המיזם بلا تدخين
למיגור smoke
העישון free

teenk
CONNECTING BRANDS WITH TEENS.

"כמו אש בשדה קוצים"

תופעת העישון והסיגריה האלקטרונית בעיני הנוער בישראל

סיכום תובנות ומסקנות ממחקר איכותני - דצמבר 2024

תוכן העניינים

רקע ושיטת המחקר | 03

פרק 1 חשיפה לעישון - איך ומתי זה מתחיל? | 04

פרק 2 שלבי התפתחות בעישון - תהליך המעבר מחשיפה להתנסות ולהתמכרות | 17

פרק 3 מניעים, מאיצים וחסמים - מה משפיע על בני הנוער בכל שלב בתהליך? | 24

פרק 4 סיגריות אלקטרוניות מול סיגריות טבק - מודעות, תפיסות ועמדות | 34

פרק 5 מפתחות לשינוי - מה צריך לעשות כדי למנוע ולהפחית עישון בקרב הנוער? | 38

פרק 6 סיכום, מסקנות מרכזיות והמלצות לפעולה | 43

כתיבה: מידד בר לב, שירה כסלו

עריכה: דגנית פלאט

המלצה לציטוט: בר לב מ., כסלו ש.,

כמו אש בשדה קוצים: תופעת העישון והסיגריה האלקטרונית בעיני הנוער בישראל,

המיזם הרב-מגזרי למיגור העישון, רמת גן, דצמבר 2024

מקרא

רקע

דוח זה מסכם מחקר שנערך במהלך דצמבר 2022 - ינואר 2023 בקרב בני נוער בישראל.

המחקר נערך על רקע נתוני העישון בקרב בני נוער וצעירים בישראל, המעידים כי בקרב צעירים עד גיל 24, ובמיוחד בני הנוער, יש עלייה רציפה בשיעורי העישון בארבע השנים האחרונות, וכל נער/ה רביעי/ת בגילאי 17-15 הינו/ה מעשן/ת פעיל/ה שעבר/ה את שלב ההתנסות הראשונית[1].

מטרת המחקר היא לבחון לעומק, באמצעות מתודולוגיה איכותנית, את תופעת העישון בקרב בני נוער ולהעריך את מידת השפעתן של הסיגריות האלקטרוניות על היקף וטיב התופעה. מחקר זה מאפשר הצצה ראשונה למאפייני המודעות, התפיסות וההתנהגות של נוער מכל הארץ בנוגע לעישון ולהשלכות האפשריות שלהן בנוגע לצמצום תופעת העישון בעתיד.

ממצאי המחקר המפורסמים בדוח זה משקפים את הממצאים הכמותיים, ומזהים כי הסיגריות האלקטרוניות מהוות מאיץ משמעותי ושער חדש לעולם העישון, בשל הקלות והמהירות שהן מציעות בתהליך הכניסה לעולם זה[1].

1. כסלו ש., כסלו מ., עישון בישראל 2022: מאפייני העישון בקרב בני נוער, צעירים ומבוגרים. המיזם הרב-מגזרי למיגור העישון. קיבוץ אילון. מאי 2022.

שיטת המחקר

במחקר הנוכחי נעשה שימוש בפרדיגמה איכותנית במטרה לחקור את הנושא מנקודת מבטם של המשתתפים.

אוכלוסיית המחקר

כיוון שהמחקר מתמקד בנוער ישראלי המחקר כלל בני נוער מהחברה היהודית, חילוניים ודתיים, בגילאי 18-13 מכל רחבי הארץ שהביעו את הסכמתם להשתתף במחקר.

כלי המחקר

במחקר הנוכחי נעשה שימוש בשני כלים מחקריים

1. קבוצת וואטסאפ שכללה 100 בני ובנות נוער מקהילת Teenk.
2. ארבע קבוצות מיקוד בהשתתפות 24 בני נוער, שנערכו באמצעות ZOOM.

הליך המחקר

בשלב הראשון נפתחה קבוצת וואטסאפ במטרה לבחון באופן ראשוני את הנושאים שיעלו בקבוצות המיקוד. במסגרת קבוצת הוואטסאפ התנהל בין היתר דיון מקדים, סקר קצר ושיח על סרטוני פרסום למניעת עישון.

