

מסיבות טבע, מזעור נזקים וחומרים פסיכדליים

הרצאה לעובדי שירות התמכרויות – משרד הרווחה

מיכאל הופמן
054-4211091

michael.25.hoffman@gmail.com

שון לייקוב
052-7010039

shaunlacob@gmail.com
shaunlacob.com

פריסת כותרת ותוכן עם רשימה

- מסיבות טבע
- מזעור נזקים – מבוא ועקרונות
- החומרים השונים
- הסיכונים ומזעורם
- הסיפור של מיכאל
- יישום מזעור נזקים – "ומה היה קורה אם..."
- דיון פתוח

בכל העולם יש ריקוד קבוצתי לתוך טראנס



מאז ותמיד ילדים שמעו רעש ורקדו נורא

▪ ג'ז - תחילת מאה ה-20

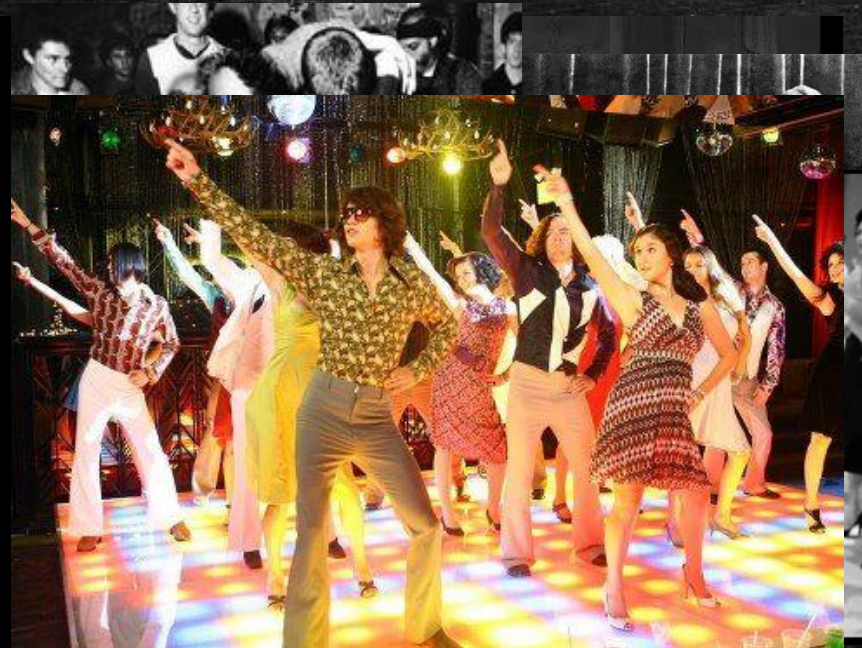
▪ פלאפרס - 1920

▪ רוק - שנות ה-50

▪ היפים - שנות ה-60

▪ פאנק - שנות ה-70

▪ דיסקו - שנות ה-80



סוגי מסיבות

מסיבות קטנות: 050-50 איש. לרוב ללא אישור. "מסיבות כובע". בשטחים פתוחים. מספר אנשי אבטחה פרטיים, פרמדיק\אמבולנס פרטי. מתקימות בלילה עד הצהרים המוקדמים, או מהבוקר ועד הצהרים המאוחרים.
קהל: מגוון(בני נוער ועד משפחות צעירות)
תדירות: כל שבוע, מספר מסיבות.

מסיבות בינוניות: 500-2000 איש. חלקן עם אישור, חלקן לא. בשטחים פתוחים ובמקומות מוסדרים (חאנים ושטחים בבעלות פרטית). חברת אבטחה 10-30 מאבטחים, אמבולנס פרטי. מתקימות בלילה עד הצהרים המוקדמים, או מהבוקר ועד הצהרים המאוחרים.
קהל: מגוון(בני נוער ועד משפחות צעירות, עם דגש על אוכלוסית הצעירים 18 ומעלה)
הפקות מוכרות: פיוז'ן, פסידאק, הטוטם.
תדירות: פעמיים-שלוש בחודש

מסיבות גדולות\פסטיבלים: 3000-10000 איש. עם אישור, בשטחים מוסדרים, חברת אבטחה 30 מאבטחים ומעלה, צוות שיטור(בהתאם לגודל המסיבה), צוות רפואי מורחב. 24 שעות עד ארבעה ימים.
קהל: צעירים בעיקר, עם נציגות מכל הגילאים.
הפקות מוכרות: groove attack, מוקשה, יוניטי, דוף, midburn ועוד.
תדירות: באירועים מיוחדים(חגים דתיים ואזרחיים, חופשים)



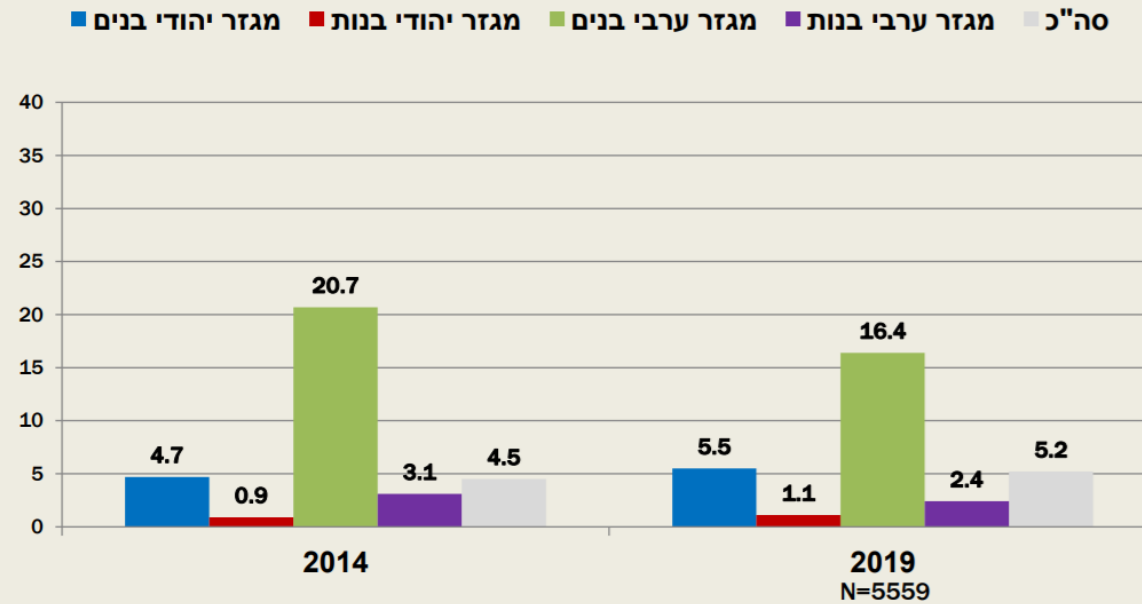
נתונים לגבי צריכת סמים בקרב בני נוער של עמותת עלם

| מספר בני נוער עם שימוש באלכוהול | מספר בני נוער המדווחים על שימוש בסמים | |
|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 2885 | 2175 | סהכ 2019 |
| 4837 | 4051 | סהכ 2020 |
| 1.4 | 1.5 | פער בין רבעון 2-3 |
| 2.6 | 2.7 | פער בין רבעון 3 ורבעון ממוצע ב2019 |
| 2.3 | 2.8 | פער בין רבעון 103 |
| 1.7 | 1.9 | פער בין 2019 ו 2020 |

הנתונים נאספו ב 40 רשויות ומתוך 6500 בני נוער .

