
האמת על
תרחואנה
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**.

מהי מריחואנה?

מריחואנה היא אחד הסמים שנמצאים בשימוש הנפוץ ביותר בעולם. לפי ארגון הבריאות העולמי, 200 מיליון אנשים משתמשים במריחואנה כל שנה. בארצות-הברית, מריחואנה היא הסם הפסיכוטרופי (סם שמשפיע על מצבו המנטלי של אדם) שנמצא בשימוש הנפוץ ביותר אחרי אלכוהול, עם כמעט 12 מיליון מבוגרים צעירים שמדווחים על שימוש במריחואנה בשנה אחת.

ישנו פער משמעותי בין העובדות המדעיות על מריחואנה לבין המיתוסים הסובבים אותה. אנשים רבים חושבים שבגלל שהמריחואנה חוקית בכמה מקומות, היא בטח לא מזיקה. אבל, הגוף לא יודע את ההבדל בין סם חוקי לסם לא חוקי – הוא יודע רק את ההשפעה שהסם יוצר.

מטרת הפרסום הזה היא להבהיר כמה מאי-ההבנות על מריחואנה.

מריחואנה מגיעה מצמח הקנאביס. החומר המשנה-תודעה נמצא בעיקר בפרחים (שנקראים לרוב *תפרחות*), וכמויות קטנות יותר נמצאות בזרעים, בעלים ובגבעולים.

חשיש הוא חומר חום כהה עד חום בהיר שמגרדים אותו מפני השטח של צמח הקנאביס ודוחסים אותו למאסה מוצקה. לאחר מכן מייבשים אותו והופכים אותו לקוביות, למקלות או לכדורים.



תוכן כימי

מריחואנה וחשיש מכילים מעל 500 כימיקלים. הכימיקל שאחראי להרעלה הוא *THC* (קיצור של *טטראהידרוקנאבינול*). THC יוצר את ההשפעות הפסיכואקטיביות (משפיעות על המוח ומשנות את מצב הרוח, את הקליטות החושיות או את ההכרה) שמסווגות מריחואנה כסם.

לצמחים יש תכונות שמיועדות להגן על עצמם בטבע, כגון רעלים שגורמים לבעלי חיים לחלות או להיות חלשים. THC משמש כמנגנון הגנתי של צמח המריחואנה.

דלתא-8* ומוצרי THC אחרים מופקים מצמח הקנאביס. חומרים אלה, שנמכרים לעתים קרובות עבור וייפינג (עישון סיגריות אלקטרוניות) או כחומרים אכילים, הם במידה רבה ללא פיקוח ויכולות להיות להם תופעות לוואי מסוכנות. לעתים קרובות עושים בהם שינויים כדי להגביר פוטנטיות והם עשויים להכיל כימיקלים מזיקים.

יש אנשים שמאמינים שמריחואנה לא מזיקה בגלל שהיא צמח ולפיכך היא "טבעית". אבל, צמחים טבעיים רבים יכולים להיות מזיקים או רעילים.

שריפת עלים מיובשים ושאיפת העשן היא לא טבעית. שאיפת עשן מריחואנה כרוכה גם בשאיפת כימיקלים מזיקים אחרים.



אולי שמעת על "מריחואנה רפואית". מריחואנה מכילה כימיקל שנקרא *CBD* (קיצור של *קנאבידיול*), שמקשרים אותו עם יתרונות בריאותיים פוטנציאליים, במיוחד לאפילפסיה וכאב כרוני. שלא כמו THC, ה-CBD לא גורם להיי, אבל מחקרים מראים ששימוש ממושך או במינון גבוה יכול לגרום נזק לכבד ובעיות בקיבה.

מריחואנה היא סם, וכמו סמים אחרים, יש לה תופעות לוואי מזיקות, שהחוברת הזאת תתאר.

*דלתא-8: צורה של THC שמופק מצמח הקנאביס. דלתא-8, דלתא-9 ומוצרי דלתא אחרים הם צורות שונות של THC שמשתמשים בהן בחומרים אכילים וב-וייפים.

איך משתמשים בה?

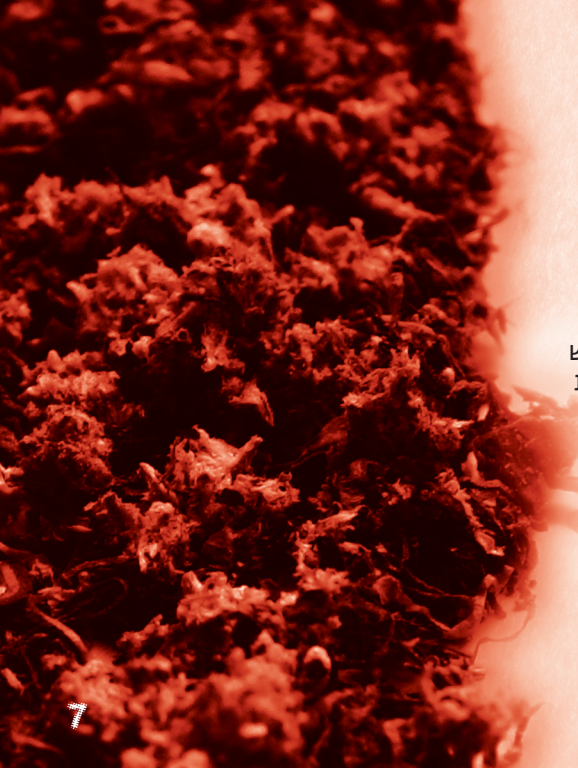
אפשר לעשן מריחואנה בתור סיגריה (נקראת *ג'וינט*), במקטרת יבשה או במקטרת מים (נקראת *באנג*). ניתן לשאוף ב-וייפ מולקולות אשר מוצו בצורה כימית ומולקולות מהונדסות גנטית מצמח הקנאביס. לפעמים המשתמשים פותחים סיגרים ומחליפים את הטבק במריחואנה (נקראים *בלאנט*). אפשר גם לערבב אותה במזון (נקרא *מאכלי קנאביס*) או לחלוט אותה כמו תה. מאכלי הקנאביס מתוארים בפירוט בהמשך החוברת הזאת.

כשאדם שואף עשן מריחואנה, הוא בדרך כלל מרגיש את ההשפעות תוך דקות. THC עובר



מריחואנה מורכבת מעלים יבשים, גבעולים, פרחים וזרעים של צמח הקנאביס. היא בדרך כלל ירוקה, חומה או אפורה.

חשיש הוא שרף חום-אדמדם, חום או שחור שמיובש ונדחס לקוביות, למקלות או לכדורים. כשמעשנים אותם, גם המריחואנה וגם החשיש מפיקים ריח ייחודי.



במהירות מהריאות אל מחזור הדם, ומגיע למוח ולאיברים אחרים. THC גורם לפעילות מוגברת של חלקים מהמוח, מה שגורם להיי. תחושות מיידיות – כגון קצב לב מוגבר, ירידה בקואורדינציה ובשיווי המשקל, ומצב "חולמני" – מגיעות לשיאן תוך 30 דקות. תופעות אלה נמשכות לרוב שעתיים עד שלוש או יותר, בהתאם לכמות שנלקחה ולפוטנטיות של ה-THC.

מאחר שהמשתמש הטיפוסי שואף יותר עשן ומחזיק אותו במשך זמן רב יותר מאשר עם סיגריה רגילה, עישון מריחואנה יוצר השפעה חמורה על הריאות. חוקרים מצאו שמעשני מריחואנה שואפים רעלים דומים לאלה שמעשני סיגריות שואפים, אבל המריחואנה מפחיתה את יכולת ספיגת החמצן בדם פי חמישה יותר מאשר סיגריות.

דאבינג

דאבינג מתייחס לשימוש בצורות מרוכזות מאוד של מריחואנה, כמו שמן חשיש, שנוצר על-ידי מיצוי THC מקנאביס. ה-THC המרוכז יוצר חומר חום כהה או צהוב, דביק וצמיגי.

דאבינג כרוך בחימום של תמצית ה-THC ושאיפתה, בין אם באמצעות סיגריה אלקטרונית, מכשיר אידוי או מתקן מיוחד, שנקרא לעתים דאב-ריג או *oil rig*.

השפעות הדאבינג

דאבינג מעצים את ההשפעות של עישון מריחואנה. רמות ה-THC במריחואנה נעות לרוב בין 15 ל-30 אחוז, אבל בדאבינג הן יכולות להגיע עד 99 אחוז.

דאבינג יכול לגרום לדופק מהיר, בלאקאאוט, תחושות של דברים שזוחלים על העור, אובדן הכרה וסימפטומים פסיכוטיים כמו פרנויה והזיות. עקב הפוטנטיות הגבוהה שלו, דאבינג יכול להוביל לתאונות ולנפילות, וגם להקאות בלתי נשלטות, שידועות בתור *תסמונת*



*היפראמזיס** *קנאבינואידית* (CHS). דאבינג יכול אפילו להוביל למוות.

כשהלגליזציה של המריחואנה התרחבה ברחבי ארה"ב, עלה מספר הביקורים הקשורים לקנאביס של צעירים בחדרי מיון.

דאבינג חושף את המשתמשים לכימיקלים מזיקים ולתמיסות רעילות שמשתמשים בהן למיצוי תרכיזי מריחואנה.

*היפראמזיס: הקאות יתר או הקאות חמורות (המילה לקוחה מהמילים היווניות *היפר*, שפירושה "במידה מופרזת", ו-*אמזיס*, שפירושה "הקאה").

MOOKING

"הגעתי לבית-חולים לחולי נפש כי עברו עשרה ימים והצלחתי לישון בסך הכול 10 עד 15 שעות".

עישון טבק ומריחואנה ביחד במקטרת ידוע בתור *mooking*. הכימיקלים המשולבים של טבק ומריחואנה משפיעים על מערכת העצבים ומשפיעים גם על המיינד וגם על הגוף. חלק מההשפעות האלה הן בלתי הפיכות.

עישון סיגריות יכול להוביל למחלת ריאות חמורה שדורשת שימוש בחמצן 24 שעות ביממה. כאשר זה קורה, אדם כבר לא מסוגל יותר לבצע פעילות נורמלית עקב קוצר נשימה חמור.

ערבוב מריחואנה וטבק ביחד מגביר את החשיפה לכימיקלים מזיקים, וגורם לסיכונים גדולים יותר לריאות ולמערכת הלב וכלי הדם.



מאכלי קנאביס

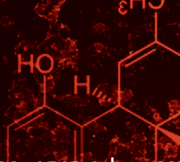
מאכלי קנאביס הם מזון ומשקאות שמכילים THC, כגון בראוניז, עוגיות, ממתקים, משקאות מוגזים ותה. הרבה אריזות של מאכלי קנאביס דומות לממתקים ולחטיפים מוכרים שילדים מזהים, ויוצרות את הרושם שהמוצרים האלה עם תכולת ה-THC הגבוהה אינם מזיקים. זה לא נכון.

כשאדם מעשן מריחואנה, הוא מרגיש את ההשפעות מיד. כאשר אדם צורך מזון או משקאות שמכילים מריחואנה, זה עשוי לקחת 30 עד 60 דקות לעכל אותם, אז משך הזמן שלוקח לסם להפוך לפעיל הוא ארוך יותר. בגלל זה, לעתים קרובות אנשים אוכלים יותר. כאשר ההשפעות מתחילות לפעול בסוף, הסיכויים להיות מסומם במידה קיצונית הם הרבה יותר גדולים.

