

בעיות התמכ

מאת פרנץ



ההתמכרות. מכאן ברור הצורך בטיפול רצוף ואינטנסיבי, המלווה את האדם לאורך השנים.

מבדילים בין התמכרות הקשורה לחומרים (לדוגמה: אלכוהוליים) לבין התנהגות של התמכרות (לדוגמה: התמכרות לעבודה). המשותף בין כל סוגי ההתמכרויות היא התלות - נפשית או גופנית - בגורם שאליו מתמכרים.

תלות גופנית מאופיינת בצורך להגביר את הכמות הנדרשת של החומר/הגורם הממכר כדי להשיג את ההשפעה המבוקשת. כאשר כמות "הסם" בגוף יורדת מופיעים סימני נסיגה חזקים. הטיפול בתלות הגופנית הוא באמצעות ניקוי מבוקר של הרעלים, במוסד מקצועי ומוכר.

תלות נפשית היא תשוקה חזקה לתחושה מסוימת - כמו "אושר", שלוה, עליזות וכו' - שאותה משיג המתמכר באמצעות החומר/הגורם הממכר. ירידה במצב הרוח המלווה את התפוגגות השפעת ה"סם" היא תמריץ לדרך לנטילת מנה נוספת של "אושר" מלאכותי. הטיפול בתלות הנפשית ובסיבות הנפשיות המובילות אליה הוא טיפול גמילה רצוף וארוך במרפאות מקצועיות, בתחנות ייעוץ למתמכרים ו/או בקבוצות תמיכה.

חומר ממכר משפיע על תיפקודיו של האדם הנוטל אותו, במיוחד כאשר האדם שייך לקבוצת המתמכרים, וגם על סביבת העבודה. ההשפעה באה לביטוי בהתנהגות העובד



חומרים ממכרים ועובדים במקומות העבודה

לא כל מי שהתמכר לחומר מפסיק את עבודתו. רבים ממשיכים לעבוד במקומות העבודה תחת השפעה ממכרת. בין העובדים במפעל ניתן למצוא מתמכרים לחומרים הנפוצים הבאים:

- אלכוהול;
- תרופות;

ה שימוש בחומרים ממכרים - אלכוהול, תרופות וסמים - משפיע לא רק על בריאותו ושלומו של הנוטל אותם אלא גם על סביבתו. ההשפעה עלולה להביא לאסונות, ובכל מקרה היא מונעת שליטה על המצב בכל מה שמצריך שליטה במקום העבודה. החומרים משפיעים על התנהגותם של עובדים, שבאה לביטוי באי יציבות, חוסר אחריות; פזיזות; בטחון עצמי מופרז; עודף מרץ וכו'.

- סמים אופיאטיים (מטשטשים ומרגיעים) כגון הירואין ומתאדון;
- קוקאין;
- מוצרי קנביס (מריחואנה, חשיש);
- אמפטמינים (ספיד);
- ל.ס.ד וסמים מעוצבים (כגון אקסטזי).

מניעת התמכרות לאלכוהול במפעל

- ראש צוות בחברה בינונית המייצרת מכונות לתעשייה, עמד בפני בעיה קשה: המלגזן נהג בחוסר זהירות וגרם לתאונה שבה נגרמה לו פציעה בראש. כאשר הגישו למלגזן עזרה ראשונה, חשו החובש וראש הצוות בריח חריף של אלכוהול שנדף מהפצוע. החובש המשיך בטיפול הרפואי וראש הצוות מיהר אל מנהל העבודה, כדי לדון איתו בהמשך ההליכים המתבקשים מהתקרית. הם מנו יחד, אחת לאחת, את החריגות בתיפקודו של המלגזן שכבר עוררו בעבר סיבה לדאגה:
- מספר היעדרויות הקצרות של המלגזן גדל בשנתיים האחרונות;
- ביומן המרפאה נרשמו מספר פציעות לא רציניות נוספות בתקופה שקדמה לפגיעה בראשו;

סימנים מאפיינים של בעיות אלכוהול במקום העבודה

היעדרויות

- הארכת ההפסקות בעבודה;
- היעדרות חוזרת של יום;
- "היעלמות" בלתי מוסברת, לעתים קרובות, ממקום/תחנת העבודה.

התנהגות בעבודה

- ירידה בתפוקת העבודה;
- טעויות רבות;
- חוסר אחריות;
- איחור בביצוע מטלות שגרתיות.

התנהגות כללית

- התרחקות מחברים לעבודה;
- התנהגות אגרסיבית ו/או מאיימת;
- התפרצויות כעס באירועים שוליים;
- תלונות שכיחות על בעיות גופניות.