כמה נערים צורכים חומרים פסיכדליים?

אחוז התלמידים בכיתות י'-יב' שהשתמשו באקסטזי או L.S.D במהלך 12 החודשים האחרונים, לפי מגזר, מגדר ושנת סקר

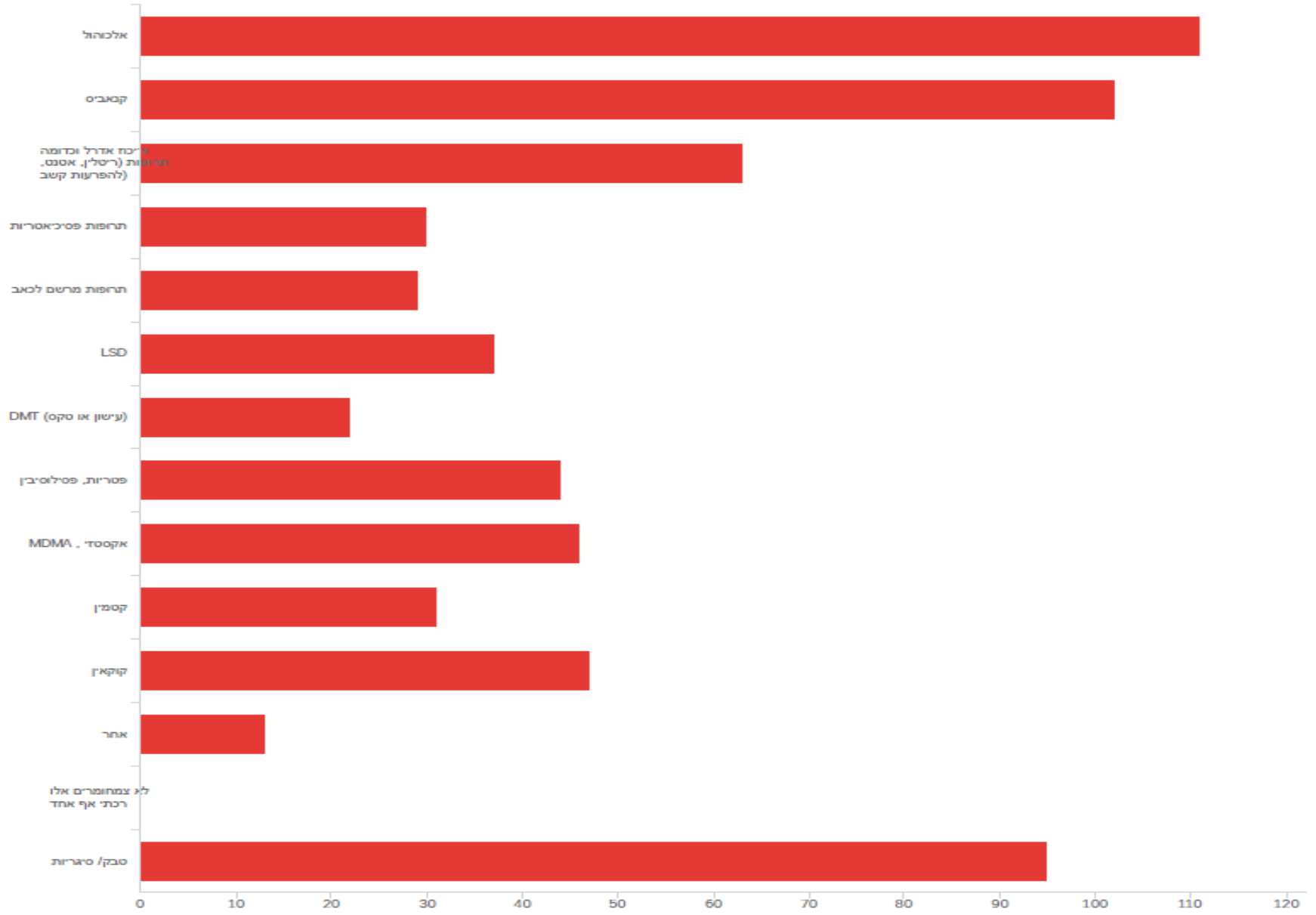




Students for
Sensible
Drug Policy

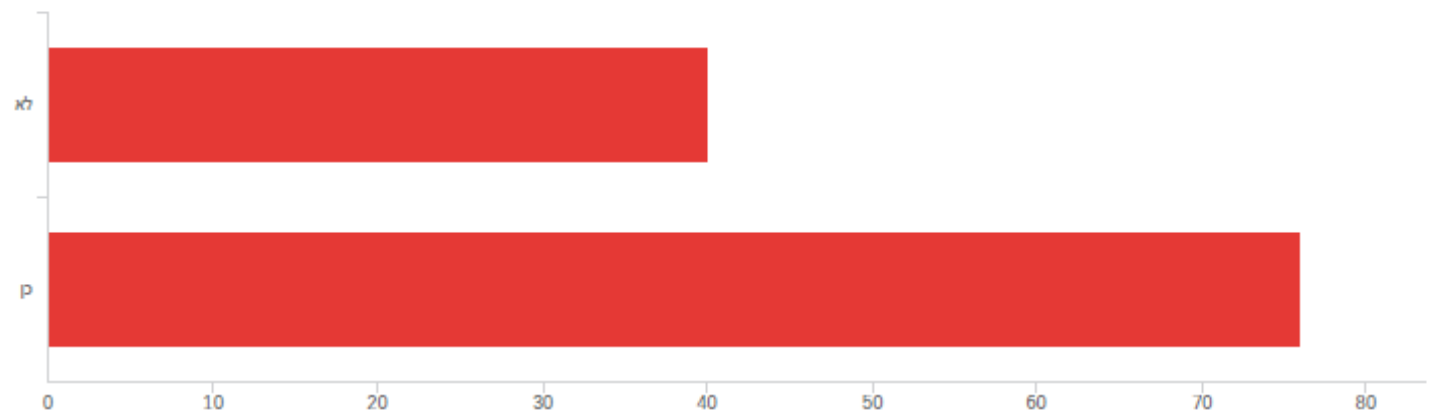
Start making sense™

Q13 - (אילו מהחומרים הבאים הינך צורך או התנסת בהם בעברך?) (אפשר לסמן מספר תשובות - Q13)