בשלב השני נערכו 4 קבוצות המיקוד בין התאריכים 8-18.12.22 בהובלת יניב ויצמן מחברת Teenk

* תוך כדי ההתנהלות מול קבוצות המיקוד היו נושאים שעלו ונבחנו גם בקבוצת הוואטסאפ בכדי לבחון את התגובה של הקבוצה הגדולה.

לאחר קבוצות המיקוד השיחות תומללו ונותחו.

1

חשיפה לעישון בקרב בני נוער

איך ומתי זה מתחיל?

החשיפה היא כמעט בלתי נמנעת - בני נוער עדים לעישון ומוצריו בכל זמן ומקום

מעגלי ההשפעה על בני הנוער

"... כל הסביבה מעשנת, כל הזמן יוצא לנו לראות סיגריות אלקטרוניות - חברים, בתוך בית ספר וגם בחוץ, כל מקום שאתה הולך יש אלקטרוניות וגם רגילות. ..."

(בן 15, הוד השרון)

במעגלים הפנימיים - עישון הוא חלק מהחיים היומיומיים

- **במשפחה**
  בחלק מהבתים ישנם הורים ואחים שמעשנים והחשיפה לעישון ומסרים על עישון מתחילה מהבית (מעודדת התנסות או הימנעות מהמוצר).
- **בבית ספר**
  עישון של חברים בתוך ומחוץ לכותלי בית הספר מאוד נפוץ והפך לנורמה חברתית. לפעמים המורים מצטרפים אליהם ונותנים גיבוי לתופעה.
- **בשעות הפנאי**
  במסיבות ומפגשים חברתיים מעשנים באופן קבוע כחלק מהבילוי, גם אם לא עושים זאת באופן קבוע ביום יום.

" ... זה גם נושא שהוא כאילו, די רגיל, נורמלי בשבילי. כי כאילו אני אגיד לך את האמת... אמא שלי עישנה מגיל מאוד צעיר. עכשיו היא הפסיקה בשנה האחרונה. חלתה בקורונה והפסיקה. וכאילו אני לא יודעת כל כך מה לחשוב על הנושא הזה. אין לי בעיה עם אנשים שמעשנים. זה לא כזה מגעיל אותי. אני לא ניסיתי אף פעם. אני מעדיפה כמה שיותר להתרחק מזה. אין לי בעיה עם אנשים שעושים את זה. זה נושא שאני די נחשפת אליו. ..."

(בת 13, מגדל העמק)

" ... כבר מהיסודי אני יכולה להגיד שיש חשיפה לזה, כי אצלי נגיד, ביסודי, הרבה מאוד מורות היו מעשנות, בכיתה ו' אפילו, גם, שזה קצת יותר מאוחר, אבל עדיין, היו מורות שחוזרות עם ריח של סיגריות או מעשנות מול הילדים, או שהיתה את הפינה הזו, בקיצור, יש חשיפה לזה גם מגיל קטן. ..."

(בת 13, מגדל העמק)

" ... יש גם כאלה שכן. מעשנים בתוך הבית ספר. למה, כאלה שמעשנים בכיתה. זה לא פוסל אותך. זה לא כזה קשה. זה האלקטרוני. ..."

(בן 15, הוד השרון)

" ... לי היתה סיטואציה כזו של - אתה במסיבה, חברים והכל. זה אפילו לא במצב של ריקודים, יותר ישיבה כזאתי. סתם שותים ויש חברה שמעשנים נרגילה והכל, ואז מתחילים להעביר אותה בין אחד לשני. עכשיו גם אם אתה רוצה וגם אם אתה לא רוצה אתה תנסה רק בשביל א... גם בשבילך, בשביל לראות אם זה סבבה או לא סבבה. היום אני בכלל נמנע מזה כי זה גם קצת מסריח. בעיקר סיגריות. נרגילה יש לזה ריח טוב אבל אני חושב שזה כאילו משהו צעד אחד יותר מאלכוהול וכזה. חברים שלי כן מעשנים. אז אתה יודע מדי פעם אתה בא ולוקח שאיפה מוייפ או מנרגילה. ..."