תלות נפשית

לא כל מי שנוטל סמים הוא "מכור". הסימן המרכזי להתמכרות הוא צורך בלתי נשלט ב"מוצר" או ב"מצרך" ואיבוד השליטה על כוח הרצון. איבוד השליטה הוא מצב המלווה אדם לאורך כל החיים. כך שכאשר מדובר בגמילה, לדוגמה מאלכוהול, אנחנו יכולים להגדיר את האלכוהוליסטים שנגמלו כ"יבשים" ולא כאלכוהוליסטים לשעבר. טיפול נכון יכול כיום לבלום את התלות הנפשית של האדם בחומר ולהחזיר לידי את השליטה ברצונו, אך איננו יכולים למחות מהזכרון הגופני את

הכותב Franz Offermanns, הוא רופא, מומחה לרפואה תעסוקתית, במרכז BAD, נמל התעופה דיסלדורף

מתוך: 'Sicher Arbeiten', גיליון פברואר 2001

ומההדרכה שקבלו מהאחראים הישירים, שהגנה על מתמכר רק מאריכה את הסבל ומקשה על ההחלמה. חברי ועד העובדים מדגישים כל הזמן ששיתוף פעולה בין כל העמיתים לעבודה יכול להביא לשיפורים המבוקשים, ובכללם - עצירת ההתמכרות. ראש הצוות בטוח שבאמצעות יחס ענייני הוא יצליח להביא את מפעיל המלגזה להכיר במצבו ובמחלתו, וגם ישפיע עליו לגשת לטיפול מתאים.

תרופות - סמים עם מירשם

בגרמניה חיים כ-1,400,000 בני אדם התלויים בתרופות. 10%-25% מהילדים ומהצעירים בגרמניה מטופלים באופן סדיר בתרופות שיש להן השפעות נפשיות.

השלב בהתמכרות שאחרי איבוד השליטה על הרצון החופשי, הוא תלות גופנית ונפשית של המטופל בתרופה. מדובר, בעיקר, באמצעים לשיכוך כאבים, באמצעים שונים להרגעה, כדורי שינה או תכשירים להמרצה. שימוש יומי בכ-20 טבליות נגד כאבי ראש או טבליות הרגעה (וואליום וכו') הוא תופעה שכיחה אצל המכורים.

נזקים לבריאות: קשורים לסוג התרופה. עלולים להיפגע: הכבד, הכליות, רירית הקיבה, מערכת הלב, ועד לשיבוש מוחלט של מערכת הדם, תוך סיכון החיים. מופיעים גם הזיות ומצבי דכאון עם סכנה להתאבדות.

השפעות במקום העבודה: הנזקים למערכות הגוף עלולים להגדיל את ההיעדרויות מהעבודה, לגרום לתנודות במצב הרוח של העובד, מה שמגביר את הסיכונים לתאונות במקומות העבודה.

הטיפול: "ניקוי הרעלים" שהצטבר בגוף המתמכר. התהליך יכול להיות ארוך וקשה, והוא חייב, תמיד, להיות בידיים מקצועיות.

ע"י המפעל, וכותרתו: "סיוע במקום פיטורים - מדריך למניעת התמכרות במפעל". המסמך כולל "שרשרת התערבות" לטיפול במתמכרים, הכוללת:

• **תוכנית ("תוכנית שלבים") לזיהוי מאפייני התמכרות** - התוכנית הכתובה הוצגה בפני ההנהלה. על פי התוכנית קיבלו כל המנהלים הדרכה בזיהוי מאפייני התמכרות ובניהול שיחות עם העובדים ששמש נקשר להתמכרות כלשהי;

• **קשרים עם גורמים העוסקים בהתמכרויות** - נקשרו קשרים עם תחנות ייעוץ למתמכרים, עם קבוצות לסיוע עצמי ועם מרפאות "לניקוי רעלים" (גמילה) בערים אחרות;

• **הרצאות לעובדים** - רופא המפעל קיים הרצאה בפני כל העובדים, ובה מסר מידע על הגישה החדשה של המפעל. בהזדמנות זו התקיים גם דיון סוער בצורך להגנת הלא-מעשנים ואלה שאינם צורכים אלכוהול בין כותלי המפעל, בעבודה ובאירועים הנערכים ביוזמתו (ארוחות, התכנסויות חגיגיות וכו'). הועלה גם נושא מכירת אלכוהול בקפיטריה של המפעל.