תכולת ה-THC במאכלי קנאביס יכולה להשתנות מאוד, ולהוביל לדיווחים על פרנויה וחרדה קיצוניות, ובמקרים מסוימים אפילו התקפים פסיכוטיים. הנה כמה מקרים ראויים לציון שקשורים למאכלי קנאביס:

- עיתונאי של הניו-יורק טיימס שאכל חטיף שהכיל מריחואנה אמר שהוא בילה את שמונה השעות הבאות מכורבל ב-"מצב הזייתי".
- נער בוויומינג אכל שישית עוגייה שהכילה מריחואנה. אחרי כשעה הוא לא הרגיש כלום, אז הוא אכל את שאר העוגייה. אחרי שההשפעות של הסם החלו לפעול, הוא קפץ אל מותו ממרפסת בקומה הרביעית.

וייפינג



וייפינג של מריחואנה כרוך בהכנסתה (או תרמילי שמן של THC או תרמילים של THC שמכילים 90-70 אחוז תרכיז THC) למכשיר אידוי או לסיגריה אלקטרונית ושאיפת האדים המחוממים.

בנוסף להשפעות המזיקות של THC עם עוצמה חזקה על המוח ועל שאר הגוף, וייפינג של מריחואנה וטבק, במיוחד בקרב בני נוער ומבוגרים צעירים, יכול לגרום לסוג נוסף של פגיעה בריאות. זה נקרא *EVALI* (E-cigarette or Vaping product use-Associated Lung Injury [פגיעה בריאות שקשורה לשימוש בסיגריה אלקטרונית או במוצר של וייפינג]), אשר יכול להוביל לאי ספיקה נשימתית ולמוות.

על פי המרכזים לבקרת מחלות ומניעתן (CDC), EVALI גרם לכמעט 70 מקרי מוות וליותר מ-2,700 אשפוזים בשנה אחת. רבים מהקורבנות האלה סובלים מנזק לריאות לכל החיים. אשפוז אחד הסתיים בהשתלת שתי הריאות אצל נער בן 17.

ה-CDC גם הגיע למסקנה ש-82 אחוזים ממקרי הווייפ שנחקרו בקשר ל-EVALI הכילו מריחואנה. עקב כך, ה-CDC ומנהל המזון והתרופות האמריקאי (FDA) המליצו לאנשים להפסיק להשתמש בווייפים עם THC באופן מוחלט.

כינויי רחוב

מריחואנה

ירוק
קנאביס
עשב
צינגלה
ג'אראס
גאנג'ה
גראס
קססה

ג'וינט
באנג
דאב
Puff
שוקולד
Texas Tea
צ'אראס
ויד

חשיש

שוקולד
בוף
Hash
חום
נאפאס
כיף

כינויים לכמויות

שקית קטנה: גרם אחד של מריחואנה
דאב: שני גרם מריחואנה
רבע: רבע אונקיה (כ-7 גרם) מריחואנה
חצי זיפ: חצי אונקיה (כ-14 גרם) מריחואנה
זיפ: אונקיה אחת (כ-28 גרם) מריחואנה
רבע פאונד או קיופי: רבע פאונד (כ-113 גרם) מריחואנה
בישראל: קופסת גפרורים; שקיות של 50 או 100 גרם מריחואנה

איך מריחואנה השתנתה עם הזמן

את צמח הקנאביס, שממנו מייצרים סמים כמו מריחואנה וחשיש, מגדלים כבר מעל 2,000 שנה.

כמות ה-THC בצמח קובעת את חוזק הסם. כמות ה-THC שנמצאת במריחואנה היא לא אחידה ועלתה בהתמדה בעשרות השנים האחרונות.

באמצעות טכניקות מודרניות, מגדלי מריחואנה פיתחו זנים של קנאביס עם רמות הרבה יותר גבוהות של THC מאשר בעבר. תכולת ה-THC הממוצעת של מריחואנה בארה"ב היום היא 17-28 אחוז, כשהרמה הגבוהה ביותר היא סביב 37 אחוז.

להשוואה:

- הגראס שעישנו משנות ה-60 המאוחרות ועד שנות ה-70 של המאה ה-20 הכיל פחות מ-2 אחוז THC.
- עד שנות ה-90 של המאה ה-20, רמות ה-THC עלו לכ-4 אחוז.
- בשנות ה-20 של המאה ה-21, הפוטנטיות הממוצעת היא עד כמעט 30 אחוז.
- דאבס ומאכלי קנאביס מכילים אפילו יותר THC, שלפעמים מגיע עד כמעט 100 אחוז.

עלייה ב-THC במריחואנה עם הזמן

ככל שיש יותר THC, כך הסם יותר פסיכואקטיבי והפוטנציאל גבוה יותר לשימוש לרעה, להתמכרות ולהשפעות מזיקות אחרות – לא רק עבור בני נוער ומבוגרים צעירים, אלא גם עבור כל מי שמשתמש במריחואנה עם פוטנטיות גבוהה.



האם מריחואנה היא תרופה?

בעוד שלמרכיבים מסוימים בצמח הקנאביס עשויות להיות סגולות רפואיות, זה שונה מתרופה. תרופות מיוצרות במעבדות שבהן התרכובות מופקות, נבחנות, מיוצרות בסטנדרט אחיד (כלומר, החומר יעשה את אותו הדבר בכל פעם) ומינונים נקבעים.

מדינות מסוימות אישרו בחוק את השימוש במריחואנה רפואית, והמונח משווק לעתים קרובות כמונח שחל על כל צמח המריחואנה הלא מעובד או על המיצוי הגולמי שלו. אבל, מנהל המזון והתרופות האמריקאי (FDA), שמסדיר ומאשר את כל התרופות, לא אישר את צמח הקנאביס או את המריחואנה לכל שימוש רפואי.

כימיקל שנמצא בצמח הקנאביס ונקרא *קנאבידיול* (CBD) אושר לטיפול בפרכוסים הנגרמים על-ידי שתי צורות נדירות וחמורות של אפילפסיה אצל ילדים. ה-FDA גם אישר כמה תרופות שמיוצרות בצורת גלולות מ-THC סינתטי, שעלולות לגרום לחרדה, פרנויה, ליקוי בזיכרון וסחרחורת כאשר לוקחים אותן במשך זמן רב או במינונים גבוהים. נדרשים מחקרים נוספים לטווח הארוך כדי להבין במלואן את ההשפעות של שתי התרכובות על הבריאות הנפשית והפיזית.

שיווק מריחואנה

שיווק מריחואנה כתרופה שינה את התפיסה של הסם, אבל העובדות הבסיסיות בקשר לסכנות בו נותרו כשהיו. ובעוד שהדיונים לגבי הפיכת המריחואנה לחוקית נמשכים, היותה חוקית לא הופכת אותה לבטוחה או לבלתי מזיקה. סיגריות הן חוקיות, אבל אין שום ויכוח לגבי העובדה שעישון מסכן את הבריאות. אלכוהול הוא חוקי, אבל ראה את מספר האנשים שנאבקים בהתמכרות לאלכוהול או במחלות הקשורות לשימוש לרעה באלכוהול. הרואין נמכר בעבר כמרפא להתמכרות למורפיום ונכלל בסירופ לשיעול עד שהמחקר הדביק את הקצב של השיווק ומצא שהוא ממכר ביותר.

השורה התחתונה: עישון מריחואנה יכול להזיק לריאות של אדם ולמערכת הלב וכלי הדם, ובין אם מעשנים, שואפים בווייפ או אוכלים אותה, ל-THC במריחואנה יש השפעות מזיקות על המיינד ועל הגוף.

איך מריחואנה משפיעה על נהיגה

מריחואנה פוגעת באופן משמעותי בכושר השיפוט, בקואורדינציה המוטורית ובזמן התגובה – כל אלה הם מיומנויות מכריעות למען נהיגה בבטחה. זהו החומר הפסיכואקטיבי השני הנפוץ ביותר אחרי אלכוהול שנמצא בקרב נהגים שהיו מעורבים בתאונות דרכים, ומחקרים מצאו קשר ישיר בין קיומו של THC בדם לבין יכולת נהיגה לקויה.

שני מחקרים אירופיים מצאו שלנהגים עם THC בגופם היה סיכוי גבוה בערך פי שניים להיות אשמים בתאונת דרכים קטלנית מאשר לנהגים שלא השתמשו בסמים או באלכוהול.

באופן דומה, תאונות דרכים שהיו מעורבים בהן נהגים עם רמות גבוהות יותר של THC בדם הראו שהיה להם סיכוי גבוה פי שלושה עד שבעה להיות אחראים לתאונה. בעוד שמשתמשים רבים במריחואנה מאמינים שהם יכולים לנהוג בבטחה אחרי עישון, הסיכונים משמעותיים.

דו"ח מאיגוד המכוניות האמריקאי (AAA) גילה שמספר הנהגים שנבדקו ונמצאו חיוביים למריחואנה אחרי תאונות דרכים קטלניות במדינת וושינגטון הוכפל בעקבות הלגליזציה של מריחואנה. לפני הלגליזציה, נהגים שנהגו בהשפעת מריחואנה היו אחראים לכ-8.8 אחוזים מכל הנהגים שהיו מעורבים בתאונות קטלניות; שיעור זה הוא יותר מכפול אחרי הלגליזציה.

ההשפעות המזיקות של מריחואנה

השפעות המיידיות של שימוש במריחואנה כוללות דופק מהיר, חוסר התמצאות וחוסר קואורדינציה פיזית. משתמשים עשויים גם לחוות הרגשות של חרדה, פרנויה, חוסר אמון או פאניקה. אבל הבעיה לא מסתיימת שם. לפי מחקרים מדעיים, ניתן לאתר בגוף את המרכיב הפעיל בקנאביס, THC, במשך שבועות או אפילו חודשים.

שימוש כבד יכול להוביל לבעיות בריאותיות רבות. מריחואנה מכילה 50 אחוז יותר כימיקלים שגורמים לסרטן מאשר עשן טבק ופוגעת ביכולת ספיגת החמצן בדם עד פי חמישה יותר מסיגריות.

מבחינת ההשפעות השליליות על הריאות, ג'וינט אחד של קנאביס הוא שווה ערך ל-2.5 עד 5 סיגריות.

התמכרות?

בניגוד לאמונות מוקדמות יותר, נמצא שמריחואנה היא סם ממכר. בסביבות 30 אחוז מהמשתמשים במריחואנה סובלים מהתמכרות למריחואנה. לבני נוער שמתחילים להשתמש במריחואנה לפני גיל 18 יש סיכוי גבוה פי ארבעה עד שבעה לפתח התמכרות למריחואנה.





מחקר אחד הראה שלמי שמתחילים להשתמש בקנאביס לפני גיל 18 יש סיכוי גבוה יותר להפוך למשתמשים קבועים. שימוש מוקדם, מתמשך ותכוף במריחואנה במהלך גיל ההתבגרות נקשר לירידה בנקודות האיי-קיו, להישגים נמוכים בלימודים, להצלחה מוגבלת בתעסוקה ולהכנסה נמוכה יותר בשלב מאוחר יותר בחיים.

אובדן פוטנציאל

נמצא גם ששימוש במריחואנה גורם לתוקפנות מוגברת, לפרנויה ולשינויים באישיות. ככל שהפוטנטיות של הקנאביס גבוהה יותר, כך סביר יותר להניח שהוא יגרום להתנהגות אלימה.

שימוש בקרב גברים עשוי להכפיל את הסיכון להפלה אצל בת הזוג – ללא קשר לשימוש מצד האישה. שימוש במריחואנה יכול לשנות את המבנה של תאי הזרע, ולעוות אותם. אפילו כמויות קטנות של מריחואנה יכולות לגרום לעקרות זמנית אצל גברים. מריחואנה יכולה גם לשבש את מחזור הווסת החודשי אצל אישה.

לילדים שאימהותיהם השתמשו במריחואנה במהלך ההיריון יש סיכוי גבוה ב-65 אחוז להיות מאובחנים עם אוטיזם. חשיפה למריחואנה טרום-לידה עשויה גם להגביר את הסיכון של הילד לפתח מוגבלות שכלית ולקות למידה.

השפעות לטווח קצר

- קצב לב מוגבר
- חושים מסולפים
- חוש זמן מסולף
- שינויים במצב רוח
- קושי בחשיבה ובפתירת בעיות
- זיכרון לקוי
- טווח קשב קצר
- חרדה
- פחד
- אי-אמון
- פרנויה
- כושר שיפוט לקוי
- התנהגות מסוכנת בנהיגה
- הזיות (כשצורכים את הסם במינון גבוה)
- מחשבות שווא (כשצורכים את הסם במינון גבוה)
- פסיכוזה (הסיכון הוא הגבוה ביותר עם שימוש קבוע של מריחואנה עם פוטנטיות גבוהה)



השפעות לטווח ארוך

- הישגים גרועים בבית-הספר וסיכוי גבוה יותר לנשור מהלימודים
- ירידה באיי-קיו (עד שמונה נקודות אם השימוש הממושך החל בגיל ההתבגרות)
- חשיבה ויכולת מוגבלות ללמוד ולבצע משימות מורכבות
- פחות סיפוק והישגים
- סיכון מוגבר להתקף לב
- קשיים פיננסיים
- בעיות במערכות יחסים ואלימות בין בני זוג
- סיכויים רבים יותר להיות מובטל או לא להשיג משרות טובות
- התמכרות: 1 מכל 10 אנשים שמשתמשים במריחואנה יתמכר. למי שמתחילים לפני גיל 18, שיעור ההתמכרות עולה ל-1 ל-6.
- סיכון מוגבר להתמכרות לאלכוהול
- סיכון מוגבר לשימוש לרעה באופיאטים



"התחלתי להשתמש כי החבר הכי טוב שלי לעג לי ואמר שאני פחדן מדי לעשן ג'וינט ולשתות כוס בירה. הייתי בן 14 באותו זמן. אחרי שבע שנים של שימוש ושתייה, מצאתי את עצמי בסוף הדרך עם התמכרות. כבר לא השתמשתי יותר כדי להרגיש אופוריה, השתמשתי רק כדי להרגיש משהו שדומה לנורמליות.

"ואז התחילו להיות לי הרגשות שליליות בקשר לעצמי וליכולות שלי. שנאתי את הפרנויה. שנאתי להסתכל מעבר לכתף שלי כל הזמן. באמת שנאתי את העובדה שלא בטחתי בחברים שלי. הפכתי להיות כל-כך פרנואידי שהצלחתי להבריח את כולם ומצאתי את עצמי במקום הנורא שאף אחד לא רוצה להיות בו – הייתי לבד. הייתי מתעורר בבוקר ומתחיל להשתמש וממשיך להשתמש לאורך כל היום". – פול

בדרך להתמכרות לסמים

משתמשי מריחואנה לשימוש פנאי לוקחים את הסם בשביל ההיי או אווירת ההתרגשות שהוא יוצר. שימוש ממושך מפתח סבילות, שמובילה אותם לצרוך מריחואנה חזקה יותר, דאבס או מאכלי קנאביס עם פוטנטיות גבוהה או אפילו לנסות סמים חזקים יותר.

המריחואנה עצמה לא מובילה אדם ישירות לסמים אחרים, אבל רוב המכורים התחילו עם מריחואנה או אלכוהול.

מחקר אחד מצא שכמעט מחצית מהמשתמשים במריחואנה כדרך שגרה עוברים להשתמש בסמים אחרים. כמעט כל מי שהשתמש בקוקאין או בהרואין (95-97 אחוז) התחיל עם מריחואנה.

אנשים לוקחים סמים כדי לברוח מסיטואציות או מהרגשות לא רצויות. מריחואנה מסווה את הבעיות האלה בזמן שהמשתמש בהיי. אבל, כשההיי דועך, הבעיה או המצב או הסיטואציה



ג'וינט הראשון שלי ניתן לי במגרש המשחקים של בית-הספר שלי. עכשיו אני מכור להרואין, ובדיוק סיימתי את הטיפול השמיני שלי בהתמכרות לסמים". – כריסטיאן

הלא רצויים חוזרים בצורה חריפה יותר מאשר לפני כן. זה יכול להוביל את המשתמש לסמים חזקים יותר כשהמריחואנה "כבר לא עובדת".

משתמשי מריחואנה לעתים קרובות מתאספים בקבוצות במסיבות או סתם מבלים יחד כדי לחלוק את הסם עם אחרים. כשמישהו מציג סם חדש לקבוצה, זה חלק מהמנטליות של הקבוצה לעודד אחרים להצטרף עם הסם החדש הזה שהוא ממכר בפוטנציה.

מאחורי מסך העשן

השימוש במריחואנה לא מזיק רק למעשן עצמו – הוא יכול גם להפוך לסיכון לחברה.

מחקר מראה שמריחואנה יכולה לגרום בעיות בחיי היומיום. מחקר מצא שלמבוגרים צעירים שמשתמשים במריחואנה באופן קבוע היה סיכוי גבוה פי 20 להשתמש בסמים אחרים, סיכוי גבוה פי ארבעה להיות שתיינים כבדים וסיכוי גבוה פי שבעה לעשן כל יום.



למשתמשים גם היה סיכוי נמוך מחצי בהשוואה לאלה שלא משתמשים להיות בקשר רומנטי.

מחקר על עובדי משרד הדואר מצא שלעובדים שנמצאו חיוביים בבדיקה על שימוש במריחואנה היו 55 אחוז יותר תאונות, 85 אחוז יותר פציעות ועלייה של 75 אחוז בהיעדרויות מהעבודה.

מריחואנה יכולה לפגוע בזיכרון של אדם – עם השפעה שנמשכת ימים או שבועות אחרי שההשפעות המיידיות מתפוגגות. במחקר אחד, משתמשים כבדים במריחואנה

"מורה בבית-הספר שאליו הלכתי עישן שלושה או ארבעה ג'וינטים ביום. הוא גרם לתלמידים רבים להתחיל לעשן, כולל אני. הסוחר שלו דחף אותי להתחיל להשתמש בהרואין, ועשיתי את זה מבלי להתנגד. כשאז, זה היה כאילו המצפון שלי כבר מת". – ורוניק

התבקשו להיזכר במילים מתוך רשימה. יכולתם לזכור את המילים לא חזרה למצב רגיל עד ארבעה שבועות אחרי שהם הפסיקו לעשן.

לתלמידים שמשתמשים במריחואנה יש ציונים נמוכים יותר, ופחות סביר שהם יתקבלו לקולג' בהשוואה ללא מעשנים. אין להם את אותה היכולת לזכור ולארגן מידע.



מה סוחרי סמים יגידו לך

בין אם היא חוקית או לא, מריחואנה היא עסקים גדולים, והשאיפה היא לעשות הרבה כסף.

כשנערך סקר בקרב בני עשרה כדי לגלות למה הם התחילו להשתמש בסמים, 55 אחוז השיבו שזה היה בגלל לחץ מחבריהם. תעשיית המריחואנה ואלה שמוכרים את הסם רוצים לגרום לזה להיראות כאילו השימוש במריחואנה לא מזיק, שהוא "יעזור לך", שזה משהו ש-"יעזור לך להירגע ולהרגיש טוב", "יעזור לך להשתלב" או "יעשה אותך מגניב".

כדי שתעשיית המריחואנה תשגשג, הם זקוקים ללקוחות מכורים, מאחר שרוב הרווחים שלהם באים ממכורים, לא ממשתמשים מזדמנים. מאחר שסביר יותר שאנשים יהפכו למכורים אם הם מתחילים בגיל צעיר, חלק גדול משיווק המריחואנה מכוון לצעירים כמוך.

כשהדבר היחיד שמעניין את הסוחרים זה הרווחים שלהם, הם יגידו כל דבר כדי לגרום לך לקנות את הסמים שלהם.

לסוחרי סמים לא אכפת אם הסמים הורסים את חייך כל עוד הם מקבלים תשלום. הדבר היחיד שאכפת להם ממנו זה כסף.

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.

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: עמודים 20, 22: Alamy

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