



פרק ב' עזרה ראשונה

התשובה לשאלה 'איך יוצאים מזה?' היא מורכבת, משום שלא כל המעידות שוות - ישנם רמות שונות של התדרדרות והתמכרות. וכן משום שהמניעים שגרמו לכל אחד להיכשל, הם אינדיבידואליים ובעקבותיהם משתנים דרכי ההתמודדות בהתאם לאופיו של כל אחד ואחד.

בגיליונות הבאים יתבארו בעז"ה הכללים שנכונים תמיד, מהם יפיק כל אחד את פרטי המסלול האישי שלו. יודגש שהדברים אינם מיועדים למי שהגיע למצב של התמכרות לפי ההגדרה המקצועית שלה, למרות שחלק נכבד מהם מהווים נדבכים בתהליך הגמילה המקצועי. וזאת משום שבד"כ במצבי התמכרות כמעט בלתי אפשרי להתנתק ללא ליווי חיצוני, ולכן לא כדאי לאבד זמן יקר בניסיון לצאת באופן עצמאי, אלא יש לגשת בהקדם לטיפול מקצועי. בנוסף לכך ישנם כלים נוספים שמיועדים לסיוע למכורים, כמו גם דרכים שונות ואפילו מנוגדות שלא מפורטות בחיבור זה.

הדברים שיובאו להלן אפקטיביים בעיקר למי שמעב בצורה פחות חמורה, והאמת היא שהגבולות בין שימוש בעייתי ברמה נמוכה לבין

כף המאזניים, אלו חיים אפרוריים לעומת חיים מוארים, חיים של חטא ורדידות מול חיים של סיפוק ורוממות.

ולכן אפילו שהחיים מלאים בקושי וכאב, ואפילו שההיפרדות מהשימוש במדיה הינה קשה מנשוא, אין מחיר שלא שווה את התוצאה. מי שמתנתק מצליח בסופו של תהליך להיות מאושר ובעל יכולת התמודדות עם מצבים מאתגרים, מבלי להזדקק למילוט למרחבי המדיה. וזאת הברכה הגדולה ביותר בחיים שכל בן אנוש משתוקק לה - להיות מאושר ושמח בכל מצב בחיים. וזאת מלבד חיי הנצח המופלאים לאין שיעור שמובטחים למי שכובש את יצרו, וש"לפום צערא אגרא". ובפרקים הבאים יתבאר בעז"ה איך מבצעים את התהליך בפועל.

התמכרות קשה הם מטושטשים ובלתי ברורים. כמו"כ ישנם מצבים רבים שאמנם לא נחשבים להתמכרות, אבל בהחלט מצריכים עזרה חיצונית כל שהיא ודרכי פעולה אחרות. ולכן הדבר תלוי מאד באומדן דעת והרגשת הלב של כל אחד, אם נראה לך שהדברים שהובאו להלן יכולים לסייע לך להתמודד עצמאית מה טוב. אך אם נראה לך שמצבך מורכב ואין לך את היכולת להצליח לבדך, או שניסית לפעול על פי הדברים הללו ולא עלתה בידך, פנה לעזרה.

חלקי התהליך

תהליך ההתנתקות ממצב בו אתה מוצא את עצמך נכשל, כמו גם מעצם הדחף והתאוה לצפייה בסרטים ולגלישה במרחבי האינטרנט, והגעה למצב שהם לא יהוו גורם מפתה, מורכב משני שלבים:

א. עזרה ראשונה: מיועדת בעיקר לעזרה להתנתקות הטכנית מהמצב שבו אתה נכשל.

ב. מעבר מעולם הדמיון לעולם האושר - בניית חיים של סיפוק: יצירת עולם אושר שימנע את החשק לבריחה לאינטרנט ולסרטים.

שלשת הפעולות החיוניות

בשלב הראשוני חובה לבצע שלש פעולות.