בהתאם להדרכה שקיבל - ראש הצוות היה אמור לשוחח עם המלגזן על החריגות. רשימת החריגות יכולה לסייע לראש הצוות לנהל שיחה עניינית ולטפל בקור רוח בתגובות אגרסיביות צפויות. בהמשך עליו להבהיר למלגזן כמה נקודות עקרוניות:

• מהם הליקויים וההתנהגויות אשר יוצרים סיבה לדאגה;

• מהו האיום על המתמכר אם לא ישנה את דרכיו;

• מהן ההצעות הקיימות במפעל לסיוע.

השלב הבא, עפ"י תוכנית השלבים, הוא בלימת ההתמכרות. העובדים במפעל כבר יודעים, מהדברים ששמעו בהרצאה

- החברים לעבודה יודעים לספר על תנודות קשות במצב רוחו של מפעיל המלגזה;
- במספר פעמים לא היה ניתן היה לאתר אותו;
- אצל המלגזן חלו שיבושים חוזרים בביצוע מטלה - מצב שלא היה מוכר אצלו עד אז;
- באותה שנה הוא הובל פעמיים שיכור לביתו. פעם אחת הוא גם נמצא ישן במפעל;

לאחר שהסתיים הטיפול הרפואי התכוון ראש הצוות לקיים שיחת גישוש עם מפעיל המלגזה, בנוגע למקרים החריגים הללו, מכיוון שחשד שמדובר בהתמכרות לאלכוהול. בשנה הקודמת נפטר אחד העובדים במפעל, כנראה כתוצאה מהתמכרות לאלכוהול. לאחר מותו הוקמה במפעל - ביוזמת רופא המפעל - ועדה לטיפול בהתמכרות. חברים בה: המנכ"ל, מנהל כוח האדם, חבר מועד העובדים, ראש צוות, רופא המפעל, יועץ בנושא בטיחות ועובד מהמפעל שנגמל ("אלכוהוליסט יבש").

אחרי שנה של פעילות אינטנסיבית ערכה הוועדה לטיפול בהתמכרות מסמך, שאושר

נתונים ועובדות על אלכוהוליזם בגרמניה

- כ-2.5 מיליון אלכוהוליסטים מכלל האוכלוסייה (82 מיליון אזרחים);
- 5% מהעובדים הם אלכוהוליסטים;
- 15%-30% מתאונות העבודה מתרחשות תחת השפעת אלכוהול;
- 40,000 מקרי מוות נגרמים בעקבות שימוש באלכוהול;
- 11% מהמועסקים שותים בקביעות, מדי יום, אלכוהול במקום העבודה; 41% - באופן מזדמן;
- זמן ההיעדרויות של אלכוהוליסטים גדול פי 16, והמעורבות בתאונות עבודה שכיחה פי 3.5, בהשוואה לאנשים לא-תלתיים;
- הצריכה היומית של מכורים לאלכוהול היא בין 1 ל-3 בקבוקי שנאפס (משקה בריכוז של 50%-60% אלכוהול);
- שתיינים יכולים לצרוך אלכוהול בקביעות יותר מ-10 שנים עד לאירוע החריג הראשון במפעל;
- סכנת התמכרות קיימת כבר בצריכה יומית של 60 גרם אלכוהול אצל גברים, ו-20 גרם אלכוהול אצל נשים (פחית בירה מכילה 20 גרם אלכוהול ובקבוק יין 70 גרם אלכוהול).



משתמשים באמצעים ממכרים מנועים מלבצע את העבודות הבאות:

- עבודה שיש בה סכנת נפילה;
- עבודה במקומות עבודה שבהם העבודה מתבצעת לבד;
- פעולות הקשורות לנסיעה ולנהיגה;
- עבודה במקומות עבודה חמים;
- עבודה בתנאי קור עז;
- עבודה בלחץ גבוה;
- עבודה עם מיגון נשימתי כבד;
- עבודה עם חומרים מסוכנים.

צריכה מבוקרת, נשלטת, תוך בניית קשרי אמון בין המטפל לנגמל, ושינוע להשתמש בתחליפים ברי השגה - כדי לשמור על חייהם של אלה שנראה כי יש סיכוי להוציא אותם ממעגל הסמים, וכדי להפחית את הנזקים לבריאות ואת התופעות הפליליות.