נתוני צריכה כפי שהם התקבלו בסקר בתל חי

Q14 - האם חווית חוויה שמוגדרת על ידך כקשה או לא נעימה כתוצאה משימוש בחומרים משני תודעה -



נתוני צריכה כפי
 שהם התקבלו
 בסקר בתל חי

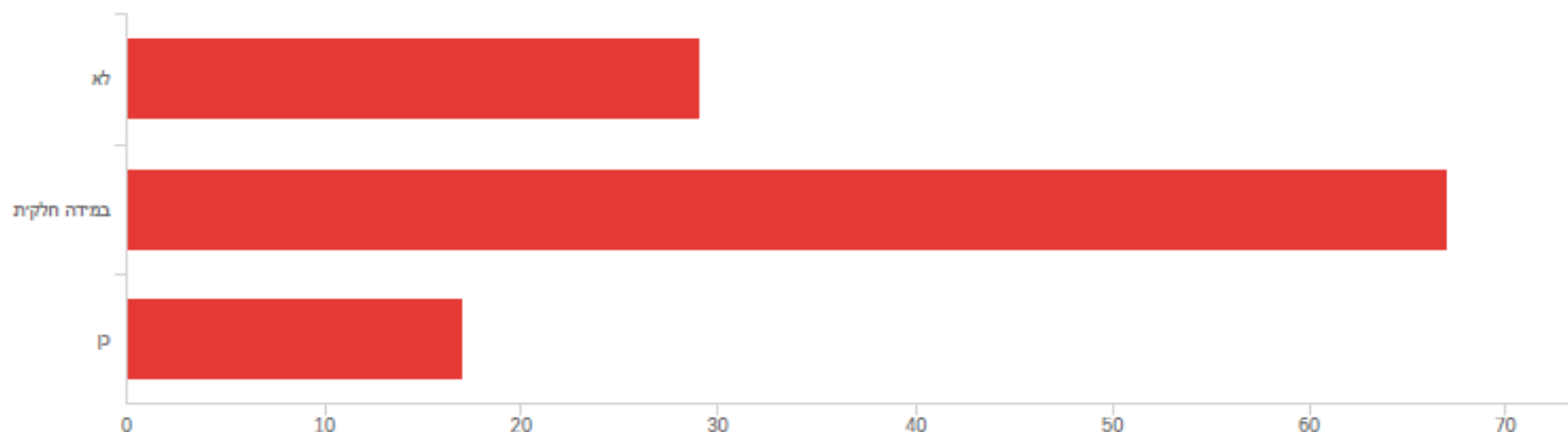
| # | Field | Minimum | Maximum | Mean | Std Deviation | Variance | Count |
|---|---|---------|---------|------|---------------|----------|-------|
| 1 | האם חווית חוויה שמוגדרת על ידך כקשה או לא נעימה כתוצאה משימוש בחומרים משני תודעה? | 1.00 | 3.00 | 2.31 | 0.95 | 0.90 | 116 |

| # | Field | Choice Count |
|---|-------|--------------|
| 1 | לא | 34.48% 40 |
| 3 | כן | 65.52% 76 |

116

נתוני צריכה כפי
שהם התקבלו
בסקר בתל חי

Q17 - האם היה לך ידע רחב ומקיף לפני השימוש על משני התודעה אשר הינך צרכת/ צורך - Q17



| # | Field | Minimum | Maximum | Mean | Std Deviation | Variance | Count |
|---|--|---------|---------|------|---------------|----------|-------|
| 1 | האם היה לך ידע רחב ומקיף לפני השימוש על משני התודעה אשר הינך צרכת/ צורך? | 1.00 | 3.00 | 1.89 | 0.63 | 0.40 | 113 |

| # | Field | Choice Count |
|---|-------------|--------------|
| 1 | לא | 25.66% 29 |
| 2 | במידה חלקית | 59.29% 67 |
| 3 | כן | 15.04% 17 |

מה זה מזעור נזקים?



הרצף ממניעה לעידוד

לא להסתכן
לשמור על חוק
התנזרות כמוסר

מניעה

אם אין נזק, אין בעיה,
אבל לא להתעלם מסיכון או
נזק

מזעור נזקים

החומרים וחוויות
טובים בנסיבות
הנכונות וכדאי לכולם

עידוד צריכה בטוחה

איסור

ענישה

12 צעדים

ערכות בדיקה

אזהרות על סיכונים

מרחבים בטוחים

אינטגרציה

מתן מסגרת לצריכה

מתוכננת

עקרונות מזעור נזקים

- **כבוד וחוסר שיפוטיות** כלפי המשתמש.
- עזרה בהערכת סיכון – למשתמש הזכות להחליט כמה להישמר
- מכיר **במורכבות השימוש בסמים** ויש דרכים בטוחות יותר ומסוכנות יותר לצרוך סמים
- שם כמטרה עליונה **בטחוננו ורווחתנו** של המשתמש וסביבתו – ולא דווקא הפסקת צריכה
- מבין שהיכולת להפחית סיכונים הינה **בידי המשתמש** ומעצים אותו ביכולות אלו
- הכרה בעובדה שישנן **אוכלוסיות פגיעות יותר** – הן לשיעורי הצריכה, אך גם למימד הנזק (יש אוכלוסיות שנפגעות יותר מאותה פעילות)
- דאגה להקמת **שירותים מתאימים** למי שממשיך לצרוך
- אינו מתעלם מנזקים וסיכונים הכרוכים בשימוש – אלא **מחפש לדבר עליהם**. יחד עם זאת, מכיר בכך שצריכה לאו דווקא מהווה או גרום לבעיות או קושי.

החומרים השונים

איך חושבים על סמים?