א. יצירת מרחק: שימוש בידורי יוצר תהליך מעגלי של התמכרות, אדם משועמם או מדוכדך, צופה או גולש על מנת לברוח מהרגשות אלו, הצפייה והגלישה משכיחים ממנו את שממונו ועצבותו ע"י השקיעה בעולם הדמיון. אך מצד שני הם מחזקים אצלו את ההרגשה שישנה מציאות יותר יפה מהמציאות בה הוא

חי, מה שמגביר עוד יותר את הרצון לנוס למחוזות הדמיון וחוזר חלילה. כך נוצרת ההתמכרות, כי ככל שאדם מתמיד ומעמיק בה, כך הוא נזקק לה יותר ויותר.

כדי לצאת מהתשוקה ותחושת ההכרח לשימוש הבעייתי, חייבים קודם כל לשבור את מעגל הקסמים הזה. ולכן הפעולה הקריטית ביותר להנעת ההליך, היא יצירת מרווח ביטחון בינך לבין המכשירים או המקומות שבהם אתה נכשל או עלול להיכשל.

אם אתה מחזיק בסמארטפון היפטר ממנו בהקדם, אם מדובר במחשב שנצרך גם לשימושים ענייניים, התקן בו את כל החסימות האפשריות ואם גם זה לא עוזר אין מנוס מלהתנתק ממנו לחלוטין. אפילו אם כרוך בכך הפסד מקום עבודה מוצלח, אין מחיר שלא שווה את מניעת ההתמכרות הטוטאלית, כי זהו קרב על החיים בזה ובבא.

אם הניסיון נמצא במחשבים ציבוריים או במכשיר של חבר, עשה ככל שניתן על מנת להרחיק את עצמך מהתמודדות חזיתית. התרחק מחברים רעים וממקומות שיש בהם מכשול ככל הניתן, גדור את עצמך עם קבלות, התחייבויות או פרסים שונים שיוסיפו לך בלמים למניעת מעידה.

גם אם יש חשש יותר מסביר שלא ירחק היום עד שתשיג מכשיר חדש או תמצא מקום חדש שתהיה בו גישה לתכנים אסורים וממכרים, עדיין זה כדאי. כי לצבירת טווחי זמן נקיים משימוש שלילי ישנה חשיבות גדולה, אפילו אם יתרחשו אח"כ נפילות. משום שבזמנים הללו אדם צובר זמני קושי שהצליח להתגבר עליהם, מה שמאמן ומרגיל אותו יותר ויותר להצליח

בהתמודדויות עתידיות, והמיומנות וההרגל החיובי הללו נשארים גם כשנכשלים.

כמובן שגם אם משיגים מכשיר חדש יש למהר ולזרוק אותו - לא להחביא או להשאיר למחר בשביל 'ליהנות רק קצת ממש וזהו' או בשביל להחזיר לחנות כדי לקבל זיכוי כספי - לזרוק מיד, כל המתנה צופנת בחובה סכנה לשקיעה מחודשת שתקשה עוד יותר על היציאה.

אין ספק שיצירת המרחק מהאופציות למכשלה, היא אחד הצעדים הקשים ביותר בתהליך. ומי שלא רואה את עצמו בנוי לביצוע שלב זה או שניסה ולא עולה בידו להחזיק מעמד, חשוב מאד שיפנה לסיוע.

ב. פיצוי: הגלישה והסרטים מהווים את נישת ההנאה המרכזית של חיי המשתמש, וכשמתנתקים נוצר חוסר של חווייתיות בחיים. ולכן אם רוצים שההתנתקות תחזיק מעמד ואף תצבור תאוצה, בשלב הראשוני חייבים למלא את החלל בהנאות אחרות - טיולים, אטרקציות, אוכל וכל דבר שאינו אינטרנט או סרט.

ואין זה דבר כה פשוט - זהו פרויקט בפני עצמו. צריך להשקיע מחשבה על פעילויות חווייתיות אפילו באופן יומיומי בדגש על זמני הקושי (לשים לב מה הם השעות או הסיטואציות שבהם מתעורר הקושי ולהתאים את התחליף לאותם זמנים).