(בן 18, עפולה)

גם במעגלים החיצוניים - במדיה וברשתות החברתיות עישון מוצג ונתפס כנורמטיבי

- **במדיה**
  - המדיה והרשתות החברתיות הפכו לגורם חשיפה משמעותי.
  - ז'אנר הריאליטי הפופולרי חושף אותם למעשנים ולדיונים על עישון (בעד ונגד).
  - בסרטים ובתוכניות טלויזיה שהם רואים, "גיבורים" רבים מעשנים.
  - חלק מגיבורי התרבות של בני הנוער (ידוענים ומשפיענים) מעשנים וחולקים זאת ברשתות החברתיות.
  - הרשתות החברתיות מהוות ערוץ פרסום גלוי וסמוי, ואחד הערוצים לשיווק המוצרים.

"... נגיד בהמון המון סדרות שאני מכירה, אז מי שמעשן הוא נחשב החשוב והמסוכן, והזה עם הכי הרבה כסף והכי אהוב. כאילו, אני לא זוכרת איך קוראים לסדרה הזו עכשיו, נראה לי ברידגטון, או שאני מתבלבלת, שיש שם את הגברים האלה שמעשנים, והם החשובים, והאהובים, ואלה שלא מעשנים הם העוזרים שלהם, ואלה שעובדים בשבילם. ..."
(בת 14, חיפה)

"... כל הזמן חשופים. כל הזמן. פוסטים של ילדה שמצלמת סרטון טיקטוק, כאילו שהיא עושה סרטון טיקטוק עם וויפ, היא מדברת, ויש לה את הוויפ ביד. ..."
(בת 15, אילת)

"... אני פעם אחת חשבתי שזה מגניב. כשהייתי קטן. נראה לי ראיתי בית הנייר, פשוט הדמויות שאהבתי עישנו. אז אמרתי איזה מגניב זה. בן ובת מעשנים. ..."
(בן 16, רחובות)

"... האמת שרוב הידע מגיע מטיקטוק. ויש שם מלא דברים שמפרסמים על הדברים האלה. ורואים שמעשנים. ..."
(בת 15, עכו)

"... וגם, אני חושבת שאחד מהגורמים זה כל הסרטים והסדרות. אני אישית שמתי לב, גם במהלך השיחה, שכאילו בראש, רוב הסרטים והסדרות הם גם עוסקים בשנות ה-80 כזה, בערך, ששם זה היה נורמה לעשן. בין אם אתה צעיר או מבוגר. אז אני חושבת שזה שהמקום הקולנועי בין היתר נותן לזה מקום, זה יוצר גימיק מגניב כזה. נגיד דברים מוזרים, גם שם היה את העישון הזה. אני רואה עכשיו שלדון הצעיר. זה סדרה שעדיין מצטלמת, וגם שם, מעשנים, נותנים לזה מקום. זה לא רע שיתנו לזה מקום, אבל ילדים תופסים את זה. ..."
(בת 13, מגדל העמק)

"... זה נחשב, אני אעיד על המקום שלי, כי אני לא יכולה לדבר על מקומות אחרים. בחיפה זה נחשב ממש מגניב. ואני מכירה ילדה שקנתה וויפ והיא כאילו לא מעשנת בכלל. היא לא לוקחת לריאות, היא פשוט עושה, מעשנת לתמונות ולסרטונים, והיא מצטלמת רק עם זה, אבל בחיי היום יום בחיים לא תראה אותה עם וייפ או משהו. ..."
(בת 14, חיפה)

"... הרוב קורה מהרשתות החברתיות. כאילו הרבה נחשפים לזה בטיק טוק נגיד. ברגע שיש טרנד מאוד חזק בטיק טוק הרבה התחילו... ולפעמים הן מעלות סטורי כזה "או מיי גד" אני מעשנת בשירותים של בית הספר ומבריזה מהשיעור". והן מעלות ממש לדרייב שלהן. ..."
(בת 13, מגדל העמק)

ככה הם מתארים את החשיפה לעישון בבית האח הגדול...