מפתים מסוכנים: קוקאין וקראק

הקוקאין הוא סם שתפוצתו והשימוש בו גוברים בשנים האחרונות. הוא מופץ כאבקה לבנה שאותה שואפים לריאות או ממיסים ומזריקים לוורידים. השפעתו משכרת, ממריצה ומגדילה את התפוקה. תחושת הרעב והצורך בשינה נעלמים. הסם גורם לעלייה בהערכה העצמית והחברתית של המשתמש. מכיוון שהתכונות האלה נחשבות בחברה כ"חיוביות" - הסביבה מצליחה לזהות את התלות בסם רק מאוחר מאד. הקוקאין איננו יוצר תלות גופנית אבל התלות הנפשית בו חזקה מאד. **הקראק** הוא תוצר כימי של הקוקאין. השפעתו מהירה מאד, אינטנסיבית וקצרה. הסם מופץ ככדורים שאותם מעשנים במקטרות מיוחדות. מחירה של מנת קראק בגרמניה זול מאד: 3-10 יורו, אך מכיוון שההשפעה נמשכת רק כ-15 דקות - מימון רכישת הסם הופך מהר מאוד לבעיה. **נזקים לבריאות:** שאיפת קוקאין גורמת נזקים לרירית האף (עד למצב של נקבים במחיצת האף), למחלות לב ולליקויים במחזור הדם. צריכת הקראק גורמת ללחץ דם גבוה ולירידה משמעותית במשקל. בנוסף, הוא גורם גם לרגישות לגירויים הפגיעות חמורות במיוחד בקרב אנשים שבגופם קיימים נזקים קודמים. לאחר תקופה ארוכה של צריכה עלולות להופיע תופעות קשות של תוקפנות, דיכאונות וסימפטומים של שיגעון רדיפה. עקב ההשפעה החזקה על חילוף החומרים במוח מופיעים נזקי מוח בלתי הפיכים בשלבי חיים מוקדמים מדי.

הגנה, במקרי חירום. כשהשפעת הסם מתפוגגת עלולה להתרחש התמוטטות של מערכות הגוף. השפעות נוספות יכולות להיות לחץ דם גבוה, התקפי לב, נזקים לכבד, מחלות נפש או התקפי כאב.

השפעות במקום העבודה: דרישות גבוהות מדי לתפוקה עם שעות עבודה ארוכות מדי; שעות עבודה במשמרות שאינן מתאימות לאופיו של עובד וכו' - עלולים להגדיל את הסכנה שעובדים יפנו לעזרת המעוררים הסינטיטיים. נהג עייף היושב מאחורי הגה משאית ובולע כדור ממריץ כזה, יוכל לנהוג עוד 4-6 שעות. הקלות הבלתי נסבלת הזאת מסמנת את הדרך להתמכרות.

השפעות במקום העבודה: עובדים יצירתיים, חרוצים וידידותיים נהנים מהערכה גבוהה במפעל. לפיכך, ההתמכרות לקוקאין יכולה להיות סמויה, במשך זמן רב, מאחורי חזות נאה של פעילות רבה ותפוקה מוגברת הנילוות לצריכת הסם. לחץ פנים מפעלי, או לחץ קבוצתי, המציבים לעובדים דרישה להשקעה קבועה של שעות עבודה ארוכות ותפוקות גבוהות לאורך זמן - עלולים לדרדר עובדים להיעזר בקוקאין, כדי להצליח לשמור על רמת פעילות גבוהה.

אמפאתמין (ספיד) הוא מעורר מסוכן

ההרכב הכימי של האמפאתמין דומה לזה של ההורמון הטבעי אדרנלין. הוא מופץ כ"כדור" והמשתמשים נעזרים בו להתגבר על קשיי ריכוז ועייפות, כממריץ (בספורט) או כמעכב תיאבון. בזירת הסמים נוהגים, לעתים קרובות, להזריק את ה"ספיד", והסיכונים שהוא גורם זהים לאלה שגורם הקוקאין. הריכוז של החומר איננו קבוע ולכן שכיחים המקרים של נטילת מנת יתר, המסכנת את החיים. במקרים רבים נוטלים המשתמשים קראק מעורב בסמים אחרים. **נזקים לבריאות:** האמפאתמינים "מגייסים" את האנרגיות הרזרביות שהגוף אוגר לצורך

אקסטזי וסמים סינתטיים אחרים

אקסטזי משמש כיום כמילה נרדפת לסמים סינתטיים. החומר שעליו מבוסס הסם הוא MDMA (מתילן-דיואקסין-מטאמפאתמין). במעבדות הבלתי חוקיות מנסים לפתח, ומפתחים, סינטזות מחוכמות של החומר ו"שפני הניסיונות" הם לקוחות הדיסקוטקים. הסמים הסינתטיים תפורים לצורכי הבליינים - כפי שמכנים את מבקרי מסיבות ה"טכנו". ההשפעה הבסיסית של האמפאתמין היא שינויים נעימים מאוד בתחושות: הרגשה שהאנרגיה היא אינסופית, החושים חדים, התקשורת



תוכנית התערבות בשלבים

כאשר יורדת התפוקה של עובד, עולה מדד הטעויות, חלים שינויים בדפוסי ההתנהגות היומיומית שלו - עולה ההשערה שיש כאן בעיית התמכרות.