ובשעת קושי, כשמרגישים תשוקה עצומה לראות משהו בעייתי, מציאת פינוק חילופי זאת חובה המצדיקה כל מאמץ וכל סכום כסף. כי כל נפילה מחזירה אותך לאותו גלגל אין סופי של גירוים, שרק יקשו עליך בפעם הבאה עוד יותר.

יתכן שיש שיראו בכך זילות והחלפה חסרת טעם של תאוה בתאוה, אך אין אלו פני הדברים. מציאת הפינוק החילופי היא חלק הכרחי להצלחת תהליך ההתנתקות, בלעדיו כמעט בלתי אפשרי להחזיק מעמד בכל הניסיונות. ולכן אין מנוס מלהעניק באופן זמני תחליפים כשרים למדיה בהתאם לצורך שכמובן ילך ויפחת עם הזמן, גם אם בזמנים רגילים אין הם הדבר האולטימטיבי.

ג. גב תומך: ההמלצה החמה ביותר שאפשר לתת למתמודדים היא לשתף מאן דהו בהתמודדות שעוברת עליהם. יש בזה אמנם אי נעימות, אבל זהו מרכיב הכרחי בתהליך למי שמעוניין שהוא אכן יצליח. כמעט כל האנשים שהצליחו להתנתק וגם לבנות לעצמם חיים מאושרים ללא המדיה, הסתייעו במישהו שליווה אותם וסייע להם. ובמחשבה שניה אפשר להתעודד שיש היום לצערנו כ"כ הרבה נופלים, כולל כאלו שאתה לא מעלה בדעתך שיפלו, כך שכל מי שמתמצא בתחום כלל וכלל לא יבוז לך.

אין הכרח לגשת דווקא לאיש שמבין והתמקצע בתחום (למרות שוודאי שיש עדיפות למישהו מומחה), אפשר להסתפק גם בחבר קרוב וכדומה, אם אכן יש לך אמון ביכולתו לעזור לך ובעיקר ביכולתו להבין ללבך באהבה וכבוד.

אדם חיצוני יכול להרגיע את הסערה והבושה שמתחוללים בך, הוא יכול לתת לך כח בשעות קושי בהם אתה לא מוצא את הכח הזה בעצמך. והוא יכול לעזור לך למצוא את הדרכים שיעזרו לך באופן אישי להשתחרר מכל הדחפים השליליים.

כבר מתוך שלשת הצעדים הראשוניים ניתן להבחין שהיציאה מכבלי



פרק ג'

מודעות

השלב שמגיע באופן מידי לאחר ההתנתקות הטכנית הוא אחד החלקים הקשים ביותר בתהליך. תחושות קשות של חוסר אונים משתוללות בלב, מחד גיסא רצון להצליח לנטוש ומאידך רצון בווער לחזור לגלוש ולצפות. יש כאלה שחווים זאת בתדירות גבוהה ויש שרק בזמני קושי שונים, הכל בהתאם לרמת הנפילה ולמצבי הרוח. השלב הזה הוא בהחלט חלק קשה ביותר, אין הוא חולף במהירות וגם לאחר שהוא שוכך מופיעות לפעמים התחושות הללו גם בשלבים יותר מתקדמים.

אלא שחוסר האונים הזה הוא לא רק גלולה מרה שיש לבלוע בליט ברירה, הוא שלב שצריך לשמוח מאד בקיומו. משום שלכל מי שנכשל במדיה יש צורך נפשי פנימי שגרם לו להתדרדר לשם למרות ההכרה בחומר האיסור ולמחיר הכבד שהוא יאלץ לשלם. שעמום וחוסר סיפוק, דיכאון, חרדות, בדידות וכדומה, מניעים את האדם לפעול נגד ההיגיון שלו ולמצוא לעצמו הסחת דעת וסיפוק דמיוני במדיה. וכשאדם נפרד מאותם 'משככי כאבים' טכנולוגיים,

הטכנולוגיה איננה דבר פשוט, וחשוב מאד להיות מודעים לכך שזהו תהליך מתמשך (לפחות חמישה שישה חודשים במקרים הקלים יחסית) שדורש השקעה מחשבתית ומשאבי נפש רבים להתגברות.