציע לאדם מורעב כיכר לחם בתנאי שיצעד קילומטרים.

"דברים הגיעו למשבר עבורי אחרי שעישנתי באופן קבוע במשך כמה שבועות. יום אחד החלטתי שנמאס לי – לא יכולתי לחיות ככה יותר, וניסיתי להתאבד.

"אני אצטרך לנסות ולהילחם. אני מקווה שהאינסטינקטים שלי להישרדות ייכנסו לפעולה". – ג'ון

ההשפעות לטווח ארוך משימוש בקראק קוקאין כוללות נזק חמור ללב, לכבד ולכליות. המשתמשים גם נוטים יותר לסבול ממחלות זיהומיות.

שימוש יומיומי ממושך גורם למחסור בשינה ולחוסר תיאבון, שמוביל לתת-תזונה. עישון קראק קוקאין יכול לגרום להתנהגות אגרסיבית ופרנואידית.

מאחר שקראק קוקאין מפריע לאופן שבו המוח מעבד כימיקלים, המשתמשים צריכים עוד ועוד מהסם רק כדי להרגיש "נורמליים". אנשים שמתמכרים לקראק קוקאין, כמו עם רוב הסמים האחרים, מאבדים עניין בתחומי חיים אחרים.

הפסקת השימוש בקראק גורמת לדיכאון חמור, שנעשה עמוק יותר אחרי כל שימוש. תסמיני גמילה יכולים להגיע למצב חמור כל-כך שאדם יעשה כל דבר כדי להשיג את הסם – אפילו לרצוח. ואם הוא לא מצליח להשיג קראק, הדיכאון יכול לדחוף את המכור להתאבד.

"רשתי כמנהל תאגיד מצליח אחרי שמימנתי את הקולג' לשתי בנותיי והרווחתי את הפנסיה שלי. אבל מסיבת הפרישה שלי הייתה ההתחלה של חמש שנות גיהינום. באותה מסיבה הציגו לי קראק קוקאין בפעם הראשונה. במשך חמש השנים שלאחר מכן, איבדתי את הבית שלי, את אישתי, את כל המשאבים הכספיים שלי, את בריאותי וכמעט את חיי. גם ביליתי שנתיים בכלא". – ויליאם

השפעות גופניות ומנטליות

השפעות לטווח קצר

בגלל שמעשנים אותו, ההשפעות של קראק קוקאין הן מיידיות יותר וחזקות יותר מאלה של קוקאין באבקה. השפעות לטווח קצר כוללות:

- אובדן תיאבון
- קצב לב מוגבר, לחץ דם גבוה וחום
- התכווצות של כלי הדם
- קצב נשימה מואץ
- אישונים מורחבים
- דפוסי שינה לא סדירים
- בחילה
- עוררות-יתר
- התנהגות מוזרה, בלתי צפויה ולעתים אלימה
- הזיות, גירוי-יתר, אי שקט
- הזיות של חוש המישוש שיוצרות את האשליה של חרקים שמתחפרים מתחת לעור
- חרדה ופרנויה
- דיכאון
- השתוקקות חזקה לסם
- פאניקה ופסיכוזה
- מינון גבוה (אפילו פעם אחת) עלול לגרום לעוויתות, לפרכוסים ולמוות פתאומי

השפעות לטווח ארוך

- נזק קבוע לכלי דם באוזניים ובמוח
- לחץ דם גבוה שמוביל להתקפי לב, שבץ ומוות
- נזק לכבד, לכליות ולריאות
- כאבים עזים בחזה
- אי-ספיקה נשימתית
- מחלות זיהומיות ומורסות אם מזריקים אותו
- תת-תזונה ואובדן משקל
- ריקבון חמור של השיניים
- הזיות של שמיעה ומגע
- בעיות מיניות, נזק למערכת הרבייה ועקרות (אצל נשים וגברים)
- חוסר התמצאות, אפתיה, תשישות מבולבלת
- עצבנות והפרעות במצבי רוח
- תדירות מוגברת של התנהגות מסוכנת
- דליריום או פסיכוזה
- דיכאון עמוק
- סבילות לסם והתמכרות

ילדים: הקורבנות הכי חפים מפשע של קראק קוקאין

הקורבנות הכי חפים מפשע של קראק קוקאין הם תינוקות שנולדים לאימהות שמשתמשות בסם במהלך ההיריון. The March of Dimes, ארגון ללא כוונת רווח שמתמקד בבריאות של אימהות ותינוקות, מדווח ששימוש בקוקאין (בכל צורה) במהלך ההיריון יכול להזיק גם לאם וגם לילד. זה יכול לגרום לדימום חמור, שעלול להיות מסכן חיים, ויכול להוביל ללידה מוקדמת או להפלה. תינוקות שנחשפים לקראק עשויים לסבול מתסמיני גמילה בלידה ולהתמודד עם בעיות בריאות לטווח ארוך, כגון בעיות ראייה ושמיעה, קשיי התנהגות, בעיות למידה וקשיים בריכוז.