סמים

לא חוקיים

"קשים"

פסכודאליים – LSD, MDMA
מדכאים – הרואין
ממריצים – אמפטמינים, קוקאין

"קלים"

מריחאונה
חשיש

חוקיים

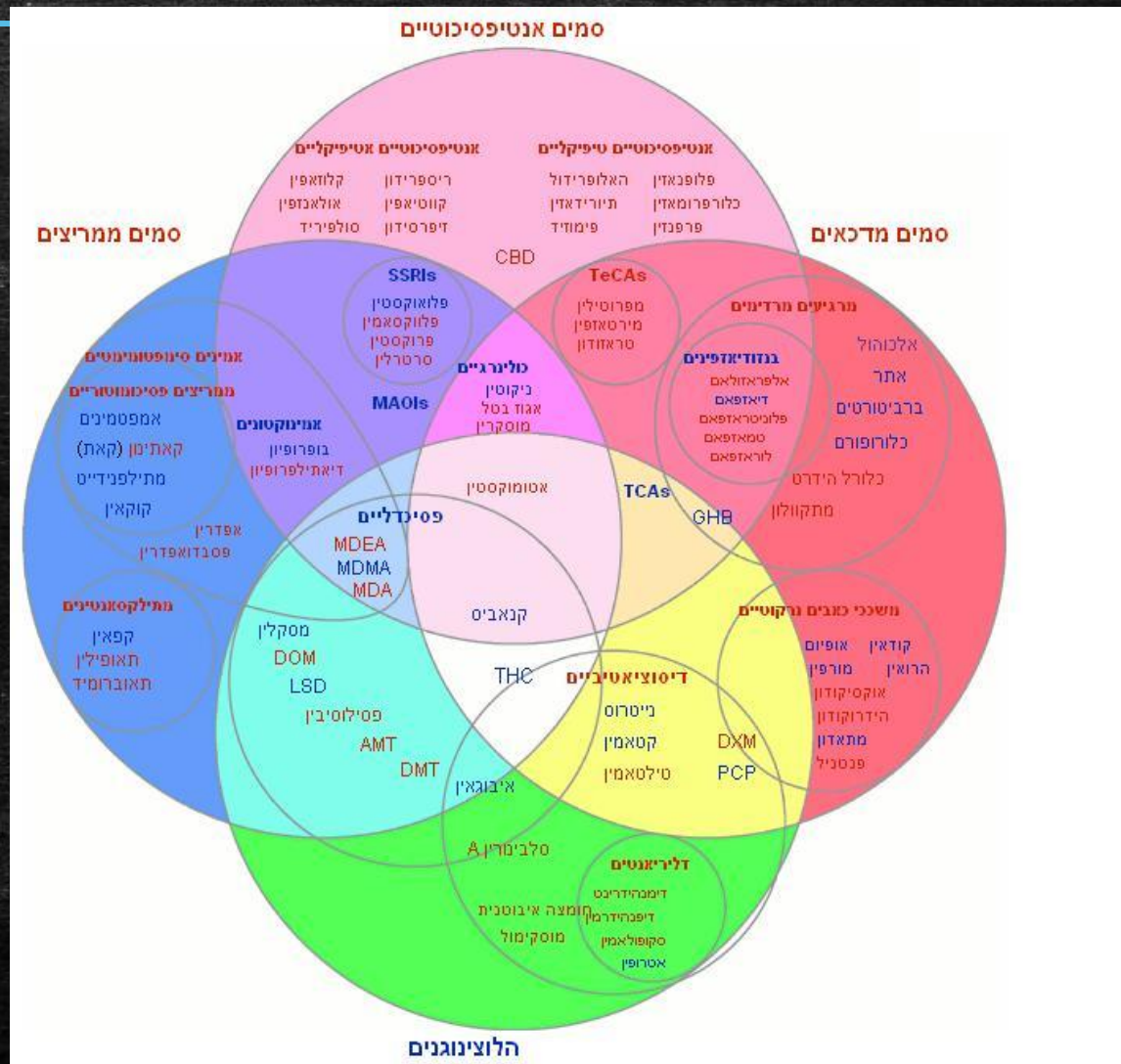
תרופות
פסיכיאטריות

ריטלין
אנטי-דכאוניים
אנטי-פסיכטיים
כדורי הרגעה

אלכוהול

ניקוטין
קפאין

הסמים הפסיכואקטיביים



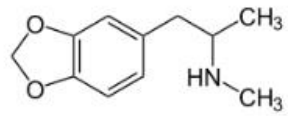


LSD



| | |
|-------------------------|----------|
| 10-15 μg | מיקרודוז |
| 25 – 75 μg | קטן |
| 75 – 150 μg | בינוני |
| 150 – 300 μg | גבוה |
| 300 μg + | כבד |

| | |
|---------------------------|----------------------|
| 15-30 דקות | זמן עד לתחילת ההשפעה |
| 45-90 דקות | “פתיחה” או “עלייה” |
| 3-5 שעות | שיא |
| 3-5 שעות | ירידה |
| 12-48 שעות (שינה “מאפסת”) | השפעות מעטות |

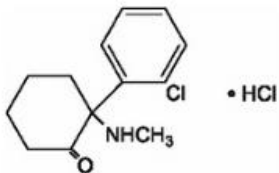


MDMA



| | |
|----------------------|--------------|
| זמן עד לתחילת ההשפעה | 30-60 דקות |
| “פתיחה” או “עלייה” | 15-30 דקות |
| שיא | 1.5-2.5 שעות |
| ירידה | 1-1.5 שעות |
| השפעות מעטות | 12-48 שעות |

| | |
|----------|-------------|
| | |
| מינון סף | 30 מ"ג |
| קטן | 40-70 מ"ג |
| בינוני | 70-150 מ"ג |
| גבוה | 150-200 מ"ג |
| כבד | 200 מ"ג + |

