

# דף מידע לצוותי חינוך בנושא גז קצפות

בשנים האחרונות, ובחודשים האחרונים ביתר שאת, אנו שומעים על תופעת השימוש לרעה בגז קצפות (גז צחוק) בקרב בני נוער. התופעה מעוררת דאגה בשל הנזקים המשמעותיים של שימוש לרעה בגז זה ולכן חשוב שתכירו את התופעה ואת דרכי ההתמודדות עמה.



## תופעת השימוש לרעה בגז בקרב בני נוער

גז קצפות הינו פופולארי בשל תחושות שלווה, רוגע ואופוריה שנוצרות עם שאיפתו. עם זאת, במינונים גבוהים הגז נקשר להופעתן של הזיות חזקות. בני נוער צורכים אותו במסיבות, במועדונים וגנים ציבוריים.

גז קצפות נמכר בדרך כלל למשתמש במכלי מתכת קטנים המכילים את הגז בצורתו הדחוסה. לרוב המשתמשים שואפים את תכולת הגז באמצעות העברתו לבלונים. השימוש במכלי המתכת הדחוסים משחרר את הגז בעוצמה, ועשוי לגרום לכוויות באף, בפה, ובלוע.



## מהו גז קצפות?

**חמצן דו חנקני**, שסימונו הוא **N2O**, הוא גז אשר מוכר בציבור כ"גז קצפת" או גז צחוק. לחמצן דו-חנקני שימושים בתעשיית המזון כחומר עזר לייצור קצפת, ובמערכת הבריאות הוא משמש כחומר להרדמה, טשטוש ושיכוך כאב. בטיפול רפואי (למשל אצל רופא שיניים) חמצן דו-חנקני ניתן עם חמצן בריכוז גבוה, הממתן את השפעת החמצן הדו חנקני.



## נזקי השימוש לרעה בגז קצפות

טווח השפעות הלואי של צריכת מנה של "גז קצפת" הוא רחב וכולל תופעות כגון: אופוריה, איבוד תחושה בגוף, פגיעה בהכרה, איבוד קואורדינציה, טשטוש ראייה, סחרחורת, איבוד זיכרון. במצבים מסוימים השימוש בגז אף עשוי להביא לצניחה מהירה בלחץ הדם, שיכולה לגרום לעילפון ולפגיעה בלב ולהביא אף להתקפי לב ולמוות פתאומי.

שימוש בגז עשוי להוביל גם להתנהגות מסכנת שעשויים להתחרט עליה, בהיבטים חברתיים, בריאותיים, והתנהגותיים (למשל, נהיגה מסוכנת, התנהגות מינית לא מותאמת, התייבשות ועוד). התנהגות מסכנת זו עשויה להתעצם בנוכחות של גורמים נוספים בסביבה, כגון סמים ואלכוהול.

כאשר מדובר בשימוש תכוף, החומר הוא רעיל מאוד למערכת העצבים ולמערכת החיסונית. הגז עשוי לדכא את יצור מח העצם ואת יכולת ההתחדשות של מערכת העצבים. שימוש תכוף ולמשך תקופה בחומר יגרום להתפתחות תלות (התמכרות) והופעתן של מחלות פסיכוטיות כרוניות.

## כיצד נתמודד עם התופעה? מה ביכולתנו לעשות ומה חשוב שנעשה כאנשי חינוך?

- היכרות עם התופעה ומודעות להשלכות השימוש
- **קיום שיח פתוח, לא שיפוטי**, שמגיע מעמדה סקרנית, עם התלמידים:
- « **בירור על איזה צורך עונה השימוש בגז קצפות** (למשל, נשאל "למה לדעתכם בני נוער משתמשים בגז קצפות").
- « **ניתן מידע על התופעה והשלכותיה**
- « **נשוחח עם התלמידים על אחריות חברתית** - מה ניתן לעשות כשחבר משתמש בגז קצפות
- « **נעודד לפנות לעזרה בעת הצורך**
- במידה ואיתרת תלמיד המעורב בשימוש לרעה בגז קצפות, **יש להיוועץ עם יועצ/ת בית הספר / מוביל בית ספרי**



המידע מבוסס על:

[אתר משרד הבריאות](#)

[רקע לדין בנושא](#)

[שימוש לרעה בגז](#)

[קצפות](#), ממ"מ הכנסת