"... הם מדברים על הסיגריות כמו על מוצר צריכה בסיסי, שהם צריכים כדי להתקיים, משווים את זה לאוכל ומדברים על זה במונחים של הלוואות כספים וכאלה. בתרבות שיח כזו הם יוצרים תפיסה שלעשן זה לא רק מותר ובסדר, זה גם משהו שצריך אותו כדי להתקיים וגם גורמים לזה להישמע כאילו סיגריה או 2 ביום לא הופכת אותך למעשן ושזה לא מזיק. ילדים שרואים את זה ומעריצים אותם או את הסדרה עלולים לחשוב ולקבל את התפיסה שזה מה שנכון וטוב. ..."

(על הדיירים ב"אח הגדול", מתוך קבוצות הדיון בוואטסאפ)

החשיפה היא רחבה מאוד - עישון בקרב בני הנוער חוצה גילאים, מגדרים, מגזרים ואזורים גיאוגרפיים

- במחקר עלה כי ההתנסות מתחילה בגיל מוקדם ונמשכת לאורך כל גיל ההתבגרות.
- במחקר השתתפו בני ובנות נוער מרחבי הארץ, מצפון ועד דרום - כולם נחשפו בדרך כזו או אחרת לעישון וחלקם גם התנסה בו. מהמחקר עולה כי מדובר **בתופעה כלל ארצית, בכל סוגי היישובים**.
- המשתתפים מגיעים מרקעים ומגזרים שונים וניכר שבצריכת מוצרי העישון החדשים כדוגמת הסיגריות האלקטרוניות, אין הבדלי מוצא, מעמדות או מידת דתיות - הסיגריות האלקטרוניות החד-פעמיות נגישות וזולות להם, כך **שאין גם חסמים חברתיים או כלכליים**.
- נראה שאין כיום הבדלים בחשיפה ובשימוש בין מגדרים.

"... קודם כל כן מדברים על זה בבית ספר, אבל רק מהסיבה שכל ילד באריאל מעשן. או סמים, או סיגריות, או סיגריות אלקטרוניות, זה לא משנה. זה העיר שנראה לי הכי מפוצצת בסיגריות וכאלה... לכל ילד יש בתיק סיגריות ווייפ. רוב הבית ספר, לרוב כיתה י' ו-י'ב, גם יא'. אני ביא', ונגיד לרוב השכבה, אבל יש כמה ילדים שלא, יש מוצר עישון בתיק. ..."

(בת 16, אריאל)

החשיפה מתקיימת מגילאים מוקדמים מאוד - 12 ואילך, בינם לבין עצמם, במעגלים החברתיים ובמרחבים הציבוריים

"... ילדים שלמדו איתי פעם ביסודי, אז אני שומעת, רואה, באינסטגרם וכזה שהם כבר היום מעשנים. יש ילדים שההורים שלהם, הם עובדים במסגרות שלפי הסטיגמה כביכול לא מרשים. אני יודעת על ילד שמעשן ואבא שלו שוטר. ואני יודעת על ילדה שמעשנת ואמא שלה רופאה. ..."

(בת 13, מגדל העמק)

"... זה הגיוני שמדברים על זה, כי הרבה בגילנו מעשנים כבר. זה לא מפתיע אותי בתקופה הזו, אבל זה לא אמור להיות נורמלי שילדים בגיל הזה מעשנים. היו כמה פעמים שהציעו לי, אבל לא רציתי. לא כזה מעניין אותי. גם סיגריות זה די מסריח. ..."

(בן 15, רמת השרון)

"... בחטיבה לא היה לי חברים. ובכיתה ז' בהתחלה לא היה לי חברים. ואז הכרתי והכרתי. והחברים שיש לי היום כולם מעשנים. אני לא מכירה ילד אחד או ילדה אחת שלא ניסו, שלא מעשנים. אף אחד. אני אעיד על עצמי. אני ניסיתי. כמה פעמים. אני עישנתי. אני לא מעשנת קבוע. כי זה מטומטם להגיד את זה. אני לא רוצה לפגוע בעצמי. אני יודעת שפגעתי בעצמי. אבל כשאתה בסביבה שאין בן אדם אחד שלא מדבר על זה. שכאילו, שכל השיחה זה על עישון. כל השיחה אתה מדבר עם בן אדם והוא מולך עם הוויפ. כאילו, אי אפשר. ..."