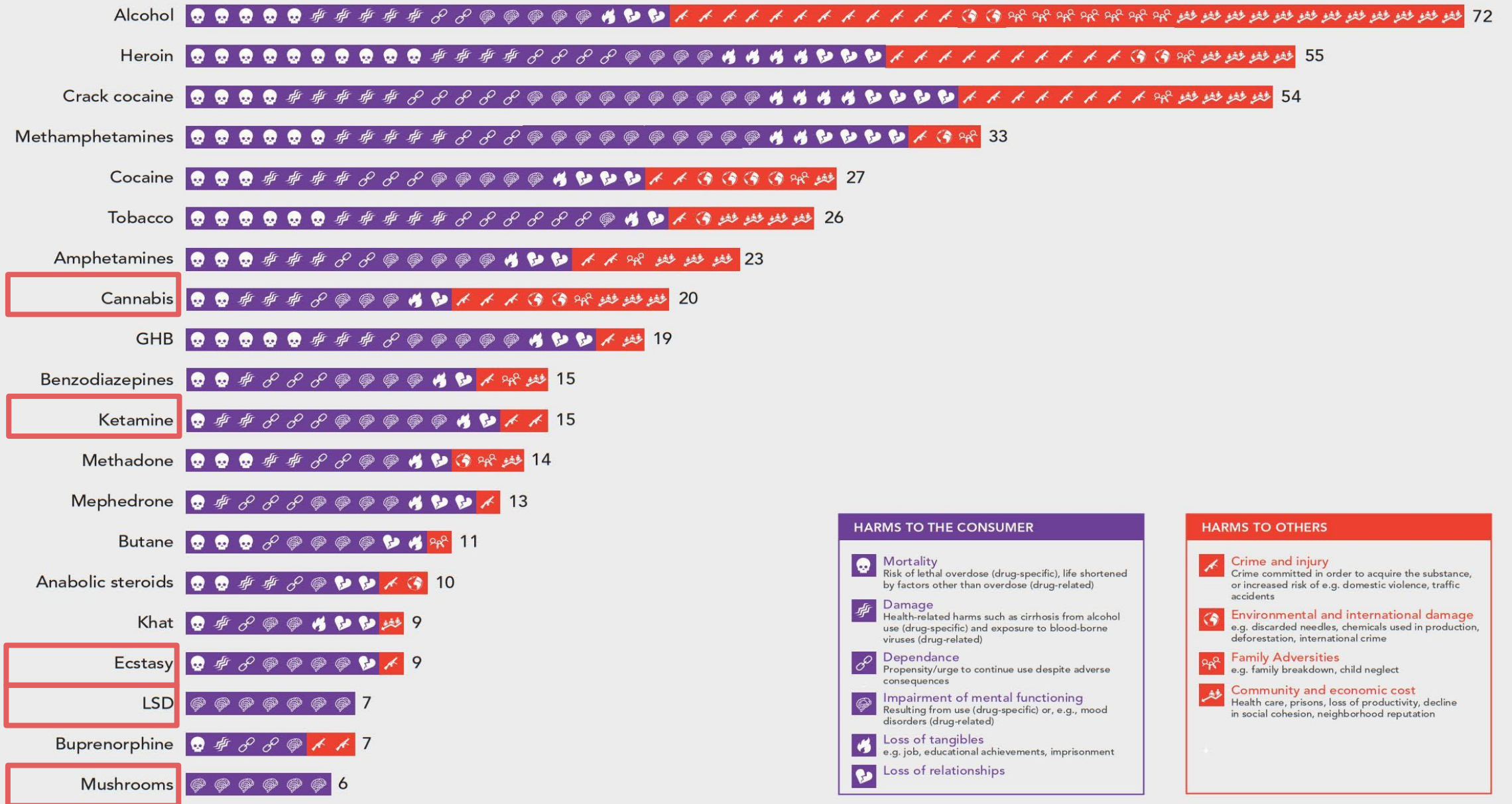


קטמין

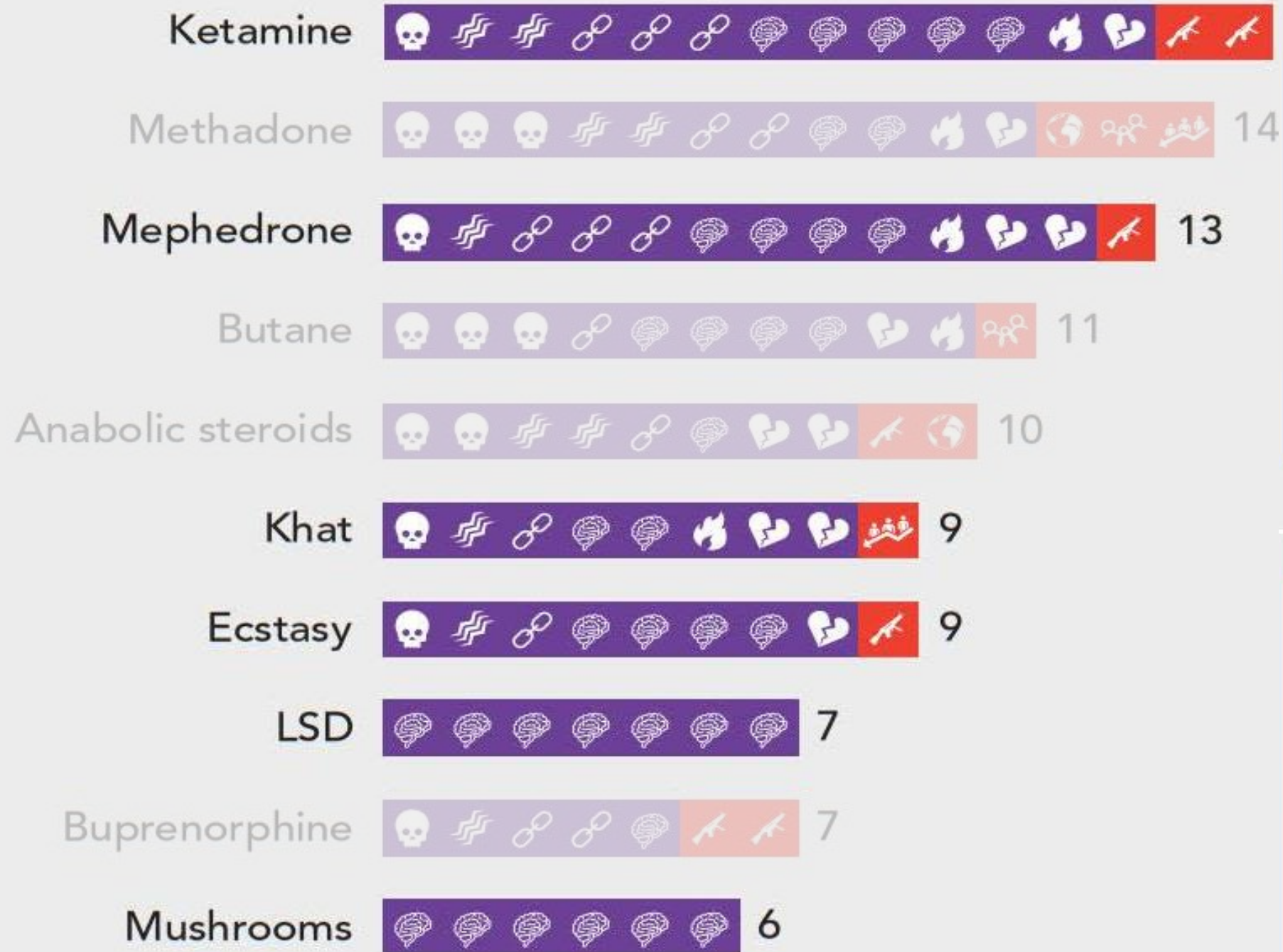


| | הזרקה | הסנפה | |
|--------|--------------------------|------------------|---|
| קטן | | 10-25 מ"ג (באמפ) | השפעת מינונים קטנים של קטמין דומה לזו של אלכוהול (שניהם מרדימים והצד הדיסוציאטיבי של קטמין מופיע במינונים גבוהים יותר. ל"באמפ" אין באמת מינון ידוע, ולעתים רחוקות מסתפקים בבאמפ אחד בערב. |
| בינוני | 0.25-0.5 מ"ג/ק"ג | 30-75 מ"ג | <p>• מאופיין ע"י יצירת מצב אמפטי או "עם לב פתוח", מודעות לגוף; נוחיות ורוגע; שחרור מנגנוני אגו (אבל ה"עצמי" עוד נשאר שלם); אמפתיה, חמלה וחום כולל כלפי עצמם; אהבה ושלום אופוריה; ויזואלים עדינים וצבעוניים (כמו חלום); לעתים סלחנות ותובנות כלפי עצמם ואנשים חשובים בחיים.</p> <p>• ברפואה משתמשים בכמות כזאת כנוגד חרדות או כאבים במקרים קלים.</p> <p>• לעתים תחושה מוזרה בגוף (dysphoria) ושינויים שליליים במצב הנפשי ופיזי. הסיכוי מוגבר כאשר "סט וסטינג" שליליים.</p> <p>• בטיפול: מצב זה יכול להיות משולב עם דמיון מודרך או מדיטציה מילולית. יכול לפעמים להיות מנוצל כדי לפתור קונפליקטים פנימיים ארוכת שנים, לטפל בתוצאות של טראומה בקרב קורבנות התעללות פיזית ומינית או תקיפה אחרת, כדי לשלוט בסימפטומים של הפרעת דחק פוסט טראומטית (למשל בחיילים), או כדי לפתור בעיות בין-אישיות זוגיות ומשפחה. בניגוד לשלושת המצבי תודעה לא רגילים האחרים, אשר יותר אינטנסיביים ומציפים, בחוויה אמפתוגנית יש למטופ סיכוי טוב יותר לזכור את החוויה (מתוך קולפ, עמ' 93).</p> |
