

1

הקדמה

על גבו של ארנב שחור נראה פצע מוגלתי שהתמלא בתולעים. חששנו ממותו הקרב ושחררנו אותו מכלובו. תרנגול נכה ברגלו הימנית הסתובב דחוי מלהקתו. התרנגול ניקר את כל התולעים מפצעו של הארנב. שניהם חיים ב"רוטשילד 2".

פתח דבר

את ההחלטה לכתוב ספר זה קיבלתי לאחר שנים רבות של עבודה עם נפגעי אירועי דחק וטראומות שהתמכרו לסמים. אלפי הפונים שהגיעו לטיפול החל משנת 1992, במרכז הטיפולי "רוטשילד 2", הם שנתנו לי את הכוח לספר את סיפורם. בישראל אפשר למצוא ספרות מקצועית עשירה ביותר בנושא אירועי דחק וטראומה שנגרמו בשל מלחמות, אירועי טרור ומצבי התעללות ודי אם אזכיר את ספרם של פרופסור אלי זומר ופרופסור אבי בליך (2005), *בריאות הנפש בצל הטרור*, ואת הספר שערכו דר' צביה זליגמן ופרופסור זהבה סלומון (2004), *הסוד ושברו* – כמו גם את ספריהם של להר מ', אילון ע', שליו א', נוי ש', קליין א', ברגר ר', ארנון י', עומר ח' וכותבים רבים אחרים העוסקים בתחום הטיפול בנפגעי טראומה בישראל, אך כמעט שאין בנמצא ספרות מקצועית הדנה באירועי דחק וטראומה בקרב מכורים לסמים. הספרות המקצועית שמצאתי בישראל, עוסקת רק מעט בקשר שבין טראומות להתמכרויות. בכתבתי מיקדתי את ה"זרקור" בקשר הזה, שילווה את ספרי לכל אורכו. אני יודע כי מיקוד הזרקור בקשר שבין טראומה להתמכרויות אינו תמיד נהיר. שכן אלומת אורו, גם אם תהיה מרוכזת וחדה, אין בה די כדי להאיר לקוראים את המקומות בהם אפלת ההדחקה, ההכחשה והבושה עדיין שולטת.

לפני כ-20 שנה, שנים מועטות לאחר שעזבתי את קיבוצי, הקמתי לבקשת המנהל לשירותים חברתיים בעיריית תל אביב יפו מרכז טיפולי לנפגעי סמים, "רוטשילד 2". בשלבי תכנונו הראשונים יועד "רוטשילד 2" לאוכלוסיית פונים, נפגעי שימוש ממושך בסמים החיים בלב העיר תל אביב. אני מתגורר בתל אביב משנת 1987. הגעתי לכרך מקיבוץ ניר דוד שבעמק בית שאן. בתל אביב פגשתי עולם אחר, זר ולא מוכר – את פניה האחרות של האנושות. בתל אביב האורבנית הגעתי לארבע תובנות מרכזיות, שהובילו גם הן לכתיבת ספר זה:

1. בשיחות עם רבים ממטופלי, הבחנתי כי הם לא בחרו להשתמש בסמים. השימוש בסמים נבע מסבל נפשי קודם. האנשים שהגיעו לטיפול היו אנשים שנפגעו מהזולת – אדם זר, בן משפחה, מכר, אח, אם או אב. הקמתי עבורם "קיבוץ אחר". מקום טיפולי המשלב אהבה לטבע, לבעלי חיים ולבני אדם. מקום של טבע, בעולם בו נוהגים באופן שווה בכני אדם ובחיות. לא הגעתי עם חשיבה סדורה לעשייה הזאת. משפחתי, חברי הנוכחיים וחברי בקיבוץ, חותמו של הטבע בו גדלתי – נחל האסי שחצה את הקיבוץ ממעיינות הסחנה, המדשאות הענקיות, עצי האקליפטוס והפיקוס, שירת הציפורים, כלבי הקיבוץ – כל אלה פרצו ממני ומצאו ביטוי במקום עבודתי החדש. געגועי לסביבת הטבע של ילדותי הניעו אותי לשחזר תמונות זיכרון של חוויות מראה, רגש וצליל בלב ליבה של תל אביב הסואנת. גם ללימודי המקצוע בפסיכולוגיה ובעבודה סוציאלית והעיסוק רב השנים בטיפול נפשי, יש משמעות רבה בתהליך עשייה זה. שנותי הראשונות בתל אביב תועלו מהחיים הזורמים, לכאורה, בנתיבים שלא נפגשים אל נקודות מפגש. בנתיב האחד של חיי, בעבודתי המקצועית, שמעתי סיפורי זוועה על אנשים שנפגעו מהזולת. כולם חיים בעולמי, בעולמנו. ואילו בנתיב האחר ניסיתי לתרום את תרומתי הצנועה לנפגעים אלו. הבנתי כי רק בנקודות מפגש מעטות אוכל לסייע, ורק למעטים מהם.

