

שאלון הערכה עצמית - התמכרות למשככי כאבים

הנחיות

שאלון זה נועד לסייע בזיהוי סימני אזהרה אפשריים להתפתחות תלות או התמכרות למשככי כאבים. לכל שאלה, בחר את התשובה המתארת באופן המדויק ביותר את התנהגותך והרגשתך בששת החודשים האחרונים.

חשוב לציין: שאלון זה אינו כלי אבחוני רשמי ואינו מחליף ייעוץ רפואי מקצועי. התוצאות נועדו לעזור לך להעריך את מצבך ולהחליט אם יש צורך בפנייה לעזרה מקצועית.

חלק א: דפוסי שימוש

האם לקחת משככי כאבים במינון גבוה יותר מהמומלץ?

- ☐ אף פעם (0 נקודות)
- ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
- ☐ לפעמים (2 נקודות)
- ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
- ☐ באופן קבוע (4 נקודות)

האם הרגשת צורך להגדיל את המינון כדי להשיג את אותה השפעה שהייתה בעבר?

- ☐ אף פעם (0 נקודות)
- ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
- ☐ לפעמים (2 נקודות)
- ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
- ☐ באופן קבוע (4 נקודות)

האם לקחת משככי כאבים לתקופה ממושכת יותר מהתכנון המקורי?

- ☐ אף פעם (0 נקודות)
- ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
- ☐ לפעמים (2 נקודות)
- ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
- ☐ באופן קבוע (4 נקודות)

האם פנית ליותר מרופא אחד כדי להשיג מרשמים למשככי כאבים?

- ☐ אף פעם (0 נקודות)
- ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
- ☐ לפעמים (2 נקודות)
- ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
- ☐ באופן קבוע (4 נקודות)

חלק ב: תסמינים פיזיולוגיים ונפשיים

האם חווית תסמינים פיזיים לא נעימים כאשר הפסקת או הפחתת את השימוש במשככי כאבים (כגון: הזעות, רעד, בחילות, כאבי שרירים, אי-שקט)?

- ☐ אף פעם (0 נקודות)
- ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
- ☐ לפעמים (2 נקודות)
- ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
- ☐ באופן קבוע (4 נקודות)

האם לקחת משככי כאבים כדי למנוע או להקל על תסמיני גמילה?

- ☐ אף פעם (0 נקודות)
- ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
- ☐ לפעמים (2 נקודות)
- ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
- ☐ באופן קבוע (4 נקודות)

האם הרגשת חרדה או לחץ כאשר עמדת להישאר ללא משככי כאבים?

- ☐ אף פעם (0 נקודות)
 - ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
 - ☐ לפעמים (2 נקודות)
 - ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
 - ☐ באופן קבוע (4 נקודות)
-

חלק ג: השפעה על חיי היומיום

האם השימוש במשככי כאבים פגע בתפקוד שלך בלימודים או בבית?

- ☐ אף פעם (0 נקודות)
- ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
- ☐ לפעמים (2 נקודות)
- ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
- ☐ באופן קבוע (4 נקודות)

האם ויתרת על פעילויות חברתיות, תעסוקתיות או פנאי משמעותיות בגלל השימוש במשככי כאבים?

- ☐ אף פעם (0 נקודות)
- ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
- ☐ לפעמים (2 נקודות)
- ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
- ☐ באופן קבוע (4 נקודות)

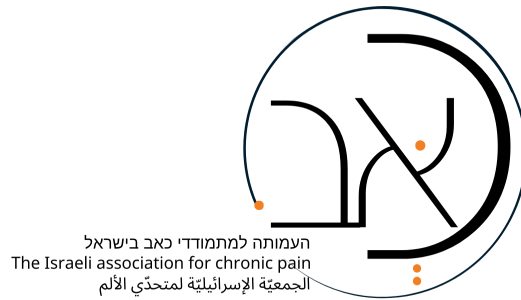
אם הפסדת ימי עבודה לצורך רכישת התרופה?

