
האמת על
סמים
סמים הורסים
את חייהם של
מיליונים כל שנה.
מה אתה צריך
לדעת עליהם?
אקסטזי
ספיד אל-אס-די
קוקאין
מריחואנה
notodrugs.co.il

למה החוברת הזאת הופקה

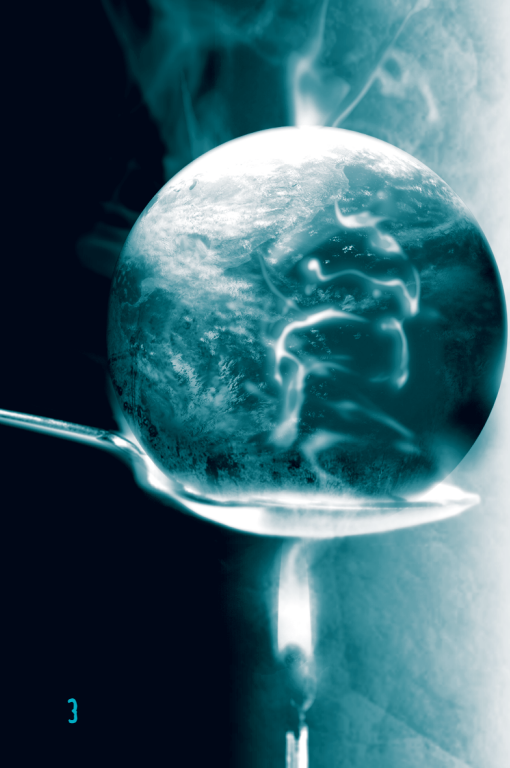
בימינו אתה שומע הרבה דיבורים על סמים – בבית-הספר, ברחובות, באינטרנט ובטלוויזיה. חלקם נכונים וחלקם לא.

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**.





תרבות הסמים שלנו

סמים הפכו לחלק מהתרבות שלנו מאז אמצע המאה ה-20. הם הפכו לפופולאריים בשנות ה-60 של המאה ה-20 באמצעות מוזיקה ותקשורת המונים, והתפשטו לחלקים רבים של החברה.

כ-296 מיליון אנשים ברחבי העולם משתמשים בסמים. בארצות-הברית, תוצאות מסקר ארצי הראו ש-61 מיליון אמריקאים (או 22 אחוז מהאוכלוסייה בגילאי 12 ומעלה) השתמשו בסמים בשנה שקדמה לסקר.

הסיכויים הם שאתה קרוב לוודאי מכיר מישהו שהושפע מסמים, ישירות או בעקיפין.

הסם שנמצא בשימוש – ובשימוש לרעה – הנפוץ ביותר בארה"ב הוא אלכוהול. מתוך קרוב ל-3,000 בני עשרה שנהרגו בתאונות דרכים, בערך 1 מכל 5 שתה לפני כן.

עוד אחד מהסמים שנמצאים בשימוש הנפוץ ביותר הוא מריחואנה. על פי דו"ח הסמים העולמי של האו"ם, קרוב ל-4 אחוז מאוכלוסיית העולם בגילאים 15 עד 64 משתמשים לרעה במריחואנה.

היום צעירים חשופים לסמים בגיל צעיר יותר מתמיד. בהתבסס על הסקר לפיקוח על העתיד, כ-62 אחוז מתלמידי כיתה י"ב בכל המדינה שתו אלכוהול ו-38 אחוז עישנו גראס.

באירופה, מחקרים שנעשו לאחרונה בקרב בני 15 ו-16 מראים שבממוצע 16 אחוז השתמשו במריחואנה לפחות פעם אחת, ויותר מ-7 אחוז השתמשו בה בחודש האחרון. השיעורים הגבוהים ביותר דווחו על-ידי בני עשרה בצ'כיה (29 אחוז), ואחריהם באיטליה (28 אחוז) ובלטביה (27 אחוז).





"שאיפה שלי בחיים לא הייתה לחיות, היא הייתה להשיג היי. עם השנים, עברתי לקוקאין, מריחואנה ואלכוהול מתוך אמונה כוזבת שזה יאפשר לי לברוח מהבעיות שלי. זה רק החמיר את המצב. כל הזמן אמרתי לעצמי, 'אני הולך להפסיק לתמיד אחרי שאני אשתמש פעם אחת אחרונה'. זה אף פעם לא קרה". – ג'ון

"ה התחיל עם העשב, ואז כדורי האקסטזי ואסיד, כשאני מערבב קוקטיילים של כל מיני סמים, אפילו לוקח מנות יתר כדי לגרום לריגושים להימשך יותר זמן. לילה אחד היה לי טריפ רע. התפללתי ובכיתי שההרגשה הזאת תיעלם. היו לי קולות בראש, היו לי רעידות ובמשך שישה חודשים לא יכולתי לעזוב את הבית. חשבתי שכולם מסתכלים עליי. לא יכולתי להסתובב במקומות ציבוריים. נורא! אפילו לנהוג לא יכולתי.

