

# אני והסיגריה

## פעילות לחטיבה העליונה

פיתוח: היחידה למניעת סמים, אלכוהול, טבק – שפ"י

### הקדמה

בכל שנה מתים בישראל כ- 10,000 איש מזקקי העישון.

מרבית המחקרים מוכיחים כי 90% מהמעשנים מתחילים לעשן לפני גיל 18, כאשר אחוז המעשנים עולה עם הגיל.

את שיעור המעשנים ואת נזקי העישון ניתן להפחית באופן משמעותי ואף למנוע באמצעות תכניות מניעה והסברה, מידע על החוקים ועל התקנות ותכניות לתלמידים מעשנים, לצד עבודה משותפת עם הורים.

המערך המוצא הינו חלק מתוכנית "כישורי- חיים". התכנית מיישמת את תפיסת הפסיכולוגיה החיובית. תפיסה זו יוצאת מתוך הנחה כי חיזוק כוחותיו של התלמיד וסיוע בפיתוח כישורים ומיומנויות להתמודד במצבי חיים שונים תורמים לקידום הרווחה הנפשית של התלמיד וליכולתו ללמוד, ליצור ולהסתגל למציאויות מגוונות.

במסגרת התכנית נפגש התלמיד עם תכנים הקשורים בנושא מניעת עישון במספר צמתים במהלך שנות לימודיו :

### בית הספר היסודי

כתה ג'- עישון כפוי וחומרים מסוכנים.

כתה ו'- עישון סיגריות

### חטיבת הביניים

כתה ז' – עישון נרגילות

- בכתות ו', ז' מופעלים סמינרי עמיתים בנושא.

### חטיבה עליונה

תכנית אופ "י - אימון ופיתוח יכולות התמודדות. במסגרת התכנית התלמידים רוכשים מיומנויות התמודדות המסייעות להם בהפחתת התנהגויות בלתי רצויות (במקרה זה –עישון).

## נתוני בנושא עישון סיגריות ונרגילה בקרב בני נוער (הנתונים מתייחסים לכתה י')

מתוך סקר התלמידים, HBSK ישראל 2011

33.5% מקרב תלמידי שכבת י', התנסו אי פעם בעישון סיגריות או מוצרי טבק אחרים. חלוקה עפ"י מגדר: בנים: 45%, בנות: 21.2%.

37.1% מקרב תלמידי שכבת י', התנסו אי פעם בעישון נרגילה. חלוקה עפ"י מגדר: 49.8% בנים, 22.4% בנות.

בהתייחס לשיעורי העישון בקרב בני הנוער ולקראת היום הבינלאומי ללא עישון שיצוין כמדי שנה בתאריך ה- 31 במאי, אנו ממליצים לשוחח עם המתבגרים על תופעת העישון. נקודת המוצא ביצירת דיאלוג משמעותי היא הנכונות להיכנס לשיחה מעמדה של הקשבה, סקרנות, אי-ידיעה כבוד, ערך, תוך סובלנות להבדלים וללא ביקורת ושיפוטיים.

בשיח עם המתבגרים: נברר על אילו צרכים נועדה לענות התנהגות זו, גורמי מיגון וסיכון, ערכים (חופש, בחירה, בריאות), חלופות בריאות, ההשלכות המזיקות של העישון ועוד.

## פעילות

### מטרות

1. הקניית מידע בהקשר לנזקי העישון.
2. סיוע לתלמידים לפתח השקפת עולם המקדמת אורח חיים בריא ומחזקת עמדה השוללת שימוש בטבק.
3. פיתוח היכולת להפעיל שיקול דעת ולעשות בחירות ערכיות המקדמות בריאות פיזית ונפשית.
4. סיוע בשיפור היכולת של התלמידים להתמודד עם מצבי חיים בדרכים מסתגלות.