- ☐ אף פעם (0 נקודות)
- ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
- ☐ לפעמים (2 נקודות)
- ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
- ☐ באופן קבוע (4 נקודות)

היית תחת השפעה בעבודה ולכן לא יכולת למלא מטלות?

- ☐ אף פעם (0 נקודות)
- ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
- ☐ לפעמים (2 נקודות)
- ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
- ☐ באופן קבוע (4 נקודות)

האם המשיכה להשתמש במשככי כאבים למרות שידעת שהם גורמים או מחמירים בעיות נפשיות או גופניות?



- ☐ אף פעם (0 נקודות)
- ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
- ☐ לפעמים (2 נקודות)
- ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
- ☐ באופן קבוע (4 נקודות)

חלק ד: שליטה והתנהגות חיפוש

האם ניסית להפחית או להפסיק את השימוש במשככי כאבים ללא הצלחה?

- ☐ אף פעם (0 נקודות)
- ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
- ☐ לפעמים (2 נקודות)
- ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
- ☐ באופן קבוע (4 נקודות)

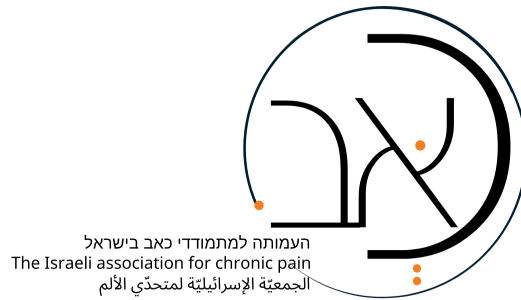
האם הקדשת זמן רב להשגת משככי כאבים, להשתמש בהם, או להתאושש מהשפעתם?

- ☐ אף פעם (0 נקודות)
- ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
- ☐ לפעמים (2 נקודות)
- ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
- ☐ באופן קבוע (4 נקודות)

האם התעוררת והרגשת כמיהה חזקה למשככי כאבים או שהיו לך מחשבות אובססיביות לגביהם?

- ☐ אף פעם (0 נקודות)
- ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
- ☐ לפעמים (2 נקודות)
- ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
- ☐ באופן קבוע (4 נקודות)

האם לקחת משככי כאבים במצבים מסוכנים (למשל, בזמן נהיגה)?



- ☐ אף פעם (0 נקודות)
- ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
- ☐ לפעמים (2 נקודות)
- ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
- ☐ באופן קבוע (4 נקודות)

האם המשיכת להשתמש במשככי כאבים למרות שהם גרמו לבעיות במערכות היחסים שלך?

- ☐ אף פעם (0 נקודות)
- ☐ לעיתים רחוקות (1 נקודה)
- ☐ לפעמים (2 נקודות)
- ☐ לעיתים קרובות (3 נקודות)
- ☐ באופן קבוע (4 נקודות)

פרשנות התוצאות

חבר את סך כל הנקודות מכל השאלות:

- **0-10 נקודות:** סיכון נמוך - סביר שאינך סובל מתלות או התמכרות למשככי כאבים. עם זאת, חשוב להמשיך לקחת את התרופות בדיוק לפי הוראות הרופא.
- **11-20 נקודות:** סיכון מתון - ייתכן שהתחלת לפתח רמה מסוימת של תלות פיזית או פסיכולוגית. מומלץ לשוחח עם הרופא המטפל שלך על דפוסי השימוש שלך.
- **21-30 נקודות:** סיכון גבוה - קיימים סימנים משמעותיים לתלות או התמכרות. חשוב לפנות לייעוץ רפואי בהקדם האפשרי.
- **31-60 נקודות:** סיכון גבוה מאוד - סביר שאתה סובל מהתמכרות למשככי כאבים. פנה לעזרה מקצועית באופן מיידי.