"בסופו של דבר הייתי חסר בית וגרתי ברחובות, כשאני חי וישן בקופסת קרטון, מקבץ נדבות ונאבק כדי למצוא דרכים להשיג את הארוחה הבאה שלי". – בן

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 להתמודד עם בעיות אישיות, ההשלכות של שימוש בסמים הן תמיד גרועות יותר מהבעיות שאדם מנסה לפתור על-ידי לקיחת סמים. התשובה האמיתית היא לדעת את העובדות – ולא לקחת סמים מלכתחילה.

מה הסמים עושים?

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 לסמים רבים יש סיכון 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. אז, למרות שהם אולי נותנים הקלה מכאב לזמן קצר, הם גם מסירים את הערנות, המיומנות והיכולת של אדם לחשוב בבהירות.

תרופות הן סמים שמיועדים להאיץ, להאט או לשנות את האופן שבו הגוף שלך פועל כדי לעזור לו לתפקד טוב יותר. לפעמים תרופות הן נחוצות. אבל הן עדיין סמים: הן יכולות לפעול כחומרים ממריצים או כחומרי הרגעה, וכמות גדולה מדי יכולה להרוג אותך. אם לא משתמשים בתרופות לפי ההנחיות, הן יכולות להיות מסוכנות כמו סמים לא חוקיים.

סמים משפיעים על המיינד

בדרך כלל, כשאדם נזכר במשהו, המיינד עובד מהר מאוד והמידע מגיע אליו במהירות. אבל סמים מטשטשים את הזיכרון, וגורמים לחורים בזיכרון. כשאדם מנסה להעלות מידע דרך הבלגן המעורפל הזה, הוא לא מצליח לעשות זאת. סמים גורמים לאדם להרגיש איטי או טיפש ומובילים לכישלונות בחיים. ככל שהחיים נעשים קשים יותר והם חווים עוד כישלונות, כך הם רוצים יותר סמים שיעזרו להתמודד עם הבעיה.

סמים הורסים יצירתיות

אחד השקרים שמספרים בקשר לסמים הוא שהם עוזרים להפוך אדם ליצירתי יותר. האמת היא למעשה ההפך.

מישהו עשוי לחשוב ששימוש בסמים ייתן לו רעיונות יצירתיים. אבל לא ככה הסמים עובדים. סמים עשויים לתת לאדם תחושה כוזבת של חופש יצירתי אבל, כשהסם מתפוגג, האדם מתרסק. ובכל פעם, הצלילה הרגשית היא יותר ויותר עמוקה. בסופו של דבר, הסמים יהרסו לגמרי את כל היצירתיות שיש לאדם.



ה עובדות על סמים שנעשה בהם שימוש נפוץ לרעה באות ממספר מקורות.
כאן אנחנו מספקים לך את האמת על מהם הסמים האלה ומה הם עושים.

- מריחואנה ..... עמוד 10
- אלכוהול ..... עמוד 12
- פנטניל ..... עמוד 14
- סמים סינתטיים ..... עמוד 16
- אקסטזי ..... עמוד 18
- קוקאין וקראק קוקאין ..... עמוד 20
- קריסטל מת' ומתאמפטמין ..... עמוד 22
- ממסים נדיפים ..... עמוד 24
- הרואין ..... עמוד 26
- אל-אס-די ..... עמוד 28
- שימוש לרעה בתרופות מרשם ..... עמוד 30

מריחואנה

לעתים קרובות מגלגלים מריחואנה לסיגריה שנקראת *ג'וינט*. אפשר גם לחלוט אותה בתור תה, לערבב אותה במשקאות מוגזים או באוכל, או לעשן אותה במקטרת מים שנקראת *באנג*. בראוניז, עוגיות וממתקים הם צורות נפוצות של מאכלי מריחואנה. מוצרים אכילים רבים נראים כמו ממתקים או חטיפים רגילים שילדים מזהים, מה שיכול ליצור את הרושם שהם לא מזיקים.