### מהלך הפעילות

- חלוקת הכתה לקבוצות קטנות.
- נושא הפעילות יוצג כמערכת יחסים זוגית. סיפורו של י'. עד לשלב ד' לא נחשוף כי מדובר בסיגריה.
- במהלך הפעילות יחשפו התלמידים בכל פעם לקטע אחד המלווה בשאלות לדיון (עפ"י השלבים המוצעים).
- המנחה: " היום נדבר על קשר/מערכת יחסים. אני מביא בפניכם את סיפורו של י'. במהלך המפגש אחלק לכם קטעים מבלוג שכתב. בסופו של כל קטע תתבקשו לדון בקבוצה ולהתייחס לשאלות המצורפות."

הכרנו בגיל 15. חבר הכיר בינינו. הוא אמר לי שהיא מדליקה, זורמת וכיפית. לא הייתי לגמרי בטוח אבל משהו אמר לי להמשיך... התחלנו להיפגש. בהתחלה מדי פעם ואחר כך כל יום. לא סיפרתי להורים שאנחנו יחד. החברים ידעו. חלק מהחברים אמרו לי שלא כדאי לי בכלל להיפגש איתה, שלא כדאי לי להיכנס לקשר הזה, אבל אחרי הפגישה הראשונה, כבר לא כל כך הקשבתי לאף אחד. היא נתנה לי להרגיש שאני שווה יותר ובזכותה התדמית שלי בעיני האחרים

**שאלות לדין:**

האם התנסית בחוויה דומה?  
באיזה גיל? מה היה שם? מה הרגשת? מה חשבת?  
איך מרגיש הקשר בשלב זה? מה מאפיין אותו?  
מה גורם לך להתחיל בקשר או להימנע ממנו?

הייתה שם אהבה גדולה. היא הייתה חברתי הטובה ביותר. הייתי מחכה שיסתיימו הלימודים כדי לפגוש אותה.. היא הייתה היחידה בחיי שרציתי שתהיה איתי בכל מקום ובכל רגע. איתה ישבתי שעות גם בשיחות האינטימיות ביותר, איתה שמעתי מוסיקה, ביליתי, צחקתי, נהייתי, כאבתי...  
כשהיינו יחד הרגשתי טוב, רגוע, נחשב, היא נתנה לי כוח להתמודד וגרמה לי להרגיש שאני לא לבד גם כשהיה קשה.  
וכשלא הרשו לנו להיות ביחד, לא נכנעתי ותמיד דאגתי למצוא לנו מקום בו נוכל לקיים את אהבתנו. בימים הקשים ביותר היא הייתה הסיבה לקום בבוקר. דרכה נשמתי את חיי.  
תמיד היא הייתה שם...

**שאלות לדין:**

מה מאפיין את מערכת היחסים המתוארת?  
על אילו צרכים עונה מערכת יחסים זו?  
מה חשוב לך בקשר?

עם הזמן ביליתי איתה יותר מכל אחד אחר. הרגשתי שאני לא יכול בלעדיה. היא גרמה לי להתנחם בה בלי צורך להתאמץ ביחסים בין-אישיים עם האחרים. רציתי אותה יותר בכל פעם מחדש. הייתי בורח משיעורים כדי להיפגש איתה- זמן איכות שלי ושלה. תמיד הייתה שם לטפוח לי על הביטחון העצמי. כשהיא לא הייתה איתי אפילו לפרק זמן קצר, הרגשתי מרוקן ועצבני... אנשים שאוהבים אותי חזרו ואמרו לי: "זה לא בריא", "תנסה להיות גם בלעדיה", "אתה מאבד את עצמך", "היא הפכה להיות כל עולמך, אתה לא יכול בלעדיה"... ואני סירבתי להקשיב למרות שבתוך תוכי ידעתי שהם צודקים.

### שאלות לדין:

חוו את דעתכם - האם זוהי מערכת יחסים חיובית? מאוזנת? מקדמת? בריאה? בולמת? האם החבר מצליח לראות בקשר דברים שלא ראה קודם לכן? אם כן, מהם? איך אני יודעת/ת אם הקשר בו אני נמצאת/ת טוב לי? נסו לזהות "נורות אדומות" בקשר המתואר. כיצד יודעים מתי מגיע הזמן להפסיק את הקשר?