הערות או תובנות שחשוב לך לכתוב:

תכנית פעולה: צעדים להתמודדות עם התמכרות למשככי כאבים

1. פנייה לעזרה מקצועית

- פנה לרופא המשפחה שלך: שתף את הרופא בתוצאות השאלון ובחששותיך. הרופא יכול להעריך את מצבך ולהפנות אותך לטיפול המתאים.
- פנה למומחה בתחום ההתמכרויות: פסיכיאטר או רופא המתמחה בטיפול בהתמכרויות יוכל לספק הערכה מקיפה ולהציע תכנית טיפול מותאמת אישית.
- פנה למרכזי גמילה: שקול טיפול במסגרת אשפוזית או אמבולטורית המתמחה בגמילה ממשככי כאבים.

2. טיפול בגמילה פיזית

- גמילה בפיקוח רפואי: אל תנסה להפסיק את השימוש באופן פתאומי. הפסקה הדרגתית תחת פיקוח רפואי מפחיתה את תסמיני הגמילה.
- טיפול תרופתי: רופא עשוי לרשום תרופות מסוימות כדי להקל על תסמיני גמילה ולהפחית את הכמיהה למשככי כאבים.

3. טיפול נפשי ותמיכה מתמשכת

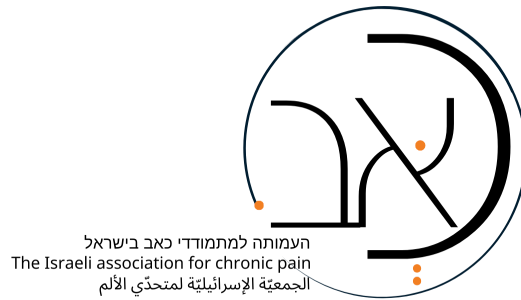
- טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT): טיפול זה יכול לעזור לזהות ולשנות דפוסי חשיבה והתנהגות הקשורים להתמכרות.
- קבוצות תמיכה: ארגונים כמו נרקוטיקס אנונימיים (NA) מציעים תמיכה קבוצתית וכלים להתמודדות עם התמכרות.
- טיפול משפחתי: שיתוף המשפחה בתהליך ההחלמה יכול לספק תמיכה חיונית ולשפר את יחסי המשפחה.

4. ניהול כאב חלופי

- שיטות לא תרופתיות לניהול כאב: פיזיותרפיה, טיפול קוגניטיבי-התנהגותי לכאב, דיקור, מדיטציה ויוגה יכולים לסייע בהפחתת כאב.
- טיפולים תרופתיים חלופיים: שוחח עם הרופא על אפשרויות טיפול אחרות שאינן ממשפחת האופיואידים.

5. שינוי אורח חיים ומניעת הישנות

- זיהוי גורמי סיכון: למד לזהות מצבים, אנשים או רגשות העלולים לעורר כמיהה למשככי כאבים.



- **פיתוח אסטרטגיות התמודדות:** פתח מיומנויות התמודדות בריאות עם מצבי לחץ וכאב.
- **אורח חיים בריא:** הקפד על תזונה מאוזנת, פעילות גופנית סדירה ושינה איכותית.
- **תמיכה מתמשכת:** המשך בטיפול ובמעקב רפואי גם לאחר הגמילה הראשונית.

6. בניית מערכת תמיכה

- **שתף אנשים קרובים:** ספר לאנשים הקרובים אליך על המצב והתהליך שאתה עובר.
- **הימנע ממצבים מסוכנים:** התרחק ממצבים, אנשים או מקומות העלולים לעודד שימוש במשככי כאבים.

הערה חשובה: התמכרות היא מחלה רפואית המצריכה טיפול מקצועי. שאלון זה אינו תחליף לאבחון ולטיפול רפואי. אם אתה חושש שאתה עשוי לסבול מהתמכרות, חשוב לפנות לעזרה מקצועית בהקדם האפשרי.