בכל שלב בתוכנית נקבע לעובד מועד לשינוי ההתנהגות. אם חריגות חוזרות והצעות לעזרה לא מאומצות ע"י העובד - מתבצע השלב הבא, בהתאם.

שלב 1: שיחה בארבע עיניים (משתתפים: העובד והאחראי הישיר)

- הצגת העובדות בנוגע לחריגות;
- הבעת דאגה (כנה) לשלומו של העובד;
- הצעות לעזרה והנחיות.

שלב 2: שיחה בפורום רחב יותר (משתתפים: העובד, האחראי הישיר, חבר ועד, נציג מח' כוח-אדם, רופא המפעל או יועץ מומחה לנושא)

- הבהרת העובדות;
- שיחה על ההצעות לסינוע;

● התראה ראשונה או אמצעים אחרים, הקשורים למח' כוח-אדם.

שלב 3: שיחה בפורום (משתתפים: כמו בשלב 2)

● הבהרת העובדות, דרישה מהעובד לפנות לטיפול מתאים;

● התראה ואיום בפיטורים אם העובד לא יאמץ את הצעת העזרה והטיפול כניסיון לכרתון.

שלב 4: שיחה בפורום (משתתפים: כמו בשלב 2)

● שיחה על העובדות;

● הצגת העזרה כמטרה עיקרית בשיקומו של העובד;

● הבהרת עניין הפיטורין, עם אפשרות להעסקה מחדש במהלך השנה הקרבה, מותנית בהתנזרות מאלכוהול והמשך הטיפול בבעיה.

קנביס - להיט תמים רק לכאורה

הצמח ההודי 'קנביס' ("חשיש") הוא המקור לחומר משכר ששמו הכימי THC (Tetra-Hydro-Cannabinol) - המופק מהשרף של הצמח, ולמריחואנה ("גראס") - המופקת מהפרחים והעלים של הקנביס. הקנביס מופץ כחומר לעישון בנגילה או ב-"ג'וינטים", לאכילה כתוספת למאפים, או להכנת "תה". השפעתו נמשכת 1-4 שעות ועוצמתה תלויה במצב הרוח ההתחלתי של המשתמש. ערפול חושים והפרעות בקליטת המציאות נחשבות ע"י המשתמשים לחוויה חיובית מאוד. מעריכים שבגרמניה ישנם כ-2,2 מיליון משתמשים - קבועים, מזדמנים וסקרנים. חלק מהמשתמשים מפתחים תלות נפשית בחומר, ועבורם יום ללא מנת חומר הוא מצב בלתי נסבל. לא זהו מקרים של תלות גופנית.



הרואין - הסם הכושב

הרואין, אופיום, מורפין, מתאדון וקודאין שייכים לקבוצת החומרים המרגיעים והמטשטשים (אופיאטיים).

הרואין מוחזר לגוף בד"כ בהזרקה, לווריד של היד, הרגל וכו', לאחר המסתו בחימום. המשתמשים נוהגים גם לעשן אותו ולנשום את אדו. ההזרקה גורמת לתחושות עזות ולשיכרון חושים לאורך שעות רבות, שבהן האדם לא מרגיש בחד וגם לא בשום רצון עצמי. שימוש בהרואין מוביל מהר מאוד לאיבוד שליטה על הרצון העצמי של המשתמש, עם תלות גופנית ונפשית חזקה. נדרשים סכומי כסף עצומים לסיפוק הצורך הבלתי נשלט בחומר. השגת הכסף מתבצעת בכל דרך אפשרית - החל ממסחר ברכוש עצמי, עבור לגניבה ומכירת רכוש גנוב, מכירת הגוף (זנות) וכל התנהגות פלילית אחרת. משערים שבגרמניה ישנם כ-100,000 מכורים להרואין.