(בת 14, חיפה)

"... מבחינת ביה"ס כן. רואים. המעגל חברים המצומצם שלי זה ילדים שלא מעשנים, אבל כן היו סיפורים נגיד על ילד בשכבה שמכר וויפים. היו שומעים על דברים כאלה בכלליות ולפעמים רואים בתחנות אוטובוס ילדים וכאלה. בעיקר עם סיגריות אלקטרוניות פחות סיגריות. ..."

(בת 14, רמת השרון)

"... אצלי כבר בכיתה ח' התחילו. אין מה לעשות. זה כמו אלכוהול. זה דבר שאתה עם השנים מתקרב אליו. זה מתחיל באלקטרוניות ואז הופך לטבק. לפי דעתי בכיתה ח' אתה יכול להשיג את האלקטרוניות יותר מהטבק. ..."

(בן 16, רמת השרון)

"... האמת? אני שאפתי מוייפ שהיה חצי ריק כזה שאיפה אחת סתם בשביל לעצבן את חברה שלי, וזהו. רק שאיפה אחת. אבל היה לי גם משהו עם סיגריה אלקטרונית לא וויפ. (מה ההבדל ביניהם?) אין לי מושג. נראה לי פשוט שהוויפ הוא חד פעמי כזה. סתם, השאלתי סיגריה אלקטרונית בגיל 13 נראה לי לאיזה שבוע משהו כזה. (למה לשבוע? מה קרה אחרי שבוע) לא יודע. הוא היה צריך את זה חזרה. (לא יכולת להשיג לעצמך?) לא. זה לא ממש עניין אותי. בשבוע הזה גם לא ממש עישנתי. זה לא היה כיף. כאילו, כי לא ידעתי לעשן. (אותו חבר מעשן קבוע?) לא, זה היה בן דוד אבל לא, הוא לא מעשן, לקח את זה מאבא שלו. אבא שלו הביא לו. לא יודע. (אצלך בבית מעשנים?) לא (בביה"ס) בביה"ס לא. בביה"ס לא ממש. מעשנים וויפים בשירותים. כן. ..."

(בן 16, רחובות)

"... דווקא אתמול קרה לי משהו, שאני עובדת בספארי והציבו אותי אתמול בעמדה עם מישהו חדש שאני לא מכירה, וכל המשמרת כל חמש דקות אני עומדת בקופה והוא הלך הצידה ועישן סיגריה. גמר בחמש שעות חבילה שלמה. ממש גמר חבילה שלמה. כל חמש דקות בא והלך ועישן עוד סיגריה. הוא בכיתה יא'. לא הכרתי אותו לפני פשוט פגשתי אותו שם פעם ראשונה, ואנשים גם היה נראה להם נורמטיבי. ראו שהוא מעשן ובאו לקחו ממנו מצית וזה. סיגריות רגילות. לא וויפים. ואני בכלל לא יודעת איך זה נראה למישהו הגיוני. ..."

(בת 15, רמת גן)

בקרב בני הנוער נוצרה תחושה שכולם מעשנים סביבם ולכן מדובר בתופעה לגיטימית ונורמלית

"... וואלה האמת שאצלי... ואני רציני שאני אומר את זה, יש לפחות בבית ספר 100 שמעשנים. 15% מהבית ספר מעשנים. יש לנו איזה 1,000 תלמידים. כאילו, אני אגיד לך מה, יש מקום שנקרא המחששה. שאין שם מורים. יש שם פשוט מלא ילדים שיושבים סתם. אף אחד לא רואה אותם. אני נכנס לשם, לפעמים יש לי קצת חברים שמעשנים וזה. ואתה רואה כל אחד עם וייפ, עם סיגריות. ..."

(בן 15, בת ים)

... ממם. אז כאילו אני מכירה את כל הסיגריות. אצלנו בעיר, רוב בני הנוער מעשנים. אבל אני נמצאת בחברה הדתית כאילו, אני דתיה. אז הבנות אצלנו בבית הספר לא כזה מעשנות. אז אצלנו כאילו הבנות לא מתקרבות לזה. כאילו אולי כמה בנות בודדות, אבל הבנות לא. והבנים כאילו זה יותר שמה נכנס שם חזק. הבנים הדתיים. זה בא מגיל צעיר מאוד. אז כאילו, אני לא יודעת למה הבנים כן והבנות לא. ..."