| גבוה | 0.75-1.5 מ"ג/ק"ג | 75-150 מ"ג | <p>• מאופיין ע"י ניתוק מוחלט מהגוף; עדיין קיים ה"עצמי" אבל מנגנוני הגנה מוחלשים באופן משמעותי; תחושת ה"אני" בנפרד מהגוף (לפעמים נחוה כגילוי קיום הנשמה); לעתים ביקורים ב"מימדים אחרים"; פגישות עם דמויות משמעותיות (דתיות, משפחתיות, מעולמות אחרים); חלומות חזקים וזכרונות של גלגולי העבר או עתידיים; חוויה לידה מחדש (או הלידה של המטופל).</p> <p>• ברפואה משתמשים בכמות דומה להרדמה בהכרה חלקית (למשל, כאשר פצוע צריך ניתוח ולא רוצים שיידע או יחוה את מה שעושים לו בגוף אבל שיישאר בהכרה חלקית כדי לשמור על מצבו)</p> <p>• החוויות דומות לאלו תחת השפעת פסיכדליים קלאסיים, אך נוטים להיות מציאותיות ומוגדרות יותר ו"מסתדרות" יותר כסיפור. לעתים קרובות עולות חומרים מהתת-מודע שניתן לשלב בטיפול. המטופל זוכר את החוויה באופן חלקי בלבד (מתוך קולפ, עמ' 94)</p> |
| כבד | 2-3 מ"ג לק"ג הזרקה לשריר | 200 מ"ג | <p>• מאופיין ע"י יציאה מהגוף; חווית מוות (פיזי ו/או נפשי); חוויה של נשימה המודעת לעצמה בלבד; שחזור החיים; מודעות מוגברת כיצד התנהגויות העבר השפיעו על אחרים.</p> <p>• ברפואה משתמשים במצבים אלו להדרמה דיסוציאטיבית בינונית עד כבדה (כמו כשצריך לעשות ניתוח קשה ללא הכרה)</p> <p>• עפ"י המחקר כ-70% ממקרים אלו מלווים בהרגשה של רוגע ושלום, כאשר 30% מפחידים מאוד).</p> <p>• האדם מרגיש ניתוק מהגוף ואף מוות, לעתים חווה מעבר במנהרה; שוקל את חייו (לפעמים מול גורם שופט), את מעשיו והשפעתן על אחרים. החוויה מאוד דומה לחוויות של אנשים שחוו מוות או "כמעט מוות"</p> |

FIGURE 4 Weighted scores for harms of drugs



This graph is based on the scientific modelling made by David Nutt et al. (Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis, The Lancet, [https://doi.org/10.1016/S6-61462\(10\)6736-0140](https://doi.org/10.1016/S6-61462(10)6736-0140)), and their assessment of the various harms of drugs used for recreational purposes in the UK, using multi-criteria decision analysis (MCDA)



