

## הורים יקרים, שלום רב!

אנו רואים בכם גורם משמעותי ומשפיע על התפתחות ילדיכם. לכן, חשוב לנו לפנות אליכם.

בשנים האחרונות אנו עדים לעליה בשיעור בני הנוער המתנסים בשימוש בקנאביס (מריחואנה/גראס/חשיש) בין היתר בשל הירידה בתפיסת המסוכנות שלו.

השימוש בקנאביס אסור על פי חוק במדינת ישראל<sup>1</sup>. יחד עם זאת, יש מספר מדינות בעולם שהתירו בחוק את השימוש בקנאביס לצרכים חברתיים מעל גיל 21.

הדיון הציבורי המתקיים לאחרונה בשאלת הלגליזציה של השימוש בקנאביס והשימוש בו לצרכים רפואיים, חושף את בני הנוער למסרים סותרים בהקשר לשימוש בקנאביס ובעיקר לגבי השפעותיו.

"מחקרים רבים מראים שקנאביס לא מסוכן" מסבירים לנו ולעצמם המתבגרים, "זה חומר טבעי", "זה בריא יותר מסיגריה" ועוד - כמה פעמים שמעתם משפטים כאלו בתקשורת? בשיחה פרטית עם בני משפחה וחברים? והאם גם ילדיכם אמרו זאת?

מצב זה יוצר מציאות מורכבת בה גם מבוגרים עלולים למצוא עצמם מבולבלים מול קולות המתבגרים ולא בטוחים בנוגע למסר הנכון שיש להעביר לילדיהם.

כמבוגרים משמעותיים, אנו נדרשים להבין את המשמעות הייחודית של שיח עם מתבגרים אודות שימוש בקנאביס.

## מחקרים מצביעים כי לשימוש בקנאביס השפעות מזיקות ומסוכנות בגיל ההתבגרות!

### השימוש בקנאביס

- מפריע בתהליכי ההתבגרות וב"פיתוח שרירי ההתמודדות" עם חוויות התבגרות כמו כישלון, חרדה, דחיה חברתית ועוד כי הוא נותן מענה "אשלייתי" ומייד של פתרון לבעיות.
- פוגע בהתפתחות המוח, בכישורים מוטוריים, בתפקודי למידה, בזיכרון ובמוטיבציה.
- מגביר סיכון להפרעה נפשית (סכיזופרניה, דכאון, חרדה, הפרעה פסיכוטית)
- שימוש בקנאביס בגיל צעיר מעלה את ההסתברות להתמכרות.
- שימוש בקנאביס קשור בנשירה מבית הספר, אבטלה בעתיד, שביעות רצון נמוכה מהחיים.
- מעלה את הסיכון למעורבות בתאונות דרכים.

<sup>1</sup> הקנאביס הותר לשימוש בישראל למטרות רפואיות. מכתב זה אינו דן בהיבט הרפואי של השימוש בקנאביס.

## מה תפקידינו כהורים ?

להורים תפקיד משמעותי וחשוב בגיבוש עמדות שוללות התנסות בסם. לתפקידכם בהשגחה ובפיקוח על התנהגות ילדיכם תרומה חשובה להתפתחותם. מחקרים מעידים כי עמדות של הורים, השוללות שימוש בקנאביס, משפיעות על הפחתת השימוש בקרב ילדיהם. חשוב שנזכור כי בידיכם להשפיע. גיל ההתבגרות הוא גיל פגיע. בני הנוער רוצים להרגיש מבוגרים, אך יש בהם מרכיבים רבים שעדיין אינם בשלים פיזיולוגית, התפתחותית ורגשית. המתבגרים חיים בהווה, מרוכזים במתרחש ב"כאן ועכשיו" ולפיכך הם נמצאים בסיכון לבצע מעשים שהם עשויים להתחרט עליהם בהמשך. פעמים רבות הם רוצים לנסות ולהתנסות בדברים חדשים' הם מקבלים החלטות באופן אימפולסיבי תחת ההשפעה והתחושה ש"לי זה לא יקרה". התנהגויות כגון אלה מסוכנות ומסכנות אותם. לשימוש בקנאביס (מריחואנה, חשיש) בקרב מתבגרים השפעות מזיקות ומסוכנות.

## כיצד תשמרו על ילדיכם ?

- ✓ דעו מה להשיב! תנו להם את המידע הרצוי כדי שישמרו על עצמם.
- ✓ רוב הילדים יודעים שהוריהם רוצים בטובתם. לכן, אל תפסיקו לשוחח עימם. שוחחו באופן פתוח וכן עמם והציגו את עמדתכם ודאגתכם לגבי השלכות השימוש בחומרים.
- ✓ חזרו והביעו בשיחה עם ילדיכם את דאגתכם. גם אם נראה לכם שהם לא מקשיבים לכם, המשיכו לומר ולהסביר את עמדתכם וחששותיכם במסרים ברורים וקצרים.
- ✓ בדקו עם ילדיכם מהן תכניותיהם לבילוי הפנאי ועם מי יבלו.
- ✓ וודאו שילדיכם ערים לסכנות שבשימוש בקנאביס (גראס/מריחואנה/חשיש), להשפעות חברתיות לא רצויות ולמצבי סיכון אחרים.
- ✓ חשבו יחד עם ילדיכם על דרכים בריאות לשמוח, להתמודד עם משימות ומצבי חיים שונים.

- ✓ התעניינו ושאלו אותם איך הם נמנעים מסיכונים וטעו בהם ביטחון שהם יודעים לקבל החלטות ששומרות על עצמם. חשוב למקד את השיחה במיומנויות שיעזרו לילדיכם להימנע מהסכנה ולא בהפחדה. הפחדה חוסמת הקשבה.
- ✓ שתפו את הצוות החינוכי בבית הספר, התייעצו עם אנשי המקצוע וצרו שותפות סביב נושא זה, למען ילדכם.
- ✓ התלכדו כהורים! דברו עם הורים נוספים – הורים של חברים של ילדיכם, חשבו על מסרים אחידים וברורים שימשו אתכם בשיחה עם המתבגרים.
- ✓ היו קשובים לזהות שינויים בהתנהגות ילדיכם כגון: חוסר שקט, תוקפנות, הסתגרות, חוסר רצון לשתף פעולה, והיוועצו בצוות החינוכי טיפולי בעת הצורך.

**לקריאה נוספת: "דע מה תשיב" - שאלות, תשובות ומידע בנושא הקנאביס**

זכרו אתם לא לבד!

לרשותכם גורמי סיוע בנוסף לצוות החינוכי:

- ✓ הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול-הקו החם למידע וייעוץ  
1-700-500-508
- ✓ ער"ן- טלפון 24 שעות ביממה 1201, <http://www.eran.org.il>
- ✓ אל – סם - 1-700-50-50-55 <http://www.alsam.org.il/>

בברכה,

קרן רוט איטח

ממונה תחום מניעת השימוש בסמים ואלכוהול בשפ"י