מתאדון הוא אופיאט סינתטי, הידוע בציבור כ"סם חילופי" הניתן למכורים בתהליכי הגמילה. המתאדון משמש גם לצרכים רפואיים וניתן לחולים הזקוקים, מסיבות רפואיות, להשפעות "אופיאטיות" ללא סכנת התמכרות. המתאדון עוזר גם לחולים באיידס או בצהבת (הפטיטיס) לחזור ולתפקד בחברה (לדוגמה: להיות מסוגלים להביא את ילדיהם מהגן/מהמעון). המתאדון איננו גורם לתופעות של התרחקות מאנשים ואיננו יוצר את הרגשת ה"היי" המסוכנת. המירשם, בפיקוח רפואי, מבטל את הלחצים הכלכליים והנפשיים הנלווים לשימוש בסמים האופיאטיים הלא חוקיים. אך, עדיין קיימת סכנה גדולה להתדרדרות לצריכה של סמים ממכרים אחרים.

קודאין הוא אמצעי לשיכוך גירויים (לדוגמה: הקלה על שיעול), או כתוסף לאמצעים אחרים, חזקים יותר, למניעת כאבים (לדוגמה: שיכוך כאבי שיניים). באירת צרכני הסמים הוא חומר מבוקש מאד כאופיאט.

נזקים לבריאות: שימוש בהרואין נקי מוביל מהר מאוד להתמכרות. מלבד השפעותיו הממכרות על הגוף ועל הנפש, אין לחומר עצמו השפעה מזיקה על מערכות בגוף. הנזקים החמורים לבריאות

הנלווים לשימוש בהרואין נוצרים מזיהומים טוקסיים וביולוגיים (בגלל שימוש במחטים מזוהמות, עיסוק בזנות וכו'), מהזנת הגוף או בשימוש בהרואין "לא נקי". סוחרי הסמים מדללים את ההרואין, כך שרמת הניקיון של הסם איננה קבועה. נזק לבריאות יכול להיגרם גם ממנת-יתר. צריכה של הרואין מעורב בסמים אחרים, כמו קוקאין או 'ספיד' (אמפאמינים) (שימוש כזה נפוץ יותר משימוש בהרואין הנקי) עלולה לגרום לבעיות בריאות נוספות.

השפעות במקום העבודה: התסמינים המופיעים אצל המשתמשים הם חוסר מוטיבציה וחוסר אחריות, המובילים לתאונות ולהיעדרויות מסיבות שונות. באופן תיאורטי - אדם המכור להרואין, המשתמש בתחליף לסם יכול לתפעל מכוונת. כדי להגיע לכך יש צורך באמון ובשיתוף פעולה בין האדם התלוי בסם, האחראי הישיר, הרופא המטפל ורופא המפעל. רמת העירנות וכוסר התגובה של המשתמשים בתחליפי סם יכולה לעמוד



הטיפול: ניקוי רעלים במיתקן רפואי ו/או פסיכותרפויטי מאושר.

הגמילה: תוך הטיפול באישפוז - מלא או אמבולטורי (אשפוז יום), או במיתקן אחר מחוץ למערכות הרפואה.

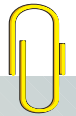
המימון בגרמניה: לטיפול - קופת החולים; לגמילה - הביטוח הפנסיוני.

50% מהנגמלים נושרים מתוכניות העזרה במהלך שנת ההתנזרות הראשונה. לכן, המפעל חייב לנקוט באמצעי זהירות לגבי נהיגה או טיפול במכונות של עובדים הכלולים בתוכניות גמילה.

הטיפול בנושרים צריך להיות מוסדר בהסכם מפעלי.

בבדיקות לצורך נהיגה, עפ"י דרישות תקנות התעבורה. בבדיקות סדירות של סריקת סמים, הנערכות בגרמניה לצרכני סמים בגמילה כדי לוודא שהם נקיים מהסם הקשה, נמצא - למרבה הצער - שמעטים מדי מהמכורים הנוטלים מתאדון, אכן מצליחים לוותר לגמרי על צריכה נוספת של החומר "האמיתי". לכן, מנהלי המפעל נדרשים לנקוט בזהירות רבה מאוד באישו תפקידים ובהטלת משימות על עובדים עם היסטוריה של תלות בסם.

הטיפול: הטיפול במכורים לסמים האופיאטיים קשה במיוחד ומאופייני, בד"כ, בנשירה גבוהה מתוכניות גמילה. מדיניות הטיפול, לפיכך, צריכה לאפשר למכורים



נזקים והשפעות של האלכוהוליזם

- מחלות כבד;
- דלקות בלבלב;
- התקפי עוויתות ופגיעה עצבית;
- רעידות;
- בעיות בעור;
- אין אונות;
- הפרעות בזכרון;
- רגישות לגרויים, מצבי רוח מתחלפים, תחושות דכאון;
- בעיות בזוגיות, ניתוק קשרים חברתיים, אובדן מקום העבודה, צבירת חובות, איבוד הרשיון לנהוג.

