

## בטיחות בראש סדר העדיפויות גישה מציאותית לבני נוער, סמים וחינוך בנושא סמים

### אסטרטגיות של חינוך בנושא סמים

כבר יותר ממאה שנה קיים באמריקה חינוך למניעת שימוש בסמים. משתמשים במגוון שיטות כדי לשכנע צעירים להימנע לחלוטין משימוש בסמים - מטקטיקות של הפחדה ועד לטקטיקות של הימנעות. על אף התפשטותן של תוכניות ה"רק התנזרות", קשה לדעת אלו תוכניות, אם בכלל, הן באמת מוצלחות.

יותר ממחצית מכלל תלמידי התיכון באמריקה מנסים סמים בלתי חוקיים, ואפילו יותר משתמשים באלכוהול. הם בעצמם רואים שאמריקה אינה ממש "נקייה מסמים". הם יודעים שיש הבדל בין התנסות, שימוש והתמכרות; ושימוש בסם אחד לא בהכרח מוביל לשימוש באחרים. גיל ההתבגרות הוא גם זמן לנסות דברים חדשים ולקחת סיכונים.

אף על פי כן, התוכניות החינוכיות השכיחות למניעת שימוש בסמים מתמקדות בעיקר על מסרים של "רק התנזרות" והן מעוצבות ע"י מיתוסים בעייתיים:

- מיתוס #1: התנסות בסמים אינה חלק רגיל של תרבות בני נוער;
- מיתוס #2: שימוש בסמים הוא אותו דבר כמו שימוש לרעה בסמים;  
**(Drug Abuse)**
- מיתוס #3: מריחואנה היא שער כניסה לסמים כמו הרואין וקוקאין;
- מיתוס #4: הגזמת הסיכונים ירתיע צעירים מלנסות סמים.

בני נוער מחליטים בעצמם באשר לסמים ואלכוהול, בדיוק כמו שאנחנו עשינו. כמונו, גם הם לפעמים עושים טעויות שטותיות. אך מכיוון שאנחנו לא יכולים להיות שם כדי להגן עליהם 100% מהזמן, אנחנו צריכים למצוא דרכים לבטוח בהם כאשר הם לא תחת פיקוחנו. האחריות שלנו כהורים וכמורים היא לערב צעירים בדיאלוג, להאזין להם ולתת להם אופן קשבת ומשאבים כאשר הם זקוקים לעזרתנו.

כולנו מעדיפים שהילדים שלנו יתנזרו משימוש בסמים, אך אולי אי אפשר להשיג יעד פשתני זה. מהמאמצים הנוכחיים שלנו חסר חינוך ל"הפחתת נזקים" עבור תלמידים שלא "פשוט אומרים לא". כדי למנוע שימוש קבוע בסמים ובעיות הנובעות משימוש בסמים אצל בני נוער אשר כן מנסים סמים, אנחנו צריכים אסטרטגיה חלופית אשר מעמידה את הבטיחות בראש סדר העדיפויות.

מאמצים חינוכיים צריכים להכיר ביכולת של בני הנוער להתמודד עם נושאים מורכבים ולקבל החלטות שיבטיחו את ביטחונם. על התוכניות לספק מידע אמין, להבחין בין שימוש בסמים ושימוש לרעה בסמים ולהדגיש את החשיבות של מידה וקונטקסט. התוכניות צריכות להיות מותאמות לגילאים שונים, לשים דגש על מעורבות התלמידים ולספק חומר כתוב אובייקטיבי ומדעי.

## התוכניות שקיימות היום : האם הן אפקטיביות?

התוכניות החינוכיות הקיימות בנושא סמים שונות מאד זו מזו בתוכן כמו גם באיכותן ובעלותן. בד"כ בית ספר מאמץ תוכנית מסוימת ואז משתמש בצוות שלו או ב"מומחים" מבחוץ ללימוד התוכנית. ישנן תוכניות המציגות את הנושא בעזרת וידאו; ואחרות נותנות מדבקות, פוסטרים וספרי פעילות. חלק מהתוכניות תוכננו להיות מוגשות לבדן; ואחרות נועדו להשתלב בתוכניות לימודים בנושאי בריאות או מדע. יש מחנכים אשר מחלקים חולצות קצרות ותעודות כאשר תלמידים מסיימים את התוכנית; אחרים מקיימים טקסי סיום ומעודדים את התלמידים להתחייב שלא להשתמש בסמים.

כל התוכניות מספקות מידע על ההשלכות השליליות של שימוש בסמים. רובן מלמדות מיומנויות הימנעות או סירוב. רב התוכניות מלמדות תלמידים שרב האנשים לא משתמשים בסמים, שהתנזרות היא הנורמה החברתית ושחברה לא מקובל לנסות סמים.

מימון מוגדל שהממשלה הקצתה בשנות ה-80 עבור תוכניות "רק תאמר לא" הביאה לפיתוחן ויישומן של תוכניות חדשות רבות אשר מעודדות מסר של "רק התנזרות". קשה מאד לדעת אילו תוכניות, אם בכלל, אפקטיביות במניעת שימוש בסמים, אך אנחנו כן יודעים שרב התלמידים, עד הגיעם לכיתה י"ב, ממשיכים לנסות סמים ואלכוהול. ממה נובע הנתק?

יש חוקרים הטוענים כי אי אפשר לדעת אם תוכניות חינוכיות בנושא סמים אפקטיביות משום שכלי ההערכה שטחיים מדיי - נוהגים למדוד את היחס של תלמידים לסמים במקום את השימוש עצמו בסמים. למרבה הצער, נראה שליחס שנוצר כלפי סמים בתקופת הילדות או בשנות ההתבגרות המוקדמות יש מעט השפעה על החלטות עתידיות, ותלמידי תיכון עשויים למנות את הסיבות שהם למדו מדוע לא להשתמש בסמים, אך בכל זאת הם ישתמשו בהם. בנוסף, הערכות מסוימות מדגישות יותר מדיי את התוצאות החיוביות ומתעלמות מאלו המראות שהתוכניות אינן אפקטיביות.

התוכניות הקיימות שולחות מסר לא ברור; מטשטשות את הגבול בין שימוש ושימוש לרעה בסמים; משתמשות בטקטיקות של הפחדה; מעודדות מידע מוטעה; ומערערות את אמינותם של הורים ומורים אשר מספקים את המידע הכוזב הזה. לעיתים קרובות מדיי, תוכניות של "רק התנזרות" מתעלמות מהיחשפותם של צעירים לשימוש בסמים ולא מצליחות לערב את הצעירים בצורה משמעותית.

### מסרים מעורבים

למרות ההצהרות על החשיבות של להיות נקי מסמים, העם האמריקאי וילדיו מופגז באופן בלתי פוסק במסרים שמעודדים אותם להשתמש במגוון חומרים כמו אלכוהול, טבק, קופאין ותרופות - עם או בלי מרשם רופא.

כתב העת של ההתאחדות הרפואית האמריקאית דיווחה לאחרונה ש-8 מתוך כל 10 מבוגרים בארה"ב משתמשים בלפחות תרופה אחת לשבוע, ומחצית נוטלים תרופה עם מרשם רופא. קרוב לאחד מכל שני מבוגרים אמריקאים משתמשים באלכוהול באופן קבוע; ויותר משליש ניסו מריחואנה בשלב כלשהו בחייהם - עובדה שלא נעלמת מעיני ילדיהם.

בני הנוער של היום גם עדים לעלייה בנתינת ריטלין לחבריהם הסובלים מבעיות התנהגות. וכאשר הם צופים בטלוויזיה בשעות השיא בפרסומות לסמים לטיפול ב"הפרעות חרדה כלליות", הם רואים יותר ויותר מהוריהם פונים לגלולות למניעת דיכאון כדי לעזור להם בהתמודדות.

שימוש בני נוער בסמים משקף את נטייתה של אמריקה המודרנית להשתמש בסמים. לכן, ישנם פסיכולוגים הטוענים כי בהתחשב בטבעה של התרבות שלנו, ההתנסות של בני הנוער בחומרי הזיה חוקיים ולא חוקיים אינה סטייה מהנורמה.

### **שימוש ושימוש לרעה**

מבוגרים בד"כ מבחינים בין שימוש ושימוש לרעה בסמים. גם הצעירים לומדים מהר מאד במהלך התבגרותם את ההבדלים. רובם רואים את הוריהם ומבוגרים אחרים משתמשים באלכוהול (שהוא בעצמו סם) מבלי שהם משתמשים בו לרעה. הרבה גם יודעים שהוריהם, בתקופה כלשהי בחייהם, השתמשו בסם לא חוקי (בד"כ מריחואנה) מבלי שהתמכרו לו.

לעיתים קרובות מדי, במאמץ למנוע התנסות של בני נוער בסמים, התוכניות החינוכיות מציגות כאילו אין הבדל בין שימוש ושימוש לרעה בסמים. חלק משתמשים בשני המונחים לחילופין; אחרים נותנים פירוש מוגזם לשימוש בסמים ושמים בקטגוריה של 'שימוש לרעה' כל שימוש בסמים בלתי חוקיים או כל דבר שמעבר להתנסות חד פעמית.

תוכניות אשר מטשטשות את ההבחנות האלו מערערות את המאמצים החינוכיים מפני שההתנסויות של התלמידים עצמם מלמדות אותם שהמידע שניתן להם אינו אמין.

למרות שאין דבר יותר מפחיד מנערה/ה שהשימוש שלהם באלכוהול ו/או סמים אחרים יוצא מכלל שליטה והופך לבעיה, כמעט כל המחקרים מצאו שרב התלמידים שמנסים סמים לא נהיים מכורים. כהורים אנו יכולים להתמודד יותר באפקטיביות עם שימוש בעייתי בסמים אם אנחנו ברורים והוגנים באשר להבדלים.

### **טקטיקות של הפחדה ומידע מוטעה**

אמונה רווחת בקרב מחנכים, קובעי מדיניות והורים היא שאם בני נוער פשוט יאמינו שהתנסות בסמים היא מסוכנת, הם יתנזרו ממנה. לכן תוכניות מניעה רבות מציגות מסרים מוגזמים של הסיכונים והסכנות. למרות שהמסרים הישנים על כך שסמים גורמים לשיגעון הוחלפו בטענות שהיום יש לנו הוכחות מדעיות על הסכנות של שימוש בסמים, למעשה ההוכחות, במיוחד לגבי מריחואנה, פשוט אינן קיימות. כאשר בודקים את המחקרים בצורה מדוקדקת, חלק קטן מהטענות הרווחות מוכחות.

למריחואנה, הסם הלא חוקי הפופולארי ביותר בקרב בני נוער, נעשה דמוניזציה שיטתית במסרי ה"רק התנזרות". אתרים רבים באינטרנט, כולל אלו המנוהלים ע"י הממשל הפדרלי, כוללים מידע מוטעה לגבי השפעתו של מריחואנה, הקשר שלו לסרטן, לזיכרון, למערכת החיסון, לשינויים באישיות, להתמכרות ולאי תפקוד מיני.

ב **מיתוסים על מריחואנה, עובדות על מריחואנה: סקירת ההוכחות המדעיות**, פרופסור לין זימר וד"ר ג'ון פ. מורגן בדקו בקפידה את ההוכחות המדעיות הרלוונטיות לכל אחת מהסכנות האמורות. הם מצאו שכמעט בכל מקרה, לא ניתן להוכיח את הטענות על הסכנות שבמריחואנה. הממצאים שלהם לא היו יוצאי דופן. ועדות רשמיות רבות לאורך השנים הגיעו לאותן מסקנות, כולל ועדת לה גארדיה ב 1944, הועדה הלאומית על מריחואנה ושימוש בסמים ב 1972, האקדמיה הלאומית למדעים ב 1982 והמוסד לרפואה ב 1999.

ההשלכות המפחידות של מסירת מידע מוטעה הן שבני הנוער יתעלמו לגמרי מהאזהרות שלנו וישימו את עצמם בסכנה אמיתית. הטוהר והזמינות ההולכת וגדלה של סמים "קשים" והסירוב של בני נוער להקשיב לאזהרות שהם לא בוטחים בהם, מגבירים את הסכנה למנת יתר קטלנית, כמו שראינו בקרב ילדי מפורסמים ובקהילות אמידות.

עוד נקודה נוגעת לאקסטזי. סקרים ממשלתיים מראים עלייה כל שנה בשימוש באקסטזי, למרות קמפיין תקשורתי בעלות של 5 מיליון דולר המזהיר צעירים מפני הסכנות של השימוש בו. כאשר אני שואלת בני נוער שמתמשים בסם מדוע הם לא הקשיבו לאזהרות הממשלה, הם מביעים ציניות עמוקה.

## תיאוריית שער הכניסה

לפי תיאוריית שער הכניסה, עמוד התווך בחינוך בנושא סמים, שימוש במריחואנה מוביל לשימוש בסמים קשים יותר כמו קוקאין והרואין. אין הוכחות מחקריות מהימנות המראות ששימוש בסם אחד גורם לשימוש באחר.

לדוגמא, סקר גדול שנערך ע"י הממשל הפדרלי מראה שהרב הגדול של משתמשי המריחואנה לא ממשיכים לשימוש בסמים יותר מסוכנים. על פי **סקר בתי אב** של המוסד הלאומי לשימוש בסמים, זימר ומורגן חישובו שעל כל 100 אנשים אשר ניסו מריחואנה, רק אחד משתמש כעת בקוקאין. מחקר שנערך לאחרונה, המבוסס על אותו סקר ואשר פורסם בכתב העת היוקרתי **כתב העת האמריקאי לבריאות הציבור** ובדו"ח שהופץ ע"י המוסד לרפואה, הפריך גם כן את תיאוריית שער הכניסה.

בני הנוער התנסו וראו בעצמם ששימוש במריחואנה לא בהכרח או אפילו בד"כ מוביל לשימוש בסמים קשים יותר. למעשה, מרבית בני הנוער שמנסים מריחואנה אפילו לא משתמשים בו באופן קבוע. לכן, כאשר נותנים מידע כזה, התלמידים פוסלים גם את המסר וגם את המוסר.

התיאור המוטעה העקבי של מריחואנה עשוי להיות העקב אכילס של הגישות הנוכחיות למניעה, בגלל שהמידע המוטעה אינו עולה בקנה אחד עם מה שהתלמידים עצמם ראו או חוו. כתוצאה מכך, בני הנוער מאבדים אמון במה שאנחנו כהורים ומורים אומרים להם והם עשויים פחות לסמוך עלינו כמקור למידע מהימן.

## אין לאן לפנות

רב התוכניות הרשמיות לחינוך בנושא סמים מכוונות רק למנוע כל שימוש בסמים. אחרי ההנחיה להתנזר, השיעורים מסתיימים. אין שום מידע על איך להימנע מבעיות או כיצד

למנוע שימוש לרעה בסמים בקרב אלו שכן מנסים סמים. רואים בהתנזרות המדד היחידי להצלחה וכאופציה היחידה ללימוד.

בעוד שלכלל ה"רק התנזרות" כוונות טובות, ברור שגישה זו נכשלה. לא מציאותי לחשוב שבני נוער, בתקופה בחייהם בה הם הכי נוטים לקחת סיכונים, ימנעו לחלוטין מלהתנסות עם אלכוהול וסמים אחרים. הכלל הזה לא משאיר מורים והורים עם מה לומר ל 50% מהתלמידים שאומרים "אולי" או "לפעמים" או "כן" לשימוש בסמים – בדיוק בני הנוער שאנחנו צריכים לתקשר אתם.

התגברות השימוש באקסטזי מדגיש את הצורך בחינוך אמיתי בנושא סמים והצורך לספק מקום שאפשר לבוא אליו כדי לקבל מידע. למרות שיש מחקר ראשוני מדאיג באשר לשינויים האפשריים בכימיה של המוח בעקבות השימוש באקסטזי, חוקרים שמונו ע"י הממשל הפדרלי יודעים שגם דברים אחרים הקשורים בשימוש בסם אחראים לרב התגובות החמורות לסם (מנות גדולות, מאמץ יתר, התחממות יתר וערבוב סמים).

הטענה הדומיננטית במסרים של הממשל לצעירים היא שהסם גורם לנזק מוחי, אך הם לא מציינים כיצד משתמשים יכולים להימנע מבעיות בטווח הקצר (שתיית מים, התקררות, להימנע משימוש בסמים נוספים ושימוש במידה). זה "תאמר לא לסמים" או לא כלום.

### **קודם כל בטיחות : גישה מציאותית**

אנחנו יודעים שלמרות האזהרות שלנו וההמלצה שלנו להתנזר משימוש בסמים, רב בני הנוער ינסו סמים. חלקם אף ישתמשו בסמים באופן יותר קבוע. אין זה אומר שהם ילדים רעים או שאנחנו הורים רשלניים. המציאות היא ששימוש בסמים הוא חלק מתרבות בני הנוער באמריקה היום. קרוב לוודאי שהצעירים יעברו את התקופה הזו מבלי שייפגעו.

המטרה שלנו צריכה להיות לדאוג שבני הנוער לא ייפגעו בתקופה זו. לשם כך, האתגר העומד בפנינו הוא לגלות כיצד להבטיח את בטיחותם בצורה הטובה ביותר. כדי להגן על הצעירים, הגישה המציאותית מספקת חינוך בנושא סמים לכל החיים; מאפשרת לבני נוער לקבל החלטות אחראיות ע"י מסירת מידע אמין ומדעי; מבחינה בין שימוש ושימוש לרעה בחומרי הזיה; מדגישה את ההשלכות המשפטיות של שימוש בסמים ושמה את הבטיחות בראש סדר העדיפויות.

### **חינוך בנושא סמים לכל החיים**

לאמריקאים יש גישה למגוון חומרים חוקיים ולא חוקיים והם משתמשים בהם כל יום. כל אחד מאתנו צריך לקבל החלטות בנוגע לתרופות עם/בלי מרשם רופא, אלכוהול, טבק, קופאין וכדומה. כמה זה מספיק? כמה זה יותר מדי? כיצד סם אחד משתלב עם סם אחר?

במקום תוכנית המנסה רק למנוע מבני נוער להשתמש בסמים לא חוקיים, חינוך נכון יהיה מקיף ומתמשך. חינוך איכותי בנושא סמים יכין צעירים לקראת מה שמחכה להם בעתיד, במהלך חייהם.

## חינוך אמין ומדעי

למרות שתהליך קבלת ההחלטות של בני נוער אינו מושלם, הם לומדים מהי אחריות ומעטים הצעירים שבאמת רוצים להרוס את חייהם או את בריאותם. למעשה, מחקרים שנערכו כדי לגלות מדוע תלמידים מפסיקים להשתמש בסמים מצאו שהסיבה היא הדאגה שלהם לבריאותם והתנסות שלילית עם סמים. לבחירתם היה מעט מאד קשר לתוכנית חינוכית פורמלית בנושא סמים.

למרות שבני נוער עדיין מתפתחים מבחינה אינטלקטואלית, יש להם יכולת חשיבה רציונלית. למעשה, רב בני הנוער כן מקבלים החלטות זהירות בנוגע לשימוש בסמים. לפי **סקר בתי אב 2000**, למרות שהתנסות של בני נוער בסמים נפוצה, 92% מילדים בגילאים 12-17 לא משתמשים בהם באופן קבוע. תוכניות חינוכיות אפקטיביות בנושא סמים צריכות להסתמך על מדע מבוסס ולהכיר ביכולת של בני נוער להבין, לנתח ולשקול את האפשרויות העומדות בפניהם.

## הבחנה בין שימוש ושימוש לרעה

רב הסמים לא גורמים להתמכרות או לשימוש לרעה (למעט אולי ניקוטין). 80%-90% מהמשתמשים שולטים בשימוש שלהם בחומרים פסיכואקטיביים. הקונטקסט הוא קריטי. תלמידים שמשתמשים באלכוהול, מריחואנה או סמים אחרים צריכים להבין שיש הבדל גדול מאד בין שימוש ושימוש לרעה ובין שימוש מזדמן ושימוש יומיומי. אם הם ממשיכים להשתמש בסמים, התלמידים צריכים לדעת שהם יכולים וצריכים לשלוט בשימוש שלהם ע"י הגבלת המינון והגבלת השימוש. לדוגמא, אף פעם לא מתאים להשתמש בחומרים משכרים בבית ספר, בעבודה, בזמן עיסוק בספורט או בזמן נהיגה.

## השלכות משפטיות

כל הסמים, כולל אלכוהול וטבק, הם לא חוקיים עבור בני נוער. צעירים צריכים להבין את ההשלכות של עבירה על החוקים נגד שימוש, החזקה ומכירת סמים. עם ריבוי השיטות לזיהוי סמים, כמו בדיקות סמים בבית ספר, והתחזקות הגישה של 0% סובלנות כלפי משתמשים, עבירה על החוק זה סיכון בפני עצמו, מעבר להשפעות הגופניות של שימוש בסמים. ישנן השלכות ממשיות וממושכות למי שמשתמש בסמים ונתפס, כולל סילוק מבית ספר, תיק פלילי וסטיגמה קבועה. חוק ההשכלה הגבוהה, שכעת מערערים עליה קבוצות רבות של סטודנטים, מונעת מתן הלוואות לימודים לסטודנטים אשר הורשעו בעבירות סמים כלשהן.

הצעירים צריכים לדעת שאם תופסים אותם מחזיקים סמים הם ימצאו את עצמם נתונים לחסדי מערכת המשפט הפלילי. חצי מליון אמריקאים נמצאים בכלא על עבירות על חוקי הסמים. ברגע שבני נוער מגיעים לגיל 18 אפשר לשפוט אותם כמבוגרים והם מסתכנים בתקופות מאסר ארוכות, אפילו בשביל מה שהם רואים כעבירות קלות. באילינוי למשל, אדם שנתפס עם 15 כדורי אקסטזי יישב מינימום 4 שנים בכלא.

## **בטיחות בראש סדר העדיפויות**

אסור לנו לוותר על בני נוער שמשתמשים באלכוהול ובסמים אחרים. צריך להדגיש את התועלת שבהתנזרות אך צריך שתהיה לנו גם אסטרטגיה חלופית אשר תספק לצעירים מידע אמין ומקורות כדי לוודא שהם יגרמו לעצמם ולסובבים אותם כמה שפחות נזק.

במקום לאסור נהיגה במכוניות, אשר הורגת הרבה יותר בני נוער מאשר סמים, אנחנו אוכפים חוקי תעבורה, אוסרים נהיגה בשכרות ומתעקשים שנהגים יחגרו חגורות בטיחות. כאשר עלתה המודעות למספר הרב של בני נוער הנהרגים בתאונות דרכים שנגרמו ע"י נהגים שיכורים, תוכניות אחראיות בנושא שתיית אלכוהול קידמו את הרעיון של "למנות נהג שלא שתה אלכוהול", אשר הציל את חייהם של אלפי אנשים.

באמצע שנות ה-80, כאשר למדנו ששימוש בקונדומים יכול למנוע התפשטות האיידס ומחלות מין אחרות, החינוך המיני שינה את מסר ה"רק התנזרות". באותו זמן, הורים, מורים וקובעי מדיניות החליטו להעמיד את הבטיחות בראש סדר העדיפויות. חינוך למין בטוח וחינוך מיני מציאותי הוכנס לתוכנית הלימודים ברחבי המדינה. גישה זו הביאה לא רק לגידול בשימוש בקונדומים בקרב רב אלו הפעילים מינית, אלא גם להפחתה בשיעור הכולל של הפעילות המינית של בני נוער.

אסטרטגיות מניעה מקיפות כגון אלו מספקות לנו מודלים איתנים לבנייה מחדש של המאמצים החינוכיים שלנו בנושא סמים.

כמורים, הורים ומשמשי דוגמה לצעירים, אנו נושאים באחריות למלא את החורים שמשאיר החינוך בנושא סמים בבתי הספר. להלן כמה הצעות איך אנחנו יכולים לגרום לשינוי.

### **להכניס לחינוך הפורמלי חינוך בנושא סמים**

אפשר לשלב את נושא הסמים בתיכונים במגוון שיעורים ותוכניות לימודים, כולל פיזיולוגיה וביולוגיה (כיצד סמים משפיעים על הגוף), פסיכולוגיה (כיצד סמים משפיעים על המוח), כימיה (מה מכילים הסמים), היסטוריה ואזרחות (יחס הממשל לסמים) ולימודי חברה (מי משתמש באילו סמים ומדוע).

יש לתקן, לעדכן ולהרחיב את ספרי הלימוד. ועדות החינוך של הרשויות המקומיות צריכות לשקול מחדש את גישתם: להחליף או לתגבר את תוכניות המניעה העצמאיות בתוכניות קטנות המוקדשות ללימוד נושא הסמים במסגרת שיעורי מדע פיזי וחברה.

באופן אידיאלי, התלמידים ייקחו חלק בפיתוח תוכניות חינוכיות חדשות בנושא סמים ותהיה יותר אינטראקציה בכיתות ופחות הרצאות. בני נוער בד"כ יודעים מניסיונם האישי, מחשיפה למשפחה ולחברים ומהתקשורת, יותר ממה שאנחנו חושבים שהם יודעים. אם אנחנו רוצים שחינוך בנושא סמים יהיה אמין, התוכניות הפורמליות צריכות לכלול את ההבחנות והתנסויות של הצעירים עצמם.

## תוכניות אחרי שעות הלימודים

באופן לא מפתיע, השימוש של בני נוער בסמים מתרחש לרוב בין השעות 18:00-15:00. פעילויות מובנות עבור צעירים בשעות אלו יכול להיות צעד חשוב לקראת מניעה אמיתית.

אמצעי נוסף שעשוי להועיל הוא תוכנית התנדבותית אחרי שעות הלימודים עבור תלמידי חטיבות ביניים ותיכונים אשר יגיעו באופן חופשי (מבלי לקבוע מראש) וידברו על סמים בחופשיות, בפתיחות ובאנונימיות. מומחה לסמים ואלכוהול יכול לעמוד לרשותם באותו חדר פעם בשבוע למשך שעה עד שלוש שעות. החדר צריך להיות נוח, שקט ומצויד במחשב עם גישה לאינטרנט, מכיוון שהמטרה המרכזית של תוכנית כזו היא לעזור לתלמידים לחקור את השאלות של עצמם.

אם השימוש בסמים של תלמיד נעשה בעייתי, התוכנית הזו מאפשרת לו ליצור קשר באופן לא פורמלי עם מומחה, גם אם הוא עדיין לא מוכן לקבל טיפול פורמלי. אם הבעיות ממחירות, אפשר להפנות אותו לגורם המתאים.

## ידע

כל מי שמעורב – בני נוער, הורים, מורים ויועצים – צריכים לקחת יוזמה וללמוד מה הן ההשפעות הפיזיולוגיות והסוציולוגיות של סמים. זה כולל קריאה, שימוש באינטרנט למחקר ולשאלות שאלות.

אין תשובות פשוטות בכל הקשור לסמים. אך הורים יכולים למצוא דרכים יצירתיות ליזום דיאלוג ולהקשיב, להקשיב, להקשיב. אם נשתמש בפתיח טבעי לשיחה, כמו השימוש בסמים בסרטים, בטלוויזיה ובמוזיקה ואם נהיה כמה שפחות שיפוטניים, בני הנוער יבקשו את ההנחיה שלנו. אם נכעס ונעניש, בני נוער יפסיקו לדבר אתנו. זה פשוט.

בזמן "השיחה על סמים", רב ההורים חשים לא בנוח לחשוף את ההתנסות שלהם בסמים, אולי מתוך חשש שהודאה כזו תעודד את הילד שלהם לנסות גם כן. אין תשובה אחת לדילמה הקשה הזו. אבל אסור לשכוח שלבני הנוער יש בד"כ כשרון מיוחד לזהות התחמקויות וחצאי אמיתות, לכן בטווח הארוך עדיף בד"כ לומר את האמת.

הדבר אולי הכי חשוב הוא שבני הנוער יאמינו שהמבוגרים החשובים בחייהם יעזרו להם, אם יהיה צורך. הם צריכים לדעת שנבוא לאסוף אותם אם הם צריכים הסעה; שהם יכולים לדבר אתנו אם הם פוחדים, מדוכאים או אמביוולנטים. האתגר הגדול ביותר שלנו הוא להקשיב ולעזור בלי יותר מדי הטפות מוסר, אשר בטוח ירחיק אותם מאתנו.