ציגו לי את העישון של קראק קוקאין, ואז הכול הפסיק לתפקד. יצאתי לבלות עם כמה אנשים שבזמנו התייחסתי אליהם כחברים ממש קרובים שלי. אתה יודע, מה שאומרים על קראק זה נכון: כשאתה לוקח את המנה הראשונה, אתה אף פעם לא תקבל שוב את אותו ההיי. זה הרס אותי לגמרי. זה השתלט עליי לגמרי.

"קראק קוקאין הרס את המוניטין שלי, את ההערכה העצמית שלי ואת הכבוד העצמי שלי". – דיאן

קראק קוקאין: היסטוריה קצרה

שימוש בעלי קוקה החל לפני יותר מ-3,000 שנה. קראק קוקאין, הצורה הגבישית של קוקאין, פותח בשנות ה-70 של המאה ה-20 במהלך בום הקוקאין. הפופולאריות שלו גדלה באמצע שנות ה-80.

לפי המינהל לאכיפת הסמים (DEA) האמריקאי, בסוף שנות ה-70 כמות עצומה של אבקת קוקאין נשלחה לתוך ארה"ב, וגרמה לירידת מחירים של עד 80 אחוז. כדי לשמור על הרווחים, סוחרי סמים הפכו את אבקת הקוקאין לקראק, שאפשר לעשן אותו.



קראק הוא החלום של סוחר סמים: הוא מפיק היי מיידי והמשתמשים בו מתמכרים תוך זמן קצר מאוד.



הצורה הזו נמכרה בכמויות קטנות יותר שאנשים יכולים להרשות לעצמם, כשהיא מגיעה ליותר אנשים ומייצרת רווחים גדולים יותר.

עד שנות ה-80 של המאה ה-20, דיווחים על השימוש בו הופיעו בערים כמו לוס-אנג'לס, מיאמי, ניו-יורק, דטרויט ואזורים באיים הקאריביים.

העלייה החדה ביותר בשימוש בקראק התרחשה במהלך מגפת הקראק מ-1984 עד 1990, שבמהלכה הייתה עלייה משמעותית בהתמכרות לקוקאין. ב-1985, מספר המשתמשים



הקבועים בקוקאין זינק מ-4.4 מיליון ל-6 מיליון.

עד סוף 1986, קראק נמצא ב-28 מדינות ובוושינגטון די-סי. שנה לאחר מכן, רק ארבע מדינות לא דיווחו על זמינותו של קראק. מאז, השימוש בקראק התפשט ברחבי יבשות אמריקה, אירופה ומעבר להן.

ב-2002, בריטניה חוותה מגפת קראק משלה, כשמספר האנשים שביקשו עזרה בגלל התמכרות גדל בכמעט 50 אחוז באותה שנה. בריטניה דיווחה על עלייה של 74 אחוז בהחרמות קראק בין 2000 ל-2006.

לאחרונה, דו"חות מראים שמספר האנשים שהשתמשו בקראק בחודש האחרון הגיע לשיא של 14 שנים.

מה סוחרי סמים יגידו לך

כשנערך סקר בקרב בני עשרה כדי לגלות למה הם התחילו להשתמש בסמים מלכתחילה, 55 אחוז השיבו שזה היה בגלל לחץ מחבריהם. הם רצו להיות מגניבים ופופולאריים. סוחרי הסמים יודעים את זה.

הם ייגשו אליך בתור חברים שלך ויציעו "לעזור לך" עם "משהו שיעזור לך להירגע ולהרגיש טוב". הסם "יעזור לך להשתלב" או "יעשה אותך מגניב".

סוחרי סמים, שהדבר היחיד שמעניין אותם זה הכסף שהם מרוויחים, יגידו כל דבר כדי לגרום לך לקנות את הסמים שלהם. הם יגידו לך "תנסה קראק רק פעם אחת והכול יהיה בסדר; הוא יגרום לכל הבעיות להיעלם".

לא אכפת להם אם הסמים הורסים את חייך כל עוד הם מקבלים תשלום. הדבר היחיד שאכפת להם ממנו זה כסף. סוחרי סמים לשעבר מודים שהם ראו בקונים שלהם "חיילים במשחק שחמט".