נזקים לבריאות: צריכה לאורך זמן גורמת להפרעות בתיפקוד המוח. עלולות להופיע גם הפרעות נפשיות (פסיכוזות). לא מוכרים נזקים לבריאות מעישון מקרי.

השפעות במקום העבודה: צריכת מוצרי קנביס גורמת לערפול חושים ולהפרעות בקליטת המציאות. גם זמן התגובה מואט. תופעות כאלה אינן עלולות בקנה אחד עם הפעילות השגרתית בעבודת המפעל. המשטרה (בגרמניה) מחרימה את רשיון הנהיגה ל"צרכני סוף השבוע", המציגים מימצא חיובי בבדיקה לסמים. למרות שהם מגיעים לעבודה ומתפקדים ללא חריגות.

הטיפול: צריכת הקנביס היא תופעה נפוצה כל כך בקרב הצעירים בגרמניה, עד שכל ראש צוות בסדנת עבודה שהיא גם מסגרת לימודית, נחשף אליה בצורה אינטנסיבית, וחייב להתעמת עם המשתמשים בקרב הכפופים לו. מומלץ לקיים פעילויות הדרכה לעובדים בשיתוף פעולה צמוד עם מוקדי יעוץ לסמים.

בישראל

סיוע למפעלים ולארגונים בתופעות התמכרות

להגברת המודעות של עובדים והנהלות לסכנות הטמונים בשימוש בחומרים ממכרים בסביבת העבודה ומחוצה לה יש חשיבות ראשונה במעלה לשיפור תיקודו של העובד ולפעולתו התקינה של המפעל/הארגון.

הרשות הלאומית למלחמה בסמים והאגודה למניעת אלכוהוליזם בישראל חברו יחד לסייע לארגונים במאבקם בתופעות ההתמכרות.

מוצעות 3 דרכי פעילות בתחום ההסברה והמניעה:

- הרצאה חד-פעמית לעובדים בנושאי הנזקים וההשפעות של השימוש בחומרים ממכרים על האדם, על תיקודיו בחיים ובעבודה ועל הארגון/המפעל;
- סדנה של מספר מיפגשים לבעלי תפקידים במפעל/בארגון, להקמת מערך פנימי לטיפול בתופעות ההתמכרות (בניית מודל לעזרה, פיתוח אמנה/תקנון, בחירת בעל תפקיד לריכוז הנושא וכו');;
- הכשרת בעלי תפקידים ומנהלים בנושאים ארגוניים לטיפול בתחומי ההתמכרות במקומות העבודה.

למידע נוסף ניתן לפנות ל:

'האגודה למניעת אלכוהוליזם בישראל',

רח' נורדאו 4 רמת-גן.

טל': 03-6720457;

פקס: 03-6700725;

E. mail: aweiss@shani.net

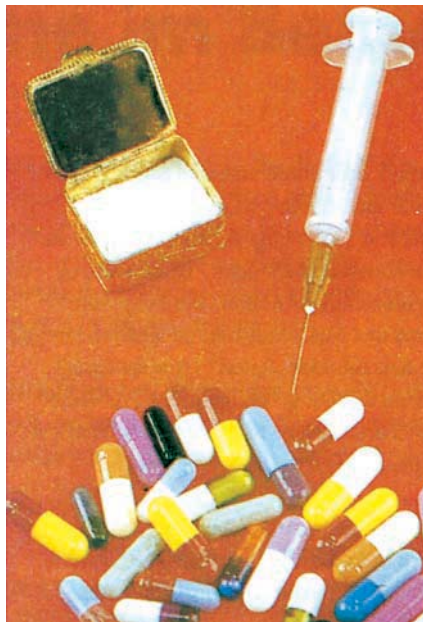
'הרשות הלאומית למלחמה בסמים',

ת.ד. 3985, ירושלים 91039,

טל': 02-5675911;

פקס: 02-6513956

E. mail: mail@antidrug.org.il



השפעות במקום העבודה: תופעות נפשיות חריגות כמו הפרעות בזיכרון יכולות להיות סימן להשפעת סם. אחרי השתתפות במסיבת "טכנו" ייתכנו תנודות בתפוקה. צריכת 'ל.ס.ד' גורמת לערפול חושים, להגדלת הסיכון למעורבות בתאונות ובוודאי שאיננה מתאימה לשיגרת חיי העבודה במפעל.