### שלב ד' – במליאה

- שיתוף של אמירות, תובנות שעלו בקבוצות.
- המנחה מקריא את הקטע הבא:

סיגריה שלי, אני מחפש את הדרך להיפרד ממך כבר הרבה מאוד זמן. אני לא בנוי לקשר הזה יותר. רציתי שתהיה בינינו הנאה ללא תלות... אלא מה? זה לא עובד. את לא נותנת לי לנשום שנייה בלעדיך... נפגעתי ממך. ניצלת את העובדה שהיה לי קשה בלעדיך, שלא הצלחתי לעמוד מולך... הרי אני אדם הגיוני שידע מה בריא ומה לא, איך ייתכן שראיתי את השקרים שלך מול העיניים ובחרתי להתעלם מהם? החומרים שהכניסו בך עבדו על הגוף, המוח והנפש ושלטו בי במקום שאשלוט בהם היית כוכבת, היית בכל מקום, שידרת כוח וחוסר דאגה. איך אפשר שלא להזדהות עם זה? הרי כולנו רוצים פתרון קסם לכל הבעיות שלנו. אני יודע שהריח שלך יקרא לי מכל מקום... החלטתי להיפרד. לא רוצה להזדהות אתך ועם כל מה שאת מייצגת יותר.

### שאלות לדיון במליאה

מנחה: " על אף המטאפורה לקשר זוגי, ניתן לראות גם הבדלים מהותיים וגם נקודות ממשק בהשוואה בין קשר זוגי לבין קשר עם סיגריה.

**בקשר זוגי בונה, בריא ומיטיב** אנחנו מדברים על קשר הדדי בין שני אנשים שווים. זוגיות מסוג זה, מאפשרת לחוות תמיכה, אינטימיות, שיתוף פעולה, הדדיות.

בזוגיות בריאה ומיטיבה, לכל אחד מבני הזוג מרחב משלו המאפשר לו עצמאות, צמיחה אישית, חופש להיות מי שהוא/היא. זוגיות מסוג זה מאופיינת בתקשורת פתוחה לבטא מחשבות ורגשות. הדיאלוג שמתקיים בין בני הזוג מבטא מתן כבוד לזולת, גם כאשר אין הסכמה.

**מערכת יחסים זוגית המדליקה נורות אדומות מאופיינת ביחסים לא שוויוניים, יחסים של כוח ושליטה של אחד מבני הזוג על האחר ובאיבוד החופש. בכך מזכירה מערכת כזו את המתואר בקשר אדם- סיגריה, (למרות שמדובר על יחסי אדם- חפץ, יחסים המבוססים על תלות, חוסר איזון ואף התמכרות).**

### **מנקודה זו הדיון יתמקד בנושא העישון.**

1. מה מביא בני נוער במודע להתחיל לעשן, כשהם יודעים שהתנהגות זו תזיק להם? לחץ חברתי, בריחה משעמום, צורך להירגע- להשתחרר ממתח, התנסות בסיכונים, "בידור", "פוזזה", "ראש טוב", ועוד.
2. מה מחזק את אלה שבחרים להימנע מעישון? גורמי מיגון: מסוגלות עצמית ותחושת ערך, גמישות, וויסות עצמי, תחושת מוכנות ושליטה, יכולת לפתרון בעיות, חשיבה אופטימית, תמיכה (משפחה, חברים, אחרים משמעותיים) ועוד.
3. עד כמה מושג הבחירה קיים בתופעת העישון?
4. התייחסות למושגים: תלות, התמכרות, חופש, אורח חיים בריא.
5. מי אני ללא הסיגריה?
6. "יש תנאים בהם בלתי ניתן להימנע מפרידה, כדי שיציל האדם את נפשו, גופו ובריאותו" – מה דעתכם לגבי משפט זה?
7. התלמידים יציעו דרכים יעילות ובריאות להפגת מתח ולחץ, כגון: עיסוק בספורט,
8. סבב תובנות מהפעילות... או: כתיבת טוקבקים לסיפור... או: דיאלוג עם הסיגריה.
9. **בסיום הפעילות מוצע לחלק דף מידע (רצ"ב) המתייחס לנזקי העישון וכן להתייחס לחלופות שונות של התערבות המסייעות לבני נוער המעוניינים להפסיק לעשן גורמי סיוע.**