"... כאילו, הבנות כאילו ממש ממש ממושמעות, והבנים יותר מחפשים איפה, הם אוהבים את הדברים האלה. אצלנו נגיד הבנים. זה לא מקובל להסתובב עם החילונים. אז הם כאילו יש להם ממש מסתובבים עם כל החברה החילוניים, ואז הם כן נפתחים לעולם הזה. הבנות שכן מעשנות הן עם סיגריות אלקטרוניות. כן. זה כזה מהאחים הגדולים, או הבנות שהן פחות דתיות, ויש להן מסיבות. אז כאילו יותר חשופות לעולם הזה. ..."

(בת 16, חיפה)

... התחלתי לעשן בגיל 15, לפני שנתיים וחצי בערך. התחלתי לעשן סיגריות רגילות והיה לי נורא קל להשיג. זה היה בקרב חברים שלי והסביבה שהייתי בה. רוב בני הנוער מעשנים. קל מאוד להיות נוכח לזה. ..."

(בת 17, מודיעין)

... אילת זה מקום אחר לגמרי. אין פה כמעט בן נוער אחד שלא נוגע בעישון וכזה. נדיר למצוא כאילו אנשים שלא מעשנים פה. ממש ממש נדיר. ..."

(בת 15, אילת)

... חיפה זה מקום שונה יותר מהמרכז. זה הצפון. ויש לי מה להגיד מהניסיון האישי שלי. כי האוכלוסייה בחיפה זו אוכלוסייה מאוד מאוד שונה ברמות. ואני מכירה אנשים מהמרכז והכל, גם מהדרום. זה אוכלוסייה יותר מזעזעת לפי דעתי. אני יחסית, אני גרה במקום בחיפה שזה יותר שכונה, כאילו ילדים יותר מדורדרים, מופרעים, אני גדלתי לזה מהיסודי. אני יודעת על עישון, על שתייה על הכל מגיל מאוד מאוד צעיר, ואני הכרתי אנשים בגיל מאוד צעיר, דברים שילדה לא צריכה לדעת. כבר בכיתה א' ידעתי על ילדים בכיתה ד' שלוקחים להורים שלהם סיגריות. דברים משוגעים, דברים שלא מדברים עליהם מספיק. ופשוט גדלתי לתוך זה. ותמיד היה לי את הסימן שאלה של למה כולם מעשנים? למה כולם שותים? כאילו מה יש בזה? ..."

(בת 14, חיפה)

... אני מכיר שיש אנשים גדולים, שהם פשוט קונים סיגריות ונותנים לקטינים. יבואנים כאלה. סוג של. שמפיצים לילדים... אני פשוט מקבל הרבה סמסים של גראס, של סמים לקנות, בטלגרם. כל מיני דברים כאלה. לא יודע. כל מיני האקרים מפלאפון כזה. אין לי מושג. שולחים כל מיני דברים למכירה... גם בטלגרם יש קבוצות כאלה, וגם בסמסים. ..."

(בן 13, אורנית, תלמיד ישיבה באלקנה)

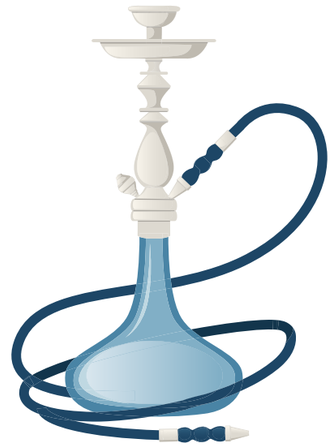
... את האמת. לא כל כך. אני בבית ספר קיבוצי. אני גרה בעיר ולומדת בקיבוץ. ואין לנו בקושי ילדים בשכבה שממש מראים שהם ניסו. ..."

(בת 13, מגדל העמק)

... מבחינת סביבה חצי מהאנשים שאני מכירה מעשנים. וייפים, סיגריות, ניסו, לא ממשיכים, ממשיכים, הכל. שתו, סמים. הכל. דווקא בגלל שאנחנו היינו 8 שנים ביחד אתה מרגיש שאתה רוצה לנסות עוד דברים, כי אתה, כאילו אחרי כל כך הרבה זמן זה מייאש, כאילו הכל כבר אותו דבר. אז כבר בכיתה ח' אחרי שהכרנו כל כך הרבה זמן אנשים מתחילים לשתות וזה... גם הרבה מהשכבה וגם הרבה מהאזור מעשנים. זה מאוד פשוט. ..."

(בת 15, רמת גן)

מילון מונחים - מה בני נוער מעשנים בעצם?



נרגילה

מגיעה במגוון טעמים
משמשת כחלק מבילוי במסיבות ואירועים חברתיים

סיגריות אלקטרוניות חד-פעמיות

מכונות בפי הנוער "וייפ" (מהמונח באנגלית "Vape") מתוארות כ-"מרקר צבעוני" מגיעות במגוון טעמים, מס' שאיפות* משתנה (Puff), ואינן ניתנות למילוי או טעינה חוזרת.
נפוצות כבר מגיל צעיר מאוד (10-11).
השימוש בהן בעיקר חברתי
(לדוגמא קונים למסיבות למספר שאיפות מוגבל)

סיגריות אלקטרוניות רב-פעמיות

בעלות סוללה, ניתנות למילוי חוזר במגוון טעמי פירות וממתקים ואפשרות לטעינה חוזרת.
נפוצות כבר בחטיבה.
השימוש בהן חברתי או אישי

סיגריות טבק**

מכונות סיגריות "רגילות"
נפוצות בדרך כלל בגיל מבוגר יותר (תיכוניסטים)
והשימוש בהן אישי יותר

סיגריות קנאביס (ג'וינטים)

מכונים בפי הנוער "ירוק", "וויד", "גראס", "סמים"
מתוארים כנוכחים בסביבה שלהם בגילאים מבוגרים יותר
(במחקר לא השתתפו כאלה שניסו או מכירים אישית כאלה שהתנסו)

* חלק מבני הנוער התייחסו למונח 'שאכטות' כמקבילה לשאיפות.
** במחקר זה לא התייחסו להבדלים בין סיגריה מוכנה לסיגריה מטבק לגלגול.

הסיגריות האלקטרוניות הן שער כניסה של בני הנוער לעולם העישון (והשער נפתח בגיל צעיר מאוד)

- סיגריות אלקטרוניות, במיוחד הסיגריות האלקטרוניות החד-פעמיות, פופולריות מאוד כבר מגיל 12-11.
- מדובר בתופעה מאוד רחבה ומקובלת, ילדים מסתובבים עם Vapes ואינם מסתירים את השימוש בהם.
- הסיגריות האלקטרוניות מקובלות גם במסיבות כיתה ונוכחות בבתי הספר, כבר מגילאי סוף יסודי ובמיוחד בחטיבות הביניים.

"... וייפים. אז כן, זה יותר, בואו, אף אחד לא יגיד סיגריות אלקטרוניות מבחינת הילדים כאילו, כולם יגידו וייפים. אבל כן, זה לגמרי קיים התופעה הזו וגם ידועה לילדים. ..."

(בת 14, רמת השרון)

"... ניסיתי פעם ראשונה בגיל 12. זה לא היה ממש מרצוני. פעם בשבוע, כשיצאנו לבילוי, ניסיתי כמה פעמים. זה תמיד היה, זה זול פה באריאל וזה מה שכולם עושים. ..."
(בת 16, אריאל)

"... אני לא התנסיתי בסיגריות. ואני כן מתחרטת שניסיתי וויפ... ניסיתי בתחילת, ממש בסוף כיתה ח', אפילו לא. ניסיתי בפורים. שהיה. הייתי ילדה מאוד קטנה. ..."
(בת 14, חיפה)

"... יש אצלי כאלה ילדים בני 13 שמעשנים... אצלי יש קצת מהשכבה, בכיתה לא. בשכבה יש חלק. אני בכיתה ח'. הרוב עם וייפ. ..."
(בן 13, בת ים)

"... יש מקום שנקרא המחששה... יש שם פשוט מלא ילדים שיושבים סתם... ואתה רואה כל אחד עם וייפ, עם סיגריות. הרוב זה וייפ, אבל לא הדקים האלה. ממש אלה עם הרבה ניקוטין עם כמה טעמים. לא יודע להסביר את זה. ..."
(בן 15, בת ים)

"... היום יש המון וייפ, יותר וייפ. אני