כינויי רחוב:

- **קנאביס**
- **עשב**
- **צינגלה**
- **ג'אראס**
- **גאנג'ה**
- **גראס**
- **קססה**
- **בוף**
- **ג'וינט**
- **באנג**
- **דאב**
- **שוקולד**
- **גראפאס**
- **צ'אראס**
- **ויד**

מריחואנה היא אחד הסמים שנעשה בהם השימוש הנפוץ ביותר. היום, היא לעתים קרובות פוטנטית יותר ממה שהיא הייתה בעבר. טכניקות גידול חדשות והכלאה סלקטיבית ייצרו זנים עם רמות הרבה יותר גבוהות של THC*, המרכיב העיקרי שגורם לתחושת שכרות. בגלל זה, חלה עלייה חדה במספר המשתמשים הצעירים שמגיעים לחדרי מיון בעקבות שימוש במריחואנה.

לפי ארגון הבריאות העולמי, 200 מיליון אנשים בעולם משתמשים במריחואנה כל שנה. בארצות-הברית, מריחואנה היא הסם הפסיכוטרופי (סם שמשפיע על מצב מנטלי) שנמצא בשימוש הנפוץ ביותר אחרי אלכוהול, עם כמעט 12 מיליון

*THC: הכימיקל בקנאביס שאחראי להשפעות משנות התודעה שלו



מבוגרים צעירים שמדווחים על שימוש במריחואנה בשנה אחת. יש הבדל גדול בין המדע מהעת האחרונה על מריחואנה לבין המיתוסים בקשר אליה. רבים חושבים שבגלל שהמריחואנה חוקית בכמה מקומות, היא בטח לא מזיקה. אבל הגוף שלך לא יכול להבדיל בין סם חוקי לסם לא חוקי.

השפעות לטווח קצר:

ההשפעות המיידיות של מריחואנה כוללות דופק מהיר, חוסר התמצאות וחוסר קואורדינציה פיזית, שלעתים קרובות מלוות בדיכאון או בישנוניות. כמה משתמשים חווים התקפי פאניקה או חרדה, שיותר סביר שיופיעו עם מריחואנה במינונים גדולים או עם מריחואנה עם פוטנטיות גבוהה.

השפעות לטווח ארוך:

השפעות לטווח הארוך כוללות הישגים גרועים בבית-הספר, סיכון גבוה יותר לנשירה, ירידה באיי-קיו (עד שמונה נקודות אם השימוש הממושך התחיל בגיל ההתבגרות) ופחות סיפוק בחיים. זה יכול להוביל לקשיים כספיים ולאבטלה. בערך 1 מכל 10 אנשים שמשתמשים במריחואנה יתמכר, ולאלה שמתחילים לפני גיל 18, השיעור עולה ל-1 מכל 6.

אלכוהול

אלכוהול מדכא את מערכת העצבים המרכזית שלך (המוח וחוט השדרה), מפחית עכבות* ופוגע ביכולת השיפוט. שתיית כמויות גדולות יכולה להוביל לתרדמת ואפילו למוות מהרעלת אלכוהול. ערבוב אלכוהול עם תרופות או עם סמי רחוב הוא מסוכן ביותר וגם הוא יכול להיות קטלני.

אלכוהול משפיע על כל מערכת בגוף, ומוביל לאובדן קואורדינציה, האטה ברפלקסים, עיוות ראייה, פגיעה בזיכרון ובלקאאוט. שתייה יכולה לפגוע בגדילה ובהתפתחות הרגילה בשנות העשרה, כמו גם לרווחה הנפשית והרגשית. בקרב כל הנהגים בגילאי 15 עד 18 שהיו מעורבים בתאונות דרכים קטלניות בשנה אחת, יותר מ-1 מכל 5 שתו לפני כן.



בינוי רחוב:

- **הטיפה המרה**
- **דרינק**
- **Brewskis**
- **משקה חריף**
- **Hooch**
- **משקה**
- **Sauce**

* עכבות: רעיונות או כללים שנוטים לעצור אדם מלעשות משהו



השפעות לטווח קצר:

תחושה של חמימות, אדמומיות של העור, כושר שיפוט לקוי, חוסר קואורדינציה, דיבור עילג, איבוד זיכרון ואיבוד הבנה. שתייה כבדה מובילה לעתים קרובות להנגאובר, כאב ראש, בחילה, חרדה, חולשה, רעידה ולפעמים הקאה.