קבל את העובדות על סמים. החלט בעצמך.

האמת על סמים

סמים הם ביסודו של דבר רעלים. הכמות שנלקחת קובעת את מידת ההשפעה.

כמות קטנה פועלת כחומר ממריץ (מאיץ אותך). כמות גדולה יותר פועלת כחומר הרגעה (מאט אותך). וכמות גדולה יותר פועלת כרעל ומסוגלת להרוג.

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

אבל יש סמים רבים שיש להם חיסרון נוסף: הם משפיעים ישירות על המיינד. הם יכולים לעוות את הקליטה החושית של המשתמש לגבי מה שקורה סביבו. כתוצאה מכך, פעולותיו של האדם עלולות להיות מוזרות, לא הגיוניות, לא הולמות ואף הרסניות.

סמים חוסמים את כל התחושות, הרצויות ביחד עם הלא רצויות. לכן, בעוד שהם עוזרים בהקלת הכאב בטווח הקצר, הם גם מחסלים את היכולת והערנות ומערפלים את החשיבה.

תרופות הן סמים שמיועדים להאיץ, להאט או לשנות משהו בקשר לדרך שבה הגוף שלך פועל בניסיון לגרום לו לפעול טוב יותר. לפעמים הן נחוצות. אבל הן עדיין סמים: הן פועלות כחומרים ממריצים או כחומרי הרגעה, וכמות גדולה מדי יכולה להרוג אותך. אז אם אתה לא משתמש בתרופות כפי שאתה אמור להשתמש בהן, הן יכולות להיות מסוכנות כמו סמים לא חוקיים.


התשובה האמיתית היא
לדעת את העובדות ולא
לקחת סמים מלכתחילה.

למה אנשים לוקחים סמים?

אנשים לוקחים סמים כי הם רוצים לשנות משהו בחייהם.

הנה כמה מהסיבות שצעירים נתנו לשימוש בסמים:

- כדי להשתלב
- כדי לברוח או להירגע
- כדי להשתחרר מהשעמום
- כדי להיראות מבוגר
- כדי להתמרד
- כדי להתנסות

הם חושבים שסמים הם פתרון. אבל בסופו של דבר, סמים הופכים לבעיה.

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





מיליוני עותקים של חוברות כמו זו חולקו לאנשים ברחבי העולם ביותר מ-20 שפות.

כשסמים חדשים מופיעים ברחובות ומידע רב יותר על ההשפעות שלהם מתגלה, החוברות הקיימות מעודכנות וחוברות חדשות מיוצרות.

החוברות מוצאות לאור על-ידי 'המוסד לעולם ללא סמים', ארגון ללא כוונת רווח לתועלת הציבור שהמטה שלו נמצא בלוס-אנג'לס, קליפורניה.

המוסד מספק חומרים חינוכיים, ייעוץ ותיאום עבור הרשת הבינלאומית שלו למניעת שימוש בסמים. הוא עובד עם בני נוער, הורים, מחנכים, ארגוני מתנדבים ומוסדות ממשלתיים – כל מי שמעוניין לעזור לאנשים לנהל חיים נקיים מסמים.

סימוכין:

לסימוכין שהיו בשימוש להכנת החוברת הזאת, לך אל NoToDrugs.co.il/refs.

קרדיטים לצילומים: עטיפה: DEA (סמים); עטיפה פנימית: Corbis; עמודים 5, 8: DEA (סמים); עמוד 12: באדיבות InfoImagination.org

עובדות שאתה צריך לדעת

חוברת זאת היא אחת מסדרת פרסומים שמתארת את העובדות על שימוש במריחואנה, אלכוהול, פנטניל, סמים סינתטיים, אקסטזי, קוקאין, קראק קוקאין, קריסטל מת' ומתאמפטמינים, ממסים נדיפים, הרואין, אל-אס-די ותרופות מרשם. כשברשותו המידע הזה, הקורא יכול להחליט לחיות חיים נקיים מסמים.

כדי לעשות קורסים אונליין ללא תשלום או כדי ליצור קשר עם סניף של 'עולם ללא סמים' באזור שלך, לך אל NoToDrugs.co.il

Foundation for a Drug-Free World
DrugFreeWorld.org • info@drugfreeworld.org
1 (888) 668-6378 • 1 (818) 952-5260

סרוק כאן כדי להוריד את החוברת הזאת

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. כל הזכויות שמורות. Truth About Drugs והלוגו של Foundation for a Drug-Free World הם סימנים מסחריים בבעלות Foundation for a Drug-Free World ונמצאים בשימוש באישורו. מס' Hebrew-S001562