



## יחי בְּחַיִּי –

### החלמה למשפחת המכור - השינוי מתחיל בכם

התמכרות היא מחלה משפחתית, והסבל יכול להיות רב – אבל יש דרך לצאת מזה. החלמה של משפחת המכור בהחלט אפשרית, אך היא דורשת נכונות לבצע שינויים ולעבור מספר שלבים.

## שיטת 12 הצעדים למשפחת המכור

לימור וינטר  
Ph.D., M.Sc

אחת הדרכים היעילות ביותר לגמילה מהתמכרות היא שיטת "שניים עשר הצעדים". זו שיטה שידועה מאוד באפקטיביות שלה, ואף מוכרת גם לאנשים שאינם מתמודדים עם התמכרויות, בין היתר הודות לאזכורים בסדרות טלוויזיה פופולריות ("סיינפלד", "דקסטר" ועוד) – אולם לא רבים יודעים שקיים תהליך דומה המיועד למשפחות המכורים. כלומר, בעוד שהמכור מתמודד עם קשיי הגמילה שלו-עצמו, גם משפחתו נדרשת להתמודד עם ההשפעות של ההתמכרות ושיטת 12 הצעדים יכולה להועיל באופן משמעותי גם להתמודדות המשפחתית.

## מהי שיטת 12 הצעדים למשפחה?

השיטה המיועדת למשפחת המכור היא אותה שיטת 12 הצעדים שעובר המכור עצמו. היא פותחה במקור ב-1935, על ידי מייסדי קבוצת "אלכוהוליסטים אנונימיים" בארה"ב, ביל ווילסון וד"ר רוברט הולברוק סמית'; ומאז אימצו אותה קבוצות נוספות של מכורים ומשפחותיהם, ללא קשר להתמכרות הספציפית. לפיכך היא מתאימה מאוד לסובלים מכל סוגי ההתמכרויות: החל מהתמכרויות הקלסיות של אלכוהול, סמים, הימורים, פורנו ועד להתמכרויות ה"מודרניות" לקניות, אוכל, טלפון וכיו"ב.

השיטה מבוססת על הבנה עמוקה של נפש האדם ולצד הפשטות של ניסוחם קיימת חוכמה, רגישות ומעשיות:

12 הצעדים הם:

1. כנות. "הודינו שאנו חסרי אונים מול המכור, שחיינו נהיו בלתי מנוהלים"
2. תקווה. "הגענו לאמונה שכוח גדול מאיתנו יכול להחזיר את שפיות דעתנו".
3. אמונה. "החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו".
4. אומץ. "ערכנו חשבון נפש נוקב וחסר פחד".
5. יושר. "התוודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו".
6. נכונות. "היינו מוכנים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו".
7. ענוה. "ביקשנוהו בענוה שישחרר אותנו מחסרונותינו".
8. רעות. "ערכנו רשימה של כל האנשים בהם פגענו, והיינו מוכנים לכפר על מעשינו בפניהם".
9. צדק. "כיפרנו במישרין בפני כל מי שניתן, פרט למקרים שמעשה זה יפגע בהם או באחרים".
10. התמדה. "המשכנו בחשבון הנפש, וכאשר שגינו הודנו בכך מיד".
11. רוחניות. "ניסינו בדרך של תפילה והרהורים לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאיתנו, ומבקשים את הכוח לבצע זאת".
12. שירות. "כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו להעביר בשורה זו לאחרים, ולנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו".



The weight of grief  
Celeste Roberge

## הצעד הראשון הוא גם הצעד הקשה ביותר

משפחות של מכורים בדרך כלל סובלות מאוד מהשפעות המעשים שלהם. יחד עם תחושות כמו בושה ואשמה, ההתמודדות היומיומית עשויה להיות קשה מנשוא. יחד עם זאת, פנייה לעזרה חיצונית היא בדיוק מה שצריך כדי להתחיל לצעוד בדרך הנכונה.

נכון, זו איננה החלטה פשוטה. בצעד הראשון בשיטת 12 הצעדים האדם מודה בחוסר האונים שלו אל מול המכור. צעד זה מעורר תחילה התנגדות מכיוון שלכאורה הודאה בחוסר אונים היא חולשה שאינה נסבלת בתרבות שלנו בה אנו מאומנים ומצופים לשליטה בגורלנו וחיינו. יחד עם זאת, זהו צעד הכרחי בדרך לריפוי, ואלה שיצליחו לאזור את הכוחות לעשות אותו יגלו בדיעבד שהייתה זו ההחלטה הנכונה.

אם אתם מרגישים שחייכם מסתחררים ללא שליטה, שאתם לא מצליחים להתמודד היטב עם השפעות ההתמכרות של יקירכם, אני מזמינה אתכם ליצור קשר. אם אחד או יותר מן הצעדים נראים לכם לא מובנים או בלתי אפשריים, זכרו שהשיטה כבר עזרה למיליוני מכורים ומשפחותיהם בכל העולם לשקם את חייהם. בואו נעשה את הצעדים הללו יחד.

תמיכה והחלמה  
למשפחות מכורים  
ולחבריהם הקרובים

ד"ר לימור וינטר - Phd  
054-8069494

### לקבלת מסר יומי למיקוד, השראה והכוונה:

[ליחצו כאן](#)

"מסע בן אלף פרסה מתחיל תמיד בצעד ראשון" לאו דזה :  
הדרך להחלמה איננה פשוטה, אבל אפשרית. אם אתם קוראים את השורות הללו, סביר להניח שכבר התחלתם אותה, ואתם בשלב השני או השלישי. אולי אפילו יותר מזה. אם ברצונכם לדעת יותר על ההתמודדות המשפחתית עם ההתמכרות ועל תהליך ההחלמה, צרו קשר ואשמח לסייע.

מתוך אתר נר – אנון, ישראל:

\* שאלו את עצמכם: האם יש לי צורך בעזרה ותמיכה בהתמודדות עם קרוב או בן משפחה מכור/ה?

1. אנו בולשים ומחטטים בחפצי המכור ומנסים לשלוט עליו ועל מעשיו
2. אנו מרגישים שאנחנו חיים בחלום בלהות
3. מרגישים שבעיות היום-יום עלולות להוביל לאלימות ותוקפנות
4. מרגישים שהדאגה לקרוב או לבן משפחה גורמת לנו בעיות בריאותיות
5. מרגישים חסרי אונים, כועסים, מותשים או מרוקנים
6. מסתירים ונבוכים מהמעשים שלנו וכבר לא מכירים את עצמנו
7. מרגישים שקשה לנו לתת אמון בקרוב או בבן המשפחה
8. נאלצים לשקר ולהסתיר כדי להגן על הקרוב או בן המשפחה

במידה והתשובה היא כן ללפחות 2 מתוך השאלות –  
מוזמנים לפנות אלי לשיחת יעוץ אישית ללא התחייבות

## המדריך לעזרת משפחת המכור נכתב למענכם זמין להורדה - לחצו כאן

כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ איתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, יעץ, יעודד ויחזק. אשמח להיות אדם זה בחייך, לימור 054-8069494