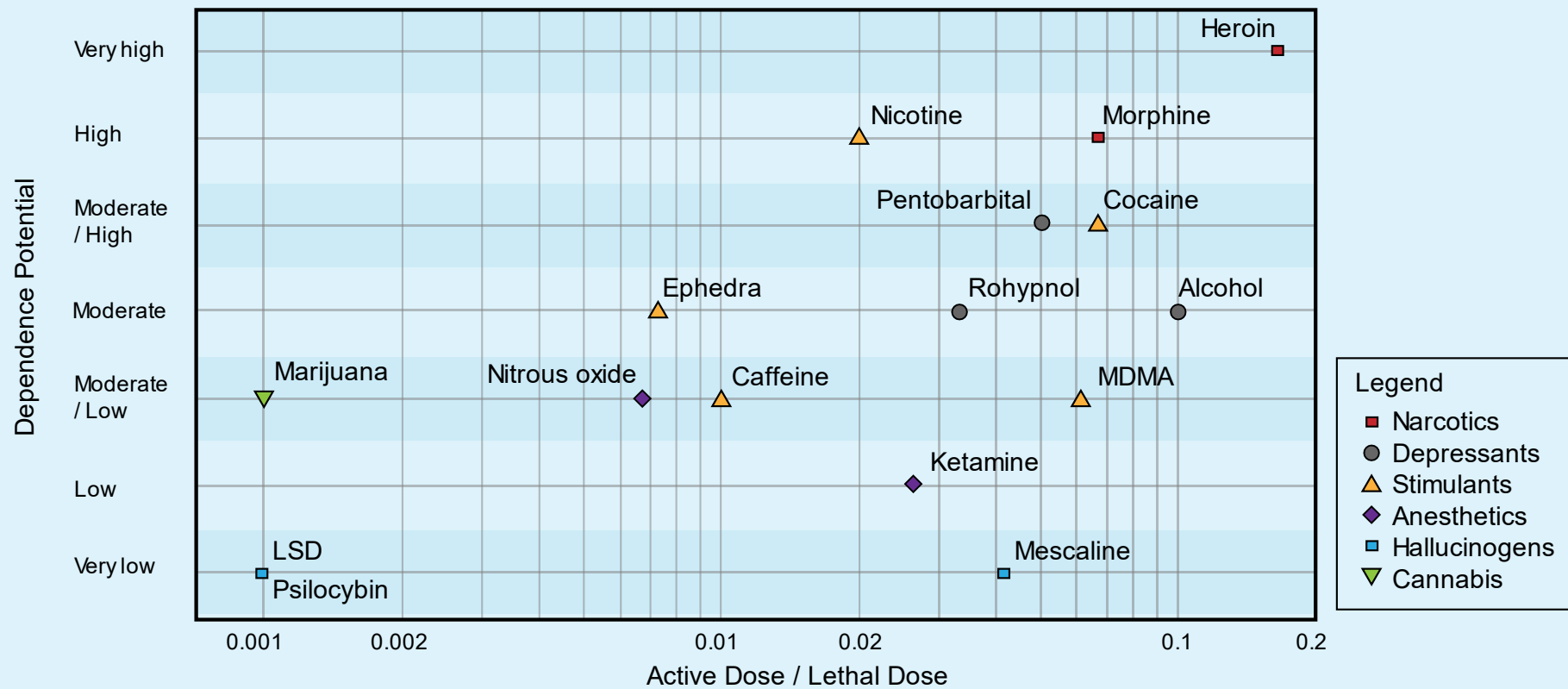
HARMS TO THE CONSUMER

- Mortality**
Risk of lethal overdose (drug-specific), life shortened by factors other than overdose (drug-related)

HARMS TO OTHERS

In J. M. Fis Gable, R. S. (2006). Acute toxicity of drugs versus regulatory status. h (Ed.), *Drugs and Society: U.S. Public Policy*

Active/Lethal Dose Ratio and Dependence Potential of Psychoactive Drugs



Hendricks, P. S., Crawford, M. S., Cropsey, K. L., Copes, H., Sweat, N. W., Walsh, Z., & Pavela, G. (2018). The relationships of classic psychedelic use with criminal behavior in the United States adult population. *Journal of Psychopharmacology*, 32(1), 37–48.

Table 5. Results from binomial logistic regression models predicting past year arrest for a drug-related crime, past year arrest for a property crime, and past year arrest for a violent crime.

| Variable | Past year arrest for a drug-related crime | <i>p</i> | Past year arrest for a property crime | <i>p</i> | Past year arrest for a violent crime | <i>p</i> |
|----------------------------------|---|----------|---------------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|
| | aOR (95% CI) | | aOR (95% CI) | | aOR (95% CI) | |
| Lifetime classic psychedelic use | 0.99(0.82–1.18) | 0.871 | 0.78(0.65–0.95) | 0.015 | 0.82(0.70–0.97) | 0.023 |
| Lifetime cocaine use | 1.71(1.43–2.05) | <0.0001 | 1.59(1.32–1.90) | <0.0001 | 1.58(1.34–1.87) | <0.0001 |
| Lifetime other stimulant use | 1.19(0.99–1.43) | 0.058 | 1.05(0.88–1.25) | 0.580 | 1.08(0.92–1.27) | 0.364 |
| Lifetime sedative use | 1.08(0.85–1.37) | 0.545 | 1.18(0.89–1.56) | 0.246 | 1.19(0.93–1.53) | 0.166 |
| Lifetime tranquilizer use | 1.39(1.17–1.66) | <0.0001 | 1.42(1.21–1.67) | <0.0001 | 1.17(0.99–1.38) | 0.058 |
| Lifetime heroin use | 1.80(1.50–2.17) | <0.0001 | 1.97(1.57–2.48) | <0.0001 | 1.42(1.12–1.81) | 0.005 |
| Lifetime pain reliever use | 1.44(1.21–1.71) | <0.0001 | 1.51(1.28–1.77) | <0.0001 | 1.57(1.36–1.81) | <0.0001 |
| Lifetime marijuana use | 6.51(5.02–8.45) | <0.0001 | 1.92(1.62–2.27) | <0.0001 | 1.96(1.69–2.28) | <0.0001 |
| Lifetime MDMA/ecstasy use | 1.79(1.54–2.08) | <0.0001 | 1.18(1.00–1.40) | 0.053 | 1.23(1.06–1.43) | 0.006 |
| Lifetime PCP use | 1.25(1.02–1.55) | 0.035 | 1.19(0.91–1.56) | 0.192 | 1.19(0.95–1.49) | 0.135 |
| Lifetime inhalant use | 0.80(0.70–0.92) | 0.002 | 1.06(0.88–1.28) | 0.565 | 0.92(0.77–1.10) | 0.360 |
| <i>N</i> (unweighted) | 480,756 | | 480,746 | | 480,751 | |
| <i>N</i> (weighted) | 220,416,915 | | 220,409,740 | | 220,412,915 | |

Note. Associations of demographic variables, study year, self-reported engagement in risky behavior, and degree to which religious beliefs influence decisions are not presented. MDMA: 3,4-methylenedioxymethamphetamine; PCP: phencyclidine.

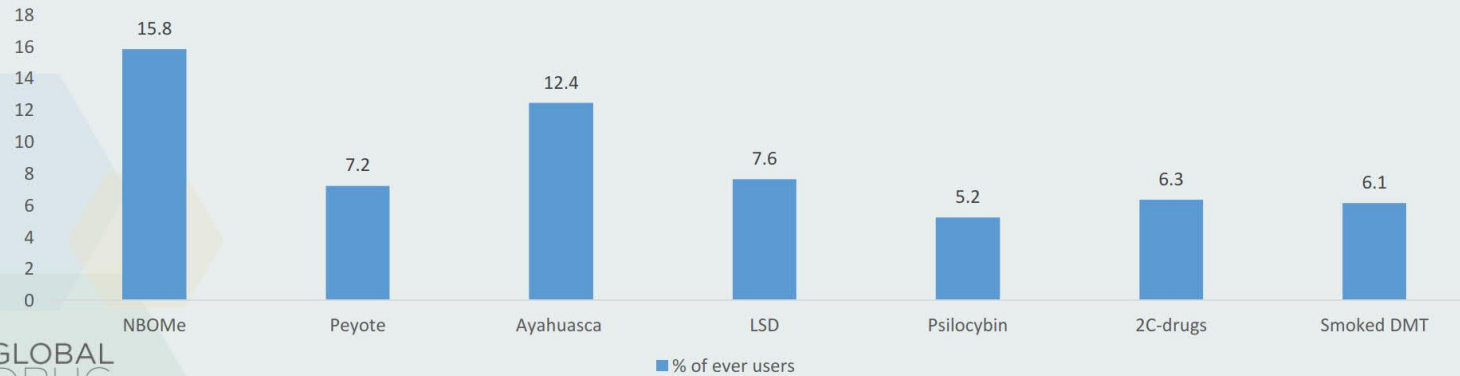
Hendricks, P. S., Crawford, M. S., Cropsey, K. L., Copes, H., Sweat, N. W., Walsh, Z., & Pavela, G. (2018). The relationships of classic psychedelic use with criminal behavior in the United States adult population. *Journal of Psychopharmacology*, 32(1), 37–48.

