
האמת על
אקסטזי
אקסטזה
שם האהבה
אדם
כדורים
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**.



לרקוד עם המוות?

אופן טרגי, אקסטזי הוא אחד הסמים הפופולאריים ביותר בקרב צעירים ולעתים קרובות נקשר לרייבים ולמוזיקת ריקודים אלקטרונית.

משרד האו"ם לסמים ופשיעה העריך שקרוב ל-20 מיליון אנשים ברחבי העולם השתמשו באקסטזי בשנה אחת, ומקרי מוות רבים הקשורים לאקסטזי דווחו ברחבי העולם בחדרי מיון של בתי-חולים. לאחרונה, השימוש ב-MDMA* התרחב מעבר לרייבים, והוא נצרך על-ידי טווח רחב יותר של מבוגרים צעירים כסם מסיבות.

כשהוא מעורבב עם אלכוהול, אקסטזי הופך להיות מסוכן יותר ויכול, למעשה, להיות אפילו יותר קטלני.



*MDMA: ראשי תיבות של השם הכימי של סם מעשה ידי אדם שמשנה מצב רוח ותפיסה חושית ודומה מבחינה כימית לסמי מרץ ולסמי הזיות



האם אתה באמת רוצה לחגוג?

ניקי הייתה כמו בני עשרה רבים שהולכים לרייבים. היא רצתה לברוח מהבעיות שלה וליהנות, אז היא תכננה לחגוג כל הלילה עם חברים. לאחד מהחברים שלה היה במכוניתו בקבוק של אקסטזי נוזלי, וכולם החליטו לקחת קצת. עד מהרה הסם השתלט. ניקי רקדה במשך שעות, הרבה מעבר לגבולות הרגילים שלה. חבר אחר אמר מאוחר יותר בדו"ח המשטרה, "ניקי לא הרגישה כלום".

למחרת בבוקר, ניקי מתה. הגורם: הרעלת אקסטזי.

אתה עשוי לחשוב, "אבל לי זה לא יקרה". אולי לא, אבל האם אתה באמת רוצה לקחת את הסיכון הזה?



מה זה אקסטזי?

אקסטזי הוא השם הנפוץ ל-*MDMA*, סם סינתטי שמשנה מצב רוח ותפיסה חושית ומודעות לחפצים ולתנאים שמסביב. MDMA דומה מבחינה כימית לסמי מרץ ולסמי הזיות.

ההשפעות של אקסטזי כוללות אופוריה כוזבת, אנרגיה מוגברת, חמימות רגשית ותפיסה חושית מעוותת. אבל הוא גם גורם לחריקת שיניים לא רצונית, חום גבוה באופן מסוכן ודיכאון. אקסטזי יכול גם לגרום נזק ללב, לווריד, לעורקים, לכליות, לכבד ולמערכת העצבים ויכול להוביל להשלכות הרסניות, כולל מוות.

MDMA פותח לראשונה ב-1912 על-ידי יצרנית הסמים הגרמנית Merck. בשנות ה-50 של המאה ה-20, גם צבא ארה"ב וגם ה-CIA השתמשו ב-MDMA בניסויי לוחמה פסיכולוגית. הוא הופיע שוב בשנות ה-60 כסם טיפולי כדי "להפחית עכבות".*

בשנות ה-70 של המאה ה-20, התחילו להשתמש ב-MDMA כסם מסיבות. בשנות ה-80 המוקדמות, הוא קודם בתור "הלהיט הכי גדול בחיפוש הממושך אחרי אושר באמצעות כימיה" ו-"הסם האופנתי" להרבה מסיבות סוף שבוע. MDMA, שעדיין היה חוקי ב-1984, נמכר תחת שם המותג אקסטזי, אבל ב-1985 הסם נאסר לשימוש עקב ענייני בטיחות.

מאז סוף שנות ה-80 של המאה ה-20, אקסטזי הפך למונח שיווקי עבור סמים שנמכרים תחת השם MDMA אבל עשויים להכיל רק מעט ממנו אם בכלל. האקסטזי היום כולל לעתים קרובות שילוב של סמים כגון אל-אס-די, קוקאין, הרואין, אמפטמין, מתאמפטמין ואפילו חומרים כמו רעל עכברים או חומר לחיסול טפילים בכלבים. למרות הלוגואים החמודים שסוחרים שמים על הגלולות, המשתמשים לא יודעים מה הם לוקחים, מה שמגדיל את הסיכון כאשר הם משתמשים יותר כדי לנסות להשיג היי.

אקסטזי הוא בדרך כלל גלולה, אבל אפשר גם להזריק אותו. אקסטזי נוזלי הוא לא MDMA – הוא *GHB*, סם הרגעה שעשוי מכימיקלים מסוכנים כמו חומר לפתיחת סתימות, חומר לקילוף רצפות וממסים להסרת שומנים.