הטיפול: כאשר במקום העבודה מועסקים צעירים (החשופים יותר לפיתויי הסמים) - מומלץ לקיים הרצאה למסירת מידע בנושא הסמים הסינתטיים ולקיים קשר רצוף עם תחנת ייעוץ לסמים.

התנהגות כסוג של התמכרות

התמכרויות ותלות נפשית מוכרות גם כתופעות שאינן קשורות לסמים (non-drugs) ביניהן:

- התמכרות להימורים;
- התמכרות לעבודה;
- התמכרות למזון (אכילה והקאה);
- התמכרות לרזון ועוד.

הגורמים להתמכרות מסוג זה הן, בד"כ, מצוקות נפשיות עמוקות שיש לטפל בהן בצורה מקצועית ויסודית. המכורים האלה אינם מכירים בהתנהגות שלהם כ"מחלה". ההשלכות האישיות והחברתיות קשות ומשמעותיות. לדוגמה: התמכרות לרזון גורמת למוות ב-5%-10% מהמקרים.

מומלץ שבמפעל ידעו על קיומם של מוסדות שונים הנתמכים ע"י הרשויות, ממלכתיות ומקומיות, המטפלים בהתמכרויות, ויכירו מרפאים או קבוצות סיוע לטיפול עצמי ומוסדי.

במפעלים בגרמניה, עפ"י המאמר, הטיפול בנושא צריך להיות בידי הוועדה להתמכרות שצריכה להיות בכל מפעל. בארץ העניין נתון לטיפול גורמי הבריאות והסיוע הסוציאלי. ■

החברתית פשוטה ונעימה וכולם אוהבים את כולם ואת עצמם. מחירו של כדור סם בגרמניה הוא 10-30 יורו והשפעתו, בהתאם להרכב, בין 4 ל-6 שעות. במשך הזמן הזה לא חשים רעב. מספר הצרכנים האקראיים והסקרנים רב, ובנוסף גדל מספרם של אלה המפתחים תלות נפשית בחומר, ושעבורם יום ללא אקסטזי הוא יום בלתי אפשרי.



בדיקות אלכוהול במפעל

- ניתן לערוך בדיקות אלכוהול בדם ובאוויר הנשיפה; בדיקות סמים ("סריקת סמים") עורכים בדם ובשתן.
- לכל בדיקה נדרשת הסכמת הנבדק.
- על הבדיקות שעורך רופא המפעל חלים עקרונות החיסיון הרפואי.
- ניתן להפוך את בדיקות האלכוהול וסריקת הסמים לבדיקות חובה, באמצעות הסכם מפעלי (הנושא אקוטי כשמדובר בתחומים רגישים, כמו טייסים).
- כאשר מתעורר חשד לשימוש בחומרים ממכרים - האחראי הישיר חייב להיכנס לתמונה: הוא צריך להחזיר את העובד לביתו; להציע לו לערוך בדיקה כדי להסיר את החשד. ניתן להוכיח הימצאות סמים, באופן חלקי, בבדיקת שתן, גם מספר שבועות לאחר השימוש האחרון. לכן - נדרשת קפדנות רבה בעריכת הבדיקה ובפענוחה בעיקר מפני עדיין לא הובהרו כל הסוגיות המשפטיות.

ל.ס.ד. (טריפ) משפיע למשך 6-8 שעות וגורם בעיקר לערפול חושים, וגם לצלילה אל חלומות והזיות מסוגים שונים.

נזקים לבריאות: מנות יתר ו/או עירוב בין חומרים עלולים להוות סכנה לחיים. צרכן הסמים איננו יכול לדעת מהם המרכיבים הכלולים בחומר שהוא בולע. האקסטזי גורם לעלייה בטמפרטורת הגוף (עד 39°C). **האקסטזי** הוא סם חדש יחסית ולכן קיימים מחקרים מעטים על ההשפעות ארוכות הטווח שלו. דו"ח שערכו חוקרים מהמבורג גורם לחרדה גדולה במיוחד: על פי הדו"ח, שימוש מתמשך בסם גורם לפגיעה בלתי הפיכה בזכרון לטווח הקצר. המצב לא חוזר לקדמותו גם אחרי הפסקת צריכת הסם. האפשרות של נער/נערה, הנוטלים כמות מצטברת של כ-500 כדורים (מגיעים לזה מהר מאוד!), לסיים כהלכה את בית הספר - מוטלת בספק. **ל.ס.ד.** יכול לגרום גם לפסיכוזות, ולשמיעת קולות ורעשים ("פלשבקים") גם מספר ימים אחרי נטילת הסם.