השפעות לטווח ארוך:

סבילות מוגברת לאלכוהול מובילה לשתייה רבה יותר. זה יכול לגרום לבעיות פיזיות חמורות, כולל נזק לכבד, מחלת לב וסיכון מוגבר לסרטן. אישה בהיריון ששותה אלכוהול עשויה ללדת תינוק עם מומים שמשפיעים על הלב, המוח ואיברים חשובים אחרים של התינוק. הילד יכול גם לגדול עם קשיי למידה רציניים, בעיות בראייה או בשמיעה והרבה יותר.

פנטניל

פנטניל היא תרופה אופיואידית חזקה מאוד שנמצאת בשימוש כבר זמן רב בהליכים רפואיים.

פנטניל רפואי לפעמים נמכר באופן לא חוקי. זה יכול להתבטא בצורת מדבקות לעור, נוזלים שניתנים להזרקה או לכסניות לשחרור איטי. שני מיליגרם של פנטניל יכולים להיות קטלניים לאדם שלא מורגל בשימוש באופיואידים.

ניתן למצוא פנטניל לא חוקי בתור אבקה לבנה או בגלולות מזויפות שנראות כמו תרופות אחרות. לפעמים מערבבים פנטניל עם סמים אחרים, כגון הרואין, קוקאין או מתאמפטמין. סוחרי סמים לעתים קרובות דוחסים פנטניל לגלולות מזויפות, שכל אחת מהן יכולה להכיל מינון קטלני של פנטניל.

כינויי רחוב:

- Apache
- China Girl
- Dance Fever
- Drop Dead
- Fetty
- Jackpot
- Lethal Injection
- Murder 8
- Poison
- Tango & Cash

בשנים האחרונות, פנטניל שמיוצר על-ידי פושעים הציף את השוק, וגרם לעשרות אלפי מקרי מוות ממנת יתר כל שנה.

השפעות לטווח קצר:

משתמשים חווים תחושת טשטוש, בלבול, סחרחורת, בחילה, אישונים זעירים, הקאה ועצירות. התרופה משפיעה באופן חמור על הריאות, מאטה את הנשימה, וזה יכול להוביל למוות אם צורכים יותר מדי מהתרופה.

השפעות לטווח ארוך:

אלה שמזריקים פנטניל יכולים לסבול מקריסת ורידים או מדלקות בקטריאליות בעור ובלב. שימוש לרעה בפנטניל גורם ללחץ על הלב ויכול לגרום לאי-ספיקת לב ולקצב לב לא סדיר. כמובן, ההשפעות החמורות ביותר לטווח ארוך הן התמכרות וסיכון מאוד ממשי למוות ממנת יתר.

"לכתי לחדר שלה ופתחתי את הדלת ומצאתי אותה. היא עמדה זקופה, אבל הייתה מכופפת, עם הראש שלה על זרוע הספה ושלולית של קיא. כשהרמתי אותה, העיניים שלה היו פקוחות, וידעתי שהיא מתה."
– אימא



סמים סינתטיים

סמים סינתטיים מיוצרים במעבדה באמצעות כימיקלים מעשה ידי אדם. הסוגים הנפוצים ביותר של סמים סינתטיים מחקים סמים שלעתים קרובות משתמשים בהם לרעה: מריחואנה, חומרים ממריצים, סמי הרגעה ואופיואידים. מספר הסמים הסינתטיים, או "סמי הפיצוציות", בשוק הלא חוקי משתנה כל הזמן.

סמים סינתטיים נעשו פופולאריים כי סוחרי סמים יכלו לטעון שהם מוכרים חומרים "חוקיים". המשתמשים בסמים לא יודעים מה נמצא בסם הסינתטי שהם בדיוק קנו, איך הוא ישפיע עליהם או אילו חומרים מזיקים הוא עשוי להכיל.

בינויי רחוב:

- **מלחי אמבט**
- **חגיגת קיץ**
- **תותי פרוטי**
- **Fake Weed**
- **חגיגת**
- **N-bomb**
- **מבסוטון**
- **ספייס**





השפעות לטווח קצר:

הזיות ומחשבות שווא, בלבול וחוסר התמצאות, פסיכוזה, מחשבות אובדניות או התאבדות, עצבנות וחרדה קיצוניות, התקפי פאניקה, דיכאון, נדודי שינה, התנהגות אלימה, קשיי נשימה, חוסר תגובה, אובדן הכרה, כאבי ראש, בחילה, הקאה, שלשול, הזעה כבדה, חום גבוה, בעיות בכליות, התקף לב ודימום במוח.