חוויות קשות או שליליות תחת השפעת פסיכדליים

Difficult/ negative experiences while under the influence of psychedelics (global)

Have you ever had a difficult/negative experience while under the influence of LSD or any other psychedelic?

- The % of ever users of LSD, psilocybin, 2C-drugs, NBOMe, smoked DMT, Ayahuasca and/or Peyote who reported having ever had a difficult/negative experience
- The % of last 12 month users of LSD, psilocybin, 2C-drugs, NBOMe, smoked DMT, Ayahuasca and/or Peyote who reported having had a difficult/negative experience in the last 12 months

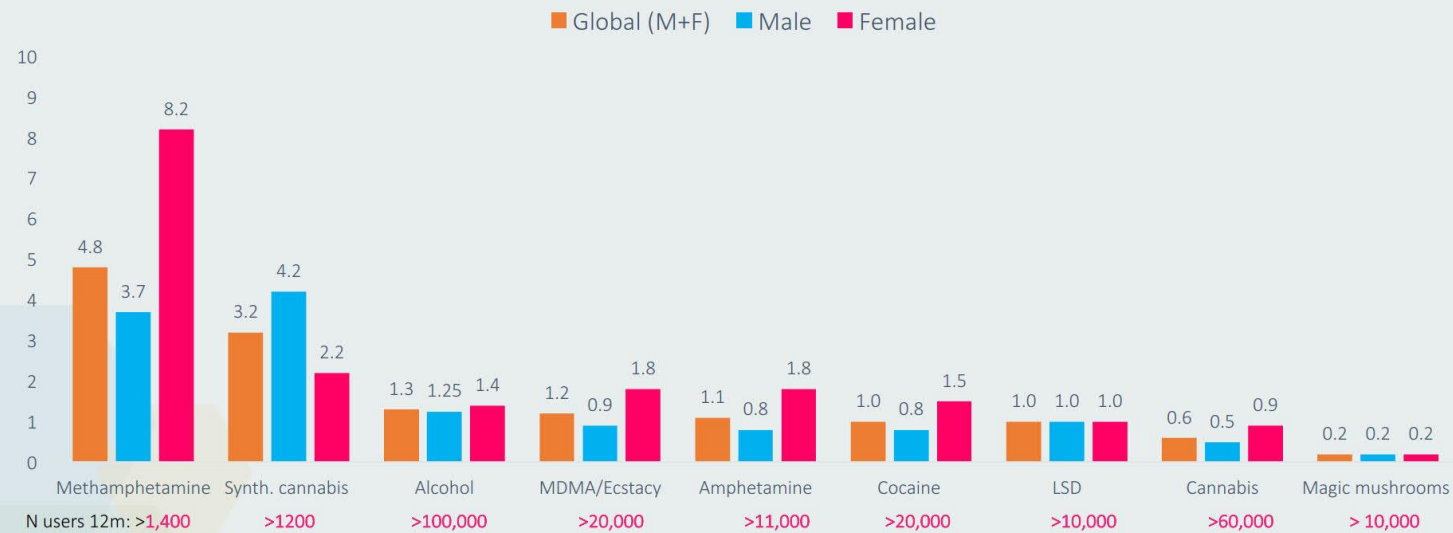


GLOBAL
DRUG
SURVEY

2017

פניות לרפואת חירום בעקבות החומרים השונים

Global comparison of emergency medical treatment seeking – GDS2017 all substances



מזעור נזקים – מעקרון ליישום



סטינג

סביבה

- איפה
- עם מי
- ציוד נלווה



סט

מצב נפגשי
ורגשי

- לפני
- במהלך
- אחרי



חומר

מה

כמה

איך

- במכה,
- בתדירות

סוף יב'

חומר

- מה צורכים: חום מול ירוק
- כמה צורכים: (כמה ראשים במכה וכמה פעמים ביום/שבוע)
- דרך צריכה: באנגים/פייסלים/אכילה)

סט

המצב הנפשי

- מה זה משרת: למה כל יום, כל היום
- איך משפיע על התפקוד הקוגניטיבי – האם אפשר לצרוך בפחות פגיעה
- רקע (נפשי) אישי ומשפחתי

סטינג

הסביבה

- המשימה העיקרית – לעבור את יב' בהצלחה
- תפקוד במשפחה
- איפה מעשנים
- עם מי מעשנים
- מתי מעשנים

שחרור – סוף 2015

חומר

- מה צורכים: חומר אחד או מגוון, מערבבים?
- כמה צורכים: תדירות – לאפשר למוח ונפש להתאושש

טט

המצב הנפשי

- מניעים: למה דווקא חומרים אלו
- גם קצין, גם פסיכונאוט
- הרצון "להשתחרר – לצאת לחופשי"

סטינג

הסביבה

- סטינג חברתי ותרבותי: בוגר עמוד ענן וצוק איתן
- תפקוד במשפחה
- חברים שהשתחררו מזמן/באותו זמן

פגישה עם החוק - 2017

חומר

- תדירות
- ערבובים
- איכות וזמינות – דארק נט

סט

המצב הנפשי

- קשר עם המציאות
- התפקיד החברתי-משיחי
- מצבי רוח קיצוניים

סטינג

הסביבה

- איך הסביבה מקבלת
- תפקוד במשפחה

פגישה עם בריאות נפש - 2018

חומר

- החלפת חומר לא חוקי בחומר חוקי - התמכרות "מחליפה" – לפעמים הפגיעה מחומרים מחליפים גדולה יותר
- דרישה להפסקה מוחלטת של חומרים
- החומר דפק אותך – כלומר אין תקווה לשיקום (ה"פגיעה במוח")

טט

המצב הנפשי

- היכולת לשאת רגשות שונים ולווסת אותם
- משבר זהות/דיכאון – השימוש כדי לחפות על קשיים רגשיים ונפשיים
- אי מתינות

סטינג

הסביבה

- כתב אישום של משטרה
- שלילת רישיון
- תחילת לימודים