



תמצאו את תרגיל זה בספר הטראומה: איך לצאת ממנה? במהדורת BOECK SUP

גיליון עובדות

# האם האלכוהול, חשיש וחומרים מונעי חרדה באמת עושים לך טוב?

## 1 נכון או לא נכון

« לשתות כדי לשכוח! »

לא נכון!

זה באמת רעיון לא מתאים מעבר להשפעות המזיקות על הבריאות, אלכוהול אינו מאפשר לשכוח טראומה ולהיפך מקדם זיכרונות.

« אל תיקח חומרים כנגד חרדות. »

נכון!

חרדה, במיוחד בנזודיאזפינים, בכלל לא מצוינים בניהול הפרעה פוסט-טראומטית.

« חשיש מאפשר לי לישון טוב יותר »

לא נכון!

לחשיש יש השפעות מורכבות על שינה. זה האפקט כנגד חרדות של החשיש שגורם לנו תחושה שזה עוזר להירדם קלות. השפעה זו דועכת עם הזמן

## 2 יודע-מדע

לעתים קרובות הצריכה של סמים פסיכותרופיים, אלכוהול, טבק והקנאביס מוגברת אחרי טראומה. הצרכן מחפש אפקט המרגיע את החרדה באופן מיידי, כלומר ירידת חרדה ומתח פנימי. מצד שני, אחרי שלקחו את החומר הזה, האדם מרגיש תחושות רבות של חוסר יחד עם החמרת התסמינים הפוסט-טראומטיים, אשר דוחפים אותו לרצות עוד יותר את החומר ומגדיל את הסיכון לתלות פיזי ונפשי. הבעיה היא שלחומרים אלה יש גם השפעות רבות ותופעות לוואי בלתי רצויים. לדוגמה, קנאביס משבש את איכות השינה בלילה, ומגדיל את הערנות, את התחושה של חוסר אמון פתולוגי ואת העייפות במהלך היום. לאנשים אשר סובלים מסיוטים יש גם סיכון גבוה יותר להגזים בשימוש החומרים שונים, במיוחד אלכוהול. לכן לא מומלץ!

## 3 הפסיכולוג שלי אומר

### בטאקט ובמדידה

צריכה מזדמנת וסבירה של אלכוהול, קנאביס או חומר כנגד חרדות אינן מהוות סיכון משמעותי. אבל היזהר מצריכה מוגזמת של חומרים אלה שיש להם השפעות מזיקות משמעותיות על הבריאות הגופנית והנפשית. טראומה היא גורם להתמכרות משמעותית לאלכוהול, למשל, לצד גורמים אחרים של השפעות כמו חרדה, דיכאון, עוני או בידוד חברתי.

### נחמה כוזבת...

טראומה מובילה לקושי בלהרגיש רגשות חיוביים היא גורמת ליתר רגשות שליליים. מספר אנשים משתמשים בסמים או באלכוהול כדי לחוש תחושות נעימות או כדי להרגיע את דאגותיהם. אם כן, אם זה גורם להרגיע באופן זמני, זה גם יגרום לבן אדם לרצות לחוות את החוויה הזו שוב. לכן שימוש בסמים עלולה להוביל לצריכת יתר או להגזמה בנוגע לשימושם. בנוסף, שימוש קבוע בחומרים אלה מוביל לצורך ספיגה מוגברת כל פעם מחדש של כמות החומר כדי להרגיש תמיד את אותן ההשפעות. כך נהים פחות רגיש לאלכוהול או לסמים וכך נהיה מכורים אליהם.

### מצבי סכנה

שימוש מוגזם של סמים ואלכוהול מווה סיכונים משמעותיים. הם משבשים את רמת הזהירות, וכולים לערער הפרעות בהתנהגות (אגרסיביות למשל), הם אף מעודדים לקיחת סיכונים ומגבירים את הסיויים לטראומה חדשה. חשוב להכיר את הקשר בין טראומה לבין השימוש בחומרים אלה אשר מהווים גורמי החמרה לתחושות שליליות.