2. מטופלי איבדו את הרגש האנושי בעקבות הפגיעות הקשות שעברו, אולם את האובדן הזה אפשר להחיות במגע עם בעלי חיים. בעזרת עובדי המסורים – אלכס שחלם אתי על "ארנבות שיסתובבו בין רגלינו", אפי, זהבה, אילן, משה ואלי, מדריכים בוגרים ומנוסים שעובדים עימי שנים רבות. העובדות הסוציאליות מרגנית, רמה, ניבה, טל, מאיה,

מיכל, כרמית, ד"ר מרינה, ליאת, דפנה, ענבר ורבים אחרים. בעזרת מטופלי שידעו אהבת אמת מהי ובעזרת בנותי שהגיעו עימי מדי סוף שבוע להאכיל את בעלי החיים ולנקות את פינת החי, בעזרת כולכם, צמחה פנינת טבע טיפולית – "רוטשילד 2".

ממקלט מוזנח בדרום רחוב רוטשילד, על גבול שכונת נווה צדק, הפך המקום לגן נוי פורח, מלא בעצים, בצמחייה, בבעלי חיים ואפוף באווירה טיפולית נעימה. "רוטשילד 2" הוא מקום מקצועי, מובנה, שמיסד לעצמו כללי התנהגות, הופעה וחוקים. הוא אינו רק מקום טיפול ועבודה, אלא גם בית שני לבאים בשעריו. לפונים, המגיעים ברגעי עצב ושמחה, לבני משפחותיהם, לצוות העובדים המקצועי העובד בשיתוף, בהתייעצות ובעדכון הדדי ולאורחיו הרבים.

תמיד קולטת אוזני את ההתלבטויות המקצועיות במסדרון הצר המחבר בין חדרי הטיפול, שיתוף המתקיים בין איש מקצוע לרעהו, תוך שאני מריח את ריח האספרסו הגולש מפינת המטבחון למסדרון ולחדרי הטיפול.

הספר *טראומה והחלמה של ג'ודית הרמן* (1992), אליו נחשפתי בשנת 2003, תרם רבות לכתיבתי וממנו גם הסקתי:

3. רוב המטופלים נפגעו מאירועי דחק קשים, טראומות מיניות, התעללויות פיזיות או נפשיות קשות – מאכזריותם של בני אנוש. הם הידרדרו לשימוש בסמים ולהתמכרות ממושכת לא רק בשל העובדה ששמרו את פגיעתם בסוד, אלא גם בשל מגבלות התקציב המופנה לסיוע למכורים לסמים, לטיפול בהם ולשיקומם.

מטופלי הגיעו לשימוש בסמים עקב פגיעה קודמת: אירוע דחק טראומתי והזנחת החברה האנושית את סבלם הנפשי. רובם הגיעו לטיפול מאוחר מדי. מאוחר, ביחס ללוח הזמנים הנדרש בהתערבויות טיפוליות באירועי דחק וטראומה.

מעגל הסבל העולה מתהומות כאבם הנפשי של אנשים שנפגעו אנושות מהזולת, הלך והתבהר לי אט-אט. בעזרת מטופלי השכלתי להבין כי השימוש בסמים משמש עבורם סוג של "עזרה עצמית" (Self Medication), מזור לכאב פצעם הנפשי הפתוח. לזמן מה הסמים שיככו, ושיככו רק לכאורה, את כאב אירועי הדחק והטראומה שעברו. גם אני לא ידעתי, גם אני לא הכרתי, כמה

יקר מזור עצמי זה. כמה משלמת החברה האנושית בישראל וכמה עוד תשלם על כך שבחרה לעצום את עיניה.

4. המטופלים שמצאו בסם מרפא ומרגוע זמני, הם אלו שלא זכו לקבל עזרה מקצועית ולכן נאלצו לגנוב, לפגוע, לסחור בסם ולסחור בגופם כדי להשיג כסף למנות הסם הבאות – מנות של מ"שככי זיכרונות טראומתיים". הטראומה הובילה להתמכרות וההתמכרות הובילה לטראומה נפשית נוספת. מעגל הסבל הושלם. מעגל הסבל ממשיך להסתובב ואת מעגל הסבל הזה יש לעצור.