## עישון בקרב בני נוער

- **מדוע בני נוער מעשנים?** הסיבות מגוונות: לחץ חברתי, רצון להשתייך, סקרנות, חיפוש ריגושים ונטילת סיכונים, רצון להפגין עצמאות ובגרות, עישון של ההורים, השפעת פרסומות ועוד.
- **מהם שיעור העישון בקרב בני הנוער?**
  - 33.5% מקרב תלמידי שכבת י', התנסו אי פעם בעישון סיגריות או מוצרי טבק אחרים, מתוכם: בנים: 45%, בנות: 21.2%. 37.1%
  - מקרב תלמידי שכבת י', התנסו אי פעם בעישון נרגילה, מתוכם: 49.8% בנים, 22.4% בנות. מתוך סקר התלמידים, HBSC ישראל 2011
- **האם העישון הוא הרגל, או התמכרות?**

אחד המרכיבים המצויים בכל סיגרית הוא הניקוטין, שהוגדר בארה"ב בשנת 1996 כסם ממכר פסיכואקטיבי בדומה לסמים אחרים כגון הרואין וקוקאין. ההתמכרות לסיגרית אינה רק גופנית (בעקבות השפעת הניקוטין) אלא גם התנהגותית (הרגל) ופסיכולוגית.
- **האם יש הוכחות לכך שהעישון מזיק לבריאות?**

עישון טבק הוא גורם סיכון מוביל בתחלואה ובתמותה בארץ ובעולם. בישראל מתים כל שנה כ-10,000 אנשים ממחלות הנגרמות מעישון, כ-1,500 מהם מתים מעישון כפוי. עישון הוא גורם המוות הגדול ביותר בעולם, והוא ניתן למניעה!
- **מהם הנזקים הנגרמים מעישון?**

מחלות ריאה, מחלות סרטן, מחלות לב וכלי דם, פגיעה בפוריות, הזדקנות מוקדמת של עור הפנים, שיעול וקוצר נשימה, ריח רע והצהבה של השיניים, פגיעה בכושר הגופני ועוד. מחלות אלו עלולות להופיע אצל מעשנים ומעשנים פאסיביים. חלקן מתגלות רק לאחר שנים רבות של עישון, אחרת מתרחשות תוך זמן קצר אחרי התחלת העישון. תוחלת החיים של המעשנים קצרה בכעשר שנים לעומת תוחלת החיים של הלא-מעשנים. נהגים מעשנים מעורבים פי 3 בתאונות דרכים בהשוואה לנהגים לא מעשנים מכיוון שהעישון מסיח את דעתם מהנהיגה.
- **האם סיגריות "לייט", מסוכנות פחות מסיגריות "רגילות"?**

סיגריות אלו פוגעות בבריאותו של המעשן באותה מידה כמו סיגריות אחרות, רגילות, וייתכן שאף יותר מהן. לעיתים המעשן "לייט" מעשן יותר סיגריות כדי להגיע לכמות הניקוטין שאליה התמכר.
- **האם עישון נרגילה מסכן פחות מעישון סיגריות? לא! עישון נרגילה ממכר ומזיק.**

בנרגילה מעשנים טבק כמו טבק הסיגריות. המים אינם מסננים חומרים כימיים מסוכנים הנמצאים בעשן הטבק. בנוסף, עישון נרגילה בקבוצה יכול להעביר מחלות זיהומיות שונות, כמו הרפס, צהבת ועוד.

עישון סיגריה זו לא גזירה אלא בחירה.

מה אתה מחליט?