*עכבות: רעיונות או כללים שנוטים לעצור אדם מלעשות משהו

מעקב אחרי אקסטזי

- לפי הסקר הלאומי על שימוש בסמים ובריאות, כ-744,000 אמריקאים בני 12 או מבוגרים יותר ניסו אקסטזי לפחות פעם אחת.
- הסקר של Monitoring the Future מראה ש-1.7 אחוז מתלמידי כיתה ח', 2.6 אחוז מתלמידי כיתה י' ו-3.6 אחוז מתלמידי כיתה י"ב השתמשו באקסטזי.
- משתמשים רבים באקסטזי ממשיכים לצרוך סמים אחרים כולל מריחואנה, אמפטמינים, קוקאין והרואין.

בינוי רחוב

- אדם
- כדורים
- קדילק
- California Sunrise
- Clarity
- E
- אקסטה
- MD
- גלגלים
- דץ ודצה
- Hug Drug
- סם
- האהבה
- פלייבוי
- דולר
- Scooby Snacks
- מנעול
- X
- XE
- XTC



גלולת אהבה

דמיונית

מספיק עם ההסוואה

אקסטזי נקרא "גלולת האהבה" בגלל שהוא מחזק צבעים, צלילים ותחושות גופניות, כולל במהלך קיום יחסי מין.

אבל התדמית הזאת של "גלולת האהבה" היא שקר.

אקסטזי מכיל לעתים קרובות סמי הזיה אחרים שגורמים לאנשים לראות או להרגיש דברים שאינם ממשיים. זה יכול ללכוד אדם בזיכרון מפחיד או עצוב מבלי להבין את זה.





סיבות רייב הן בסדר כל עוד אתה לא לוקח אקסטזי. אבל ברגע שאתה מתחיל, אתה חושב שאנשים שמציעים לך להפסיק הם אידיוטים. אתה מתחיל להאמין שמצאת משהו נהדר ושלאחרים אסור לנסות להגיד לך את ההפך.

"כשאתה מתחיל לאהוב אקסטזי, זה כבר מאוחר מדי – אתה אבוד". – פאט

אקסטזי מזיק מבחינה רגשית, והמשתמשים סובלים לעתים קרובות מדיכאון, בלבול, חרדה קשה, פרנויה,* התנהגות פסיכוטית ובעיות פסיכולוגיות אחרות.

*פרנויה: חשד קיצוני ולא הגיוני, חוסר אמון או פחד מאנשים אחרים ללא הוכחות או הצדקה



לא מזלי, אני בחיים, אבל נשארתי עם הימים, החודשים והשנים שאחרי הטראומה. אני צריכה להתמודד במשך כל חיי עם מה שזה עשה לי. חוויתי הכול, מה לא. דיכאון, חרדה, לחץ, סיוטים וכאבי ראש קשים היו כמה דברים שהשפיעו עליי אחרי שלקחתי אקסטזי.

"כמעט מתי. כל מה שהיה צריך זה רק לילה אחד, כמה כדורים [של אקסטזי] ושתיית אלכוהול. הסם הזה הוא קטלני, ואני כל-כך אסירת תודה שאני בחיים. אני לא יכולה לתאר עד כמה זה קשה להתמודד עם הסיוטים האלה כל הזמן. אני מתעוררת שטופת זיעה ומודה לאלוהים ואסירת תודה שזה רק עוד סיוט. אני מתפללת שעם הזמן הסיוטים ידעכו. שום סם לא שווה את הרול* או ההייי". – מייגן

*רול (roll): החוויה של ההשפעות האופוריות, המעוררות והרגשיות בעת לקיחת MDMA

השלכות של שימוש באקסטזי

אקסטזי משבית את מערכת האזהרה הטבעית של הגוף. משתמש מסתכן בכך שהוא ימשיך מעבר לגבולות הגופניים ולסיבולת שלו.

שימוש באקסטזי בתנאים חמים וצפופים שנמצאים ברייבים בתוך מבנים או בחוץ יכול להוביל להתייבשות קיצונית ולהתחממות יתר, תמס שרירים, אי ספיקת כליות או נפיחות קטלנית במוח.

מחקר מראה שאחרי שימוש באקסטזי, אנשים רבים מדווחים על דיכאון, בעיות בריכוז, חרדה, תוקפנות ורגזנות. שימוש קבוע יכול לגרום להפרעות שינה, לחוסר תיאבון, למחלות לב ולהתנהגות אימפולסיבית.

אפילו ימים או שבועות אחרי שלוקחים אותו, משתמשים עשויים עדיין להרגיש מבולבלים, לחוות חרדה או להשתוקק לסם.

השפעות לטווח קצר

- קצב לב מוגבר וסיכון לפרכוסים
- לחץ דם גבוה
- עלייה חדה בטמפרטורת הגוף שעלולה להוביל לאי-ספיקת כליות או למוות
- הפחתת עכבות (פחות שליטה בפעולות, בהרגשות או בהחלטות)
- סיכון מוגבר לסקס לא בטוח
- הרגשות כוזבות של חיבה
- הזיות קלות
- בלבול
- דיכאון
- בעיות שינה
- האדם נעשה חרד ונסער



- פרנויה
- תשוקה לסם
- נוקשות השרירים
- חולשה וצמרמורות או נפיחות
- חריקת שיניים לא רצונית
- ראייה מטושטשת
- בחילה והקאות

השפעות לטווח ארוך

- נזק מוחי ממושך שמשפיע על מחשבה, זיכרון, למידה, שינה ורגש
- ניוון של הסיבים העצביים וקצות העצבים
- דיכאון, חרדה, איבוד זיכרון
- בעיות שינה
- פחות עניין בסקס
- דימום מוחי
- פסיכוזה
- אי ספיקת לב



אני שומעת הרבה אנשים שמדברים על אקסטזי, מכנים אותו סם כיף ולא מזיק. כל מה שאני יכולה לחשוב עליו זה, 'אם הם רק היו יודעים'.

"תוך חמישה חודשים, עברתי ממצב שחייתי בצורה אחראית יחסית ושאפתי להגשים את חלומי לאדם שלא אכפת לו מכלום – וככל שהייתי יותר בהיי, כך שקעתי עמוק יותר לתוך מקום חשוך ובודד. כשהצלחתי לישון, היו לי סיוטים ורעידות. היה לי עור חיוור, כאב ראש דופק והתחלתי להרגיש פרנואידית, אבל התעלמתי מהכול, כי חשבתי שזה נורמלי. עד שהגיע הלילה שבו חשבתי שאני עומדת למות.

"אקסטזי לקח את הכוח שלי, המוטיבציה שלי, החלומות שלי, החברים שלי, הדירה שלי, הכסף שלי, ויותר מכול, את השפיות שלי.

כל יום אני דואגת בקשר לעתיד שלי ולבריאות שלי. יש לפניי הרבה הרים, אבל אני מתכננת להמשיך לטפס כי אני אחת מבנות המזל". – לין

האם אני יכול להתמכר לאקסטזי?



אם אקסטזי ממכר? אנשים רבים מדווחים על תסמיני גמילה כמו תשישות, אובדן תיאבון, דיכאון וקשיי ריכוז. אפילו אם המשתמש לא מתמכר, יש ארבע סכנות עיקריות:

כנה מס' 1: מה שנמכר כאקסטזי עשוי שלא להיות בכלל אקסטזי (MDMA), אלא תערובת של סמים מזיקים וחומרים רעילים.

כנה מס' 2: משתמשים מפתחים סבילות במהירות, וזקוקים לעוד מהסם כדי להשיג את אותו ההיי.

ככל שהמינונים גדלים, כך עולה גם חומרת תופעות הלוואי. כאשר ההשפעות של אקסטזי נחלשות, רבים פונים לסמים אפילו יותר מסוכנים.

כנה מס' 3: כדי להתמודד עם ההשפעות המאוחרות של אקסטזי, משתמשים עשויים לפנות לחומרים חזקים יותר כמו הרואין או קוקאין. למעשה, המחקר מראה שרוב המשתמשים באקסטזי לא עוצרים באקסטזי – הם עוברים לשלב אותו בסמים אחרים.

כנה מס' 4: האמונה שצריך אקסטזי בשביל הכיף מובילה אנשים לקחת אותו לעתים קרובות יותר. זה יכול לגרום להם להשתמש בו מעבר לרייבים ולמסיבות. כמו סמי מרץ אחרים, המשתמשים ממשיכים לקחת אקסטזי למרות שהם חווים השפעות לא נעימות.



מידע מדעי

ספר רב של מחקרים נערכו על אקסטזי. הם מראים:

- אקסטזי יכול לגרום לאי ספיקת כבד. ילדה בת 14 מתה, למרות ניסיון של רופאים להציל אותה עם השתלת כבד.
- אקסטזי לעתים קרובות מעורבב עם חומרים מסוכנים כמו רעל עכברים.
- צעירים מתו מהתייבשות, תשישות והתקפי לב הקשורים לשימוש באקסטזי.
- אקסטזי יכול להזיק לכליות ולמוח, כולל גרימה לפצעים במוח.
- אפילו כמות קטנה של אקסטזי יכולה להרעיל את מערכת העצבים ולגרום לנזק תמידי.

חשיפת האמת
מאחורי ההייפ על סמים

תדמית ה-"חיובית" של סמים נובעת בעיקר מהאופן שבו סרטים ומוזיקה גורמים להם להיראות זוהרים.

כאשר סם חדש מופיע לראשונה, אנשים לרוב לא חושבים שהוא מסוכן עד שזה מאוחר מדי. כשהנזק ברור, רבים כבר מאמינים ברעיון הכוזב שהסם "בטוח" או "לא מזיק".

אקסטזי הוא דוגמה טובה להייפ מהסוג הזה. כפי שמשקיף מדיה אחד אמר, "זה כמעט כאילו שאיזה אשף שיווקי פיקח המציא קמפיין עבורו".



קסטזי 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

מה סוחרי סמים יגידו לך

בשנערך 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 שאם אתה לוקח אקסטזי, "אתה תהיה פופולארי" או "אתה תשיג בחורות או בחורים".

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: עמוד 7: stockxpert.com; עמוד 18: stockxpert.com, bigstockphoto.com

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