אני מאמין שבעזרת כוחותיהם של המטופלים, בעזרת משפחתי – אשתי, עתליה ובנותיי יולי, זיו ואביב, בתמיכתן הרגשית של כלבותיי קמה ושוקו – שהיו לי לידידות וכן בעזרת עמיתי למקצוע, אזרתי כוחות שהאטו את מעגל הסבל ואפילו עצרו אותו. על התהליך הטיפולי הזה אספר בספר.

מבנה הספר:

הספר מתאר נושא, מקום ואנשים.

הנושא: אירועי הדחק והטראומה הנפשיים. המקום: "רוטשילד 2". האנשים: מכורים לסמים, שנפגעו מאירועי דחק, טראומה והתעללות. בספר מתוארים ארבעת המרכיבים הבונים את המודל התיאורטי שפיתחתי – מעגל הסבל:

(1) אירועי דחק וטראומה; (2) מצב נפשי הנגזר מכך – הפוסט טראומה; (3) השימוש בסמים ועבריינות; (4) העבריינות מובילה לסבל נפשי נוסף. טראומה המובילה להתמכרות המובילה לטראומה.

בספר 11 פרקים:

ההקדמה היא המבוא הרעיוני לספר. הקשר הדוקטיבי העולה מטיפול באלפי אנשים מכורים לסמים הפונים לקבל טיפול בשירותי הרווחה הציבוריים. קשר המלמד שברקע של מרבית מטופלי עבר טראומתי שקדם להתמכרותם לסמים. מה שיוביל אותי למתן הסברים ולתיאור המבנה התיאורטי של מעגל הסבל.

הפרק השני מתאר ממצאים ממחקרים אפידמיולוגיים. לפיכך יגלו בו עניין בעיקר אנשי מקצוע העוסקים בטיפול נפשי. לצד מחקרים מעטים וספרות מקצועית דלה בישראל על אודות הקשר שבין אירועי דחק וטראומה נפשית לבין התמכרויות, אתאר מחקרים רבים וחשובים שנערכו ברחבי העולם המורדים את עוצמותיו של קשר זה ואת כיוונו. מחקרים אלו נותנים תוקף לגזירותי הדרוקטיביות: השימוש בסמים, בקרב מרבית מטופלי, נובע מטראומה נפשית קשה.

הפרק השלישי מתייחס לידע תיאורטי ומחקרי בספרות הדין באירועי דחק נפשי וטראומה. אירועי הדחק שחוו המטופלים דומים במאפייניהם לאירועי הדחק והטראומה בהם נפגעו חיילים בשדות הקרב, אזרחים בפיגועי טרור ולמצבי דחק והתעללות אחרים. מצבים אלו מוכרים לאנשי המקצוע בהתערבויותיהם בנפגעי פגיעות מיניות, נפגעי הזנחה סביבתית והורית או נפגעי אלימות פיזית ואלימות מילולית. טראומה היא טראומה.

הפרק הרביעי מתייחס להתפתחות הדיון בהפרעת החרדה המוכרת כהפרעת דחק פוסט טראומתית, ה־PTSD. PTSD היא תסמונת נפשית הרווחת בקרב אחוז גבוה מאוכלוסיית תושבי מדינת ישראל. חלק גדול מאנשים אלו נפגעו בתוך המשפחה, אחרים במלחמות ישראל ורבים אחרים נפגעו מפיגועי טרור. מטופלי נפגעו מאירועי דחק שנוצרו מטראומה מינית, מתקיפות פיזיות, מאלימות וממעשי זוועה אזרחיים וקודם להיותם מכורים לסמים, הם נפגעי טראומה ופוסט טראומה.

הפרק החמישי מתאר גישות מחקריות שונות לבעיית ההתמכרות לסמים פסיכואקטיביים. הפרק מביא מעט מהידע המקצועי הקיים כיום אודות הגורמים המשפיעים על התמכרותו של אדם לסמים פסיכואקטיביים וכן על הנסיבות שמוכילות לכך. בדיקת סוגיית ההתמכרות הממושכת לסמים פסיכואקטיביים מוסברת מנקודת המבט העולה לאורך הספר – בעברם של המכורים אירועי דחק וטראומה שלא טופלו.

הפרק השישי מתאר מצבים המקשרים בין עבריינות ל"סבל נפשי" נוסף. אני מתייחס לאותם מצבי עבריינות בהם האדם פועל כדי להשיג כסף המשמש לעיתים קרובות לרכישת סמים. פעילות עבריינית מובילה תמיד לסבל נפשי נוסף, הנערם שכבה על שכבה. סבל נפשי במבנה מעגלי ספירלי (Downward Spiral): השגת כסף כדי להשתמש בסמים ושימוש בסמים כדי להשיג כסף. **הפרק השביעי** דן בטיפול בנפגעי טראומה מכורים לסמים (להלן – נט"מ).

הפרק יעמוד על המשותף בין הטיפול בנפגעי אירועי דחק או טראומה, לבין הטיפול במכורים לסמים, תוך מתן דגש לייחוד המקצועי הנדרש בטיפול במכורים לסמים שנפגעו מאירועי דחק וטראומה.

הפרק השמיני מתייחס לטכניקות טיפול שונות אותן פיתחו אנשי הצוות המקצועי במרכז הטיפולי "רוטשילד 2". טיפול בעזרת בעלי חיים (AAT: Animal Assisted Therapy) והתערבויות של טיפול קבוצתי בעזרת בעלי חיים, תוך מתן דגש לחשיבות כללי הסדר הנדרשים בטיפול בבעלי חיים ומקומן של האחריות והחמלה בטיפול בהם. בנוסף, הודגשה חשיבותם של ה"סכיבה בטוחה" וה"מרחב טיפולי" במרכז הטיפולי "רוטשילד 2".

הפרק התשיעי מתאר כלי טיפולי נוסף לטיפול בנפגעי טראומה, אותו פיתחה פרופסור עדנה פואה, הנקרא "חשיפה ממושכת" (PE - Prolong Exposure). כלי טיפולי זה נוסה ב"רוטשילד 2" כהתערבות ניסיונית בקרב נט"מ.

הפרק העשירי מתאר את המודל התיאורטי 'מעגל הסבל' שפיתחתי והוא מתייחס בהרחבה לארבעת מרכיביו אשר הובאו בקצרה בפרק המבוא: טראומה, פוסט טראומה, עבריינות וסבל נפשי נוסף.

הפרק האחד עשר מתאר את התובנות אליהן הגעתי כאדם, כמחבר וכאיש טיפול.

בספר מתוארים מקרים רבים שהם חלק קטן מכל אותו סבל אנושי שאליו נחשפתי בשנות עבודתי. כל הדמויות בספר שוננו ועורבבו בדמיוני, כדי שלא יהיה ניתן לזהותן. בכתבתי זו אני מבקש לקרב, ולו במעט, את הקורא, לכובד משקלו של הסבל האנושי ממנו נפגעו מטופלי קודם להתמכרותם לסמים.

הפרק הבא דן בממצאים מחקריים המלמדים אותנו על הקשר ההדוק שבין אירועי דחק וטראומה לבין שימוש בסמים פסיכואקטיביים.

2

אפידמיולוגיה לטראומה והתמכרות

קמה, כלבת רועים ברודה, חיה איתנו במרכז הטיפולי משנת 1999. קמה נהגה לנבוח על שני סוגים של בני אדם: חובשי כובעים ומרכיבי משקפיים.

סקירת המחקרים האפידמיולוגיים הבודקים את הקשר בין אירועים של שימוש בסמים (SUD - Substance Use Disorder) לבין מצבים של הפרעת דחק פוסט טראומתית (PTSD - Post Traumatic Stress Disorder), היא סקירה מורכבת. פרק זה יעסוק בספרות המקצועית הבוחנת את הקשר שבין התמכרות לסמים לתסמונת הדחק הפוסט טראומתית, Trauma and Substance Abuse, כפי שכותבים עליו חוקרים שונים.

מדי יום, אני שומע סיפור חיים קשה מפי אנשים המכורים לסמים פסיכואקטיביים שנפגעו מאירועים אלימים – תקיפות מילוליות ופיזיות, פגיעות מיניות, התעללויות ומצבי התעללות.

יום אחר יום, במשך 20 שנה, אני למד על הקשר ההדוק שבין אירועים אלימים בעברם של פונים אלו, לבין התמכרותם העתידית לסמים. מדי יום ראשון בשעה 11:00, אני מנחה קבוצה טיפולית של "סיפורי חיים", שבה חבר הקבוצה מספר את סיפור חייו במשך שעה וחצי. חברים בקבוצה: יצחק, מרלין, יוני, מני, ניצן, יאיר, אלכס, שושי, סיוון, סימה, עמי, טיטיאנה, עופר ואחרים. הבוקר שמענו את סיפור חייו של יצחק.

יצחק, יליד עכו, גבר נאה בן 45, נשוי לאשה שגם היא מכורה לסמים ואב לשלושה ילדים בני 20, 22 ו-25. כשיצחק מספר את סיפורו עיניו הירוקות דומעות ללא הפסק: