



**"חרבות ברזל"  
הרשות הלאומית לביטחון קהילתי  
ביחד, קהילה מנצחת**

**שומרים על עצמנו חזקים**

## **שימוש בחומרים משני תודעה בתקופה של לחץ וטראומה**

בתקופה זו, בה הנפש מתמודדת עם לחץ וטראומה כמותם לא ידענו, קיים חיפוש אחר מזור והקלה. יש המוצאים הקלה זו באלכוהול וחומרים פסיכואקטיביים אחרים. שימוש לשם הקלה, התנתקות וסיוע בשינה, יכול להיחפך במהרה לתלות ולהעמיד את המשתמש בהם בסכנת התמכרות.

שימו לב, אם אתם במצב של בהלה, פחד, חרדה, ריקנות, בדידות וכאב

בחרו בחלופות בריאות לגוף ולנפש לצורך אזור ומציאת שלוה: תחביבים,  
פעילות גופנית, קריאה, יציאה לטבע  
בחרו לשתיך ולבקש עזרה מחברים, משפחה ואנשי מקצוע

הזמינות של אלכוהול, קנביס ותרופות מרגיעות גבוהה בתקופה זו והיא מתורגמת לשימושים השונים על הרצף: החל משימוש רפואי, דרך שימוש חברתי ועד לשימוש היוצר תלות ואף התמכרות. מציאות זו מחייבת צריכה אחראית ומודעת.

**צריכה מודעת של אלכוהול; צריכת קנביס ברישיון לשימוש רפואי או שימוש חברתי**

1. הכירו את הגבולות שלכם - לכל אדם תגובה אחרת לרמות שונות של צריכה, הכירו את גופכם וזהו מתי לעצור, מתי השימוש משרת ריפוי עצמי ומתי הוא תופס מקום בהתמודדות עם המציאות.
2. הקציבו את כמות זמני הצריכה - פעלו במתינות ובמודעות. אם אתם בעלייה בכמויות ובתדירות השימוש, אנא פנו לקבלת עזרה.

**צריכת תרופות הרגעה במרשם:**

1. טלו תרופות אלה רק עם מרשם רפואי ועל פי התוויה רפואית.
2. אל תחלקו תרופות אלה עם חברים ומשפחה, אלא הפנו אותם לרופא, על מנת שיוכלו לקבל את הסיוע המתאים עבורם.

שימו לב! ערבוב של תרופות עם אלכוהול או קנביס, משפיע לרעה על תפקוד מערכת העצבים והגוף

**אנחנו כאן בשבילכם**

הרשות הלאומית לביטחון קהילתי  
משרד הבריאות