השפעות לטווח ארוך:

נזק לכליות ואי ספיקת כליות, נזק לכבד, פרכוסים, נפיחות במוח, מוות מוחי, רעידות, עייפות קיצונית, נדודי שינה, אובדן זיכרון ובלבול, שיתוק, חרדה ודיכאון חמורים וממושכים, נמק שעשוי להצריך קטיעת איברים ומוות.

אקסטזי



כינויי רחוב:

- אדם
- כדורים
- Clarity
- E
- אקסטה
- סם האהבה
- פלייבוי
- Molly
- דץ ודצה
- X
- XTC

אקסטזי הוא סם שמיוצר במעבדות. אקסטזי טהור הוא כימיקל שנקרא *MDMA*, אבל לעתים קרובות היצרנים מוסיפים סמים אחרים לכדורים שלהם, כגון קפאין, אמפטמין* ואפילו קוקאין. בדרך כלל לוקחים אקסטזי דרך הפה בצורת גלולה, טבלייה או כמוסה. צריכה של יותר מכדור אחד בפעם אחת נקראת *bumping*. כדורי אקסטזי מגיעים בצבעים שונים ולפעמים יש עליהם דמויות מסרטים מצוירים.

לאקסטזי יש גם השפעות של הזיות וגם השפעות ממריצות. ההשפעות הממריצות עשויות לדחוף את המשתמש לרקוד במשך פרקי זמן ארוכים באירועים מוזיקליים שידועים בתור רייבים. אבל שימוש באקסטזי בתנאים חמים וצפופים שנמצאים ברייבים בתוך מבנים או בחוץ יכול להוביל להתייבשות קיצונית ולהתחממות יתר, שעלולים לגרום לקריסת איברים ואפילו למוות. ערבוב אקסטזי עם אלכוהול הוא מסוכן ביותר ויכול להיות קטלני.

* אמפטמין: סם שממריץ את מערכת העצבים המרכזית, לרוב נקרא ספיד



השפעות לטווח קצר:

חולשה, צמרמורות או הזעה, מתח שרירים, כושר שיפוט לקוי, דיכאון, ראייה מטושטשת, בעיות שינה, חרדה קיצונית, תחושת חיבה כוזבת, בחילה, השתוקקות לסם, חריקת שיניים לא רצונית, בלבול ופרנויה.†

השפעות לטווח ארוך:

שימוש לטווח ארוך גורם לנזק ממושך או תמידי למוח, ומשפיע על כושר השיפוט ועל היכולת לחשוב בבהירות. שימוש כרוני יכול להוביל לדיכאון ולמחשבות על התאבדות. אקסטזי יכול להיות ממכר.

"אקסטזי הפך אותי למשוגעת. יום אחד נגסתי בזכוכית, ממש כאילו נגסתי בתפוח. הייתי צריכה שהפה שלי יתמלא בשברי זכוכית כדי שאבין מה קרה לי. בהזדמנות אחרת קרעתי סמרטוטים עם השיניים במשך שעה". – אן

† פרנויה: חשד, חוסר אמון או פחד קיצוניים ולא הגיוניים מאנשים אחרים ללא הוכחות או הצדקה

קוקאין

וקראק קוקאין

קוקאין הוא סם אבקתי שניתן לקחת אותו דרך הפה או להסניף אותו דרך האף. כדי להכניס את הסם לגוף מהר יותר, לפעמים ממיסים אותו ומזריקים אותו, מה שמגדיל במידה רבה את הסיכון למנת יתר. קראק קוקאין מיוצר על-ידי עיבוד של אבקת קוקאין עם מים, עם סודה לשתייה או עם אמוניה כדי ליצור גבישים קטנים וקשים. מעשנים אותו כדי לספק היי מהיר ומיידי.



כינוי רחוב:

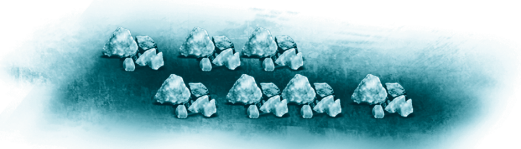
- צ'רלי
- קוק
- קראק
- Flake
- אבק
- שלגיה
- שלג

קוקאין מופק מהעלים של צמח הקוקה. סמים ממריצים כמו קוקאין יכולים להוביל במהירות לתלות פסיכולוגית ופיזית.



השפעות לטווח קצר:

קוקאין גורם להיי מרוכז קצר שמיד אחריו מגיע ההפך – הרגשות עזות של דיכאון ועצבנות והשתוקקות לעוד מהסם. אנשים שמשתמשים בו לעתים קרובות לא אוכלים או ישנים כמו שצריך. עשויים להיות להם קצב לב מהיר מאוד, עוויתות שרירים ופרכוסים. הסם יכול לגרום לאנשים להרגיש פרנואידים, להרגיש כעס, עוינות וחרדה, אפילו כשהם לא בהיי.



השפעות לטווח ארוך:

אחרי שימוש ממושך, קוקאין יכול להוביל לעצבנות, בעיות במצב רוח, חוסר מנוחה, פרנויה והזיות של שמיעה. אנשים מפתחים סבילות לסם, כלומר הם זקוקים ליותר כדי להשיג היי. שימוש כרוני יכול גם לגרום לנזק עצבי, לשבץ ולתמס שריר.

הפסקת השימוש בקוקאין גורמת לדיכאון חמור, שהולך ומחמיר אחרי כל שימוש. הדיכאון הזה יכול להיעשות כל-כך חמור שאדם יעשה כמעט כל דבר כדי להשיג את הסם – אפילו לרצוח. אם הוא לא מצליח להשיג קוקאין, הדיכאון יכול להיות כל-כך חזק שהוא יכול לדחוף את האדם המכור להתאבד.

קריסטל מת'
ומתאמפטמינים

ניתן להשתמש בקריסטל מת' ובמתאמפטמין על-ידי הסנפה, בליעה, עישון או הזרקה. ניתן למכור אותו בצורת אבקה או כדור או כגבישים מחוספסים.

קריסטל מת' הוא סוג של מתאמפטמין שדומה בצורתו לחתיכות זכוכית קטנות או לגבישים מבריקים בצבע כחול-לבן. זה סם מרץ חזק וממכר ביותר מעשה ידי אדם שגורם לתוקפנות ולהתנהגות אלימה או פסיכוטית. משתמשים רבים מדווחים שהם התמכרו כבר בפעם הראשונה שהם השתמשו בו. זה אחד הסמים שהכי קשה להתגבר על ההתמכרות אליו.



כינויי רחוב:

- קראנק
- קריסטל
- זכוכית
- Go-fast
- קרח
- זכוכית שבורה
- ספיד
- טינה
- טוויק

השפעות לטווח קצר:

הפרעות בדפוסי שינה, היפראקטיביות, בחילה, אשליות של כוח, תוקפנות מוגברת ועצבנות. יכול לגרום לירידה בתיאבון, שעלולה להוביל לירידה קיצונית במשקל. מינונים גבוהים יכולים ליצור ריגוש עז, ובעקבותיו עצבנות מוגברת ולפעמים אלימות. השפעות אחרות יכולות לכלול נדודי שינה, בלבול, הזיות, חרדה ופרנויה. יכול לגרום לפרכוסים שמובילים למוות.

השפעות לטווח ארוך:

קצב לב מוגבר ולחץ דם גבוה, נזק לכלי הדם במוח שמוביל לשבץ, קצב לב לא סדיר, קריסת הלב או כלי דם, מוות. מת' יכול גם לגרום נזק לכבד, לכליות ולריאות. משתמשים עלולים לסבול מנזק מוחי, דיכאון ופגיעה בזיכרון.



"קריסטל מת' היה הסם המועדף עליי, אבל היו גם אחרים – זול, קל להשגה, קל להתמכר אליו, וכמובן, קל להשתמש בו. ניסיתי אותו פעם אחת ובום! הייתי מכור. אחד הדברים העיקריים שזה השפיע עליהם היה הקריירה המוזיקלית שלי. הייתה לי להקה נהדרת שניגנה מוזיקה נהדרת וחברי הלהקה היו נהדרים, והם היו לא רק חברי הלהקה אלא גם החברים הכי טובים שלי. אבל כל זה השתנה כשהתחלתי להשתמש בקריסטל מת'." – בראד

ממסים נדיפים

מסים נדיפים הם כימיקלים נפוצים שנמצאים במוצרים כמו תרסיסי אירוסול, חומרי ניקוי בנוזל, דבק, צבע, מדלל צבע, טושים, מסירי לק, אמיל ניטראט* ודלק למציתים. מסניפים אותם או שואפים אותם (נקרא *huffing*). יש מאות מהכימיקלים האלה שנמצאים ברוב הבתים, המשרדים או החנויות לשיפור הבית.

לממסים נדיפים יש השפעות חמורות על המוח. כאשר שואפים את האדים האלה דרך האף או הפה, הם יכולים לגרום נזק גופני ומנטלי תמידי. הכימיקלים תופסים את מקומו של החמצן בריאות, מה שמוביל לרעב לחמצן ואפילו לחנק. זה גורם ללב לפעום מהר יותר ובאופן לא סדיר, ויכול להוביל לאי-ספיקת לב פתאומית.

בינוי רחוב:

- **גז צחוק**
- **פופרס**
- **מדוזה**
- **Snappers**
- **גז קצפות**



*אמיל ניטראט: כימיקל צהוב בהיר שמשמש להרחבת כלי דם ברפואה ומשתמשים בו בייצור של כמה צבעים וחומרי נפץ, ולעתים משתמשים בו לרעה כחומר ממריץ



אנשים שמשתמשים בממסים נדיפים יכולים לאבד את חוש הריח שלהם, לסבול מבחילות ומדימומים מהאף ולפתח בעיות בכבד, בריאות ובכליות. שימוש ממושך יכול להוביל לירידה במאסת השריר, בטונוס השריר ובחוזק השריר. ממסים נדיפים יכולים לגרום לכך שאנשים לא יהיו מסוגלים ללכת, לדבר ולחשוב בצורה נורמלית. יש אנשים שמתמכרים לשימוש בממסים נדיפים.

השפעות לטווח קצר:

בלבול, דיבור עילג, חוסר קואורדינציה, סחרחורת ואופוריה. המשתמש עשוי להיות מנומנם וסחרחר ולסבול מכאבי ראש, הזיות ומחשבות שווא. מישהו על ממסים נדיפים עלול גם להגיב פתאום באלימות קיצונית.

השפעות לטווח ארוך:

נזק לכבד, למח העצם ולכליות, עוויתות שרירים שנובעות מנזק עצבי, דלדול שרירים, ירידה בטונוס השריר ובחוזק השריר. נזק מוחי תמידי יכול לגרום לבעיות בחשיבה, בראייה, בשמיעה ובתנועה.

הרואין

הרואין, כמו אופיום ומורפיום, מיוצר מהשרף של צמחי הפרג. בדרך כלל לוקחים אותו על-ידי הזרקה, הסנפה או עישון. להרואין יש השפעה מרגיעה ומשככת כאבים. המשתמש מרגיש ריגוש של אופוריה, ובעקבותיו ישנוניות וטשטוש.

הנשימה מאטה ויש אדמומיות חמימה של העור. לאנשים רבים, הוא נעשה ממכר במהירות רבה. הזרקת הסם יכולה ליצור סיכון לאיידס, הפטיטיס (מחלת כבד), דלקות בלב ובעיות אחרות שנגרמות על-ידי שיתוף במחטים נגועות. כמה מבעיות הבריאות האלה יכולות להיות מועברות הלאה לבני זוג ליחסי מין ולתינוקות שרק נולדו. אלימות ופשע קשורים לעתים קרובות לשימוש בהרואין.

כינויי רחוב:

- **Big H**
- **סוכר חום**
- **H**
- **סוס**
- **קוק פרסי**
- **זפת שחורה**
- **סמאק**

השפעות לטווח קצר:

משתמשים סובלים מחשיבה מעורפלת, בחילה והקאות. יכולה להיות הפחתה ביכולת להרגיש כאב, לכן ייתכן שהאדם לא יבחין בפציעות או במחלות. נשים הרות שמשתמשות בהרואין נמצאות בסיכון להפלה. תפקודי הלב מאטים והנשימה נחלשת באופן חמור. לקיחת כמות רבה מדי יכולה לגרום לאדם להפסיק לנשום ולמות.

השפעות לטווח ארוך:

וירידים מצולקים או הרוסים, זיהומים בקטריאליים בכלי הדם ובשסתומי הלב, מורסות ודלקות ברקמות רכות אחרות, דלקות חניכיים, שיניים רקובות, מחלות כבד או כליות ובעיות בריאות כגון דלקת ריאות. שיתוף מחטים יכול להוביל להפטיטיס, לאיידס ולמחלות אחרות שמקורן בדם.



אל-אס-די

כינויי רחוב:

- **אסיד**
- **בולים**
- **California Sunshine**
- **Cid**
- **Heavenly Blue**
- **מייקרו**
- **לוני טוני**
- **בומרז**

אל-אס-די נמכר בטבליות, בכמוסות או בצורת נוזל. לעתים קרובות מספיגים אותו לתוך נייר סופג ומחלקים אותו למרובעים קטנים ומקושטים שנקראים *בולים*.

אל-אס-די הוא אחד מהכימיקלים הפוטנטיים ביותר שמשנים מצב רוח. הוא מופק מפטריית הארגוט הרעילה ביותר, שהיא עובש שגדל על שיפון ודגנים אחרים. משתמשי אל-אס-די מתייחסים להשפעות הסם בתור *טריפ*. טריפ של אל-אס-די הוא בלתי צפוי ויכול לגרום לתוצאות מנטליות חמורות שנמשכות 12 שעות או יותר.





השפעות לטווח קצר:

אישונים מורחבים, טמפרטורת גוף גבוהה יותר, קצב לב מוגבר ולחץ דם גבוה, הזעה, אובדן תיאבון, חוסר יכולת לישון, יובש בפה ורעידות. הזיות ועיוותים של תחושת זמן, מרחב, צבעים, צלילים והסתכלות על הגוף. יש אנשים שחווים מחשבות והרגשות מבעיתות, פחד מאיבוד שליטה, פחד מאי-שפיות, פחד ממוות והרגשות של ייאוש.

השפעות לטווח ארוך:

פלאשבקים, או התרחשויות חוזרות של טריפ אל-אס-די, יכולים לקרות הרבה אחרי שהסם נלקח והשפעתו התפוגגה לכאורה. הפלאשבקים האלה יכולים להתרחש אפילו חודשים או שנים מאוחר יותר. יש משתמשים שמפתחים פסיכוזות ממושכות.

שימוש לרעה בתרופות מרשם

משככי כאבים, תרופות הרגעה, נוגדי דיכאון, מגלולות שינה וחומרים ממריצים עשויים להיראות "בטוחים" כי הם נרשמו על-ידי רופאים, אבל הם יכולים להיות ממכרים ומסוכנים בדיוק כמו סמים שנמכרים ברחוב. משכך הכאבים אוקסיקונטין, לדוגמה, הוא חזק כמו הרואין ומשפיע על הגוף באותה הצורה. שימוש ממושך במשככי כאבים, בחומרים מדכאים ("downers"), בחומרים ממריצים ("uppers") או בנוגדי דיכאון יכול להוביל להתמכרות – ולתסמיני גמילה מכאיבים כשמנסים להפסיק את השימוש.

חשוב לציין שכל גלולה שנמכרת באופן לא חוקי, לא משנה עד כמה אותנטית היא נראית, הייתה יכולה להיות מיוצרת על-ידי סוחרי סמים שאולי הוסיפו לה מינון קטלני של פנטניל. בשנה אחת, יותר מ-80 מיליון גלולות מזויפות שמכילות פנטניל נתפסו בארצות-הברית. שבע מתוך 10 מהגלולות האלה הכילו מספיק פנטניל להרוג אדם. רק מעטות מההשפעות של התרופות האלה רשומות כאן.

משככי כאבים: אוקסיקונטין, פנטניל, מורפיום, פרקודן ודמרול הם רק אחדים מתוך רשימה ארוכה של משככי כאבים. ההשפעות יכולות לכלול נשימה מואטת, בחילה וחוסר הכרה. שימוש לרעה יכול להוביל להתמכרות.

חומרים מדכאים: התרופות האלה, שמאטות את פעילות המוח ומערכת העצבים המרכזית, כוללות קסנקס, זיפרקסה, ואליום ורבות אחרות. ההשפעות יכולות לכלול בעיות בלב, עלייה במשקל, תשישות ודיבור עילג. שימוש ממושך יכול להוביל להתמכרות.

תרופות ממריצות: התרופות האלה מאיצות את קצב הלב והנשימה, בדומה למתאמפטמין או לקוקאין. דוגמאות כוללות "תרופות לשיפור הריכוז" כמו ריטלין, אדרל, קונצרטה ותרופות שידועות בתור *bennies*. ההשפעות כוללות לחץ דם וקצב לב מוגברים, עוינות ופרנויה.

נוגדי דיכאון: דוגמאות נפוצות כוללות פרוזאק, פקסיל, זולופט וסלקסה. ההשפעות כוללות קצב לב לא סדיר, תגובות פרנואידיות, מחשבות אלימות או אובדניות והזיות. שימוש לאורך זמן יכול להוביל להתמכרות.

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 ש-"קוקאין יהפוך את החיים שלך למסיבה" וש-"הרואין הוא כמו שמיכה חמימה". אם תיקח אקסטזי, "תוכל להיות עם הרבה בנות".

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.

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: עמוד 8: Alamy (שמאל); עמוד 13: istockphoto.com, Lisa Young; עמוד 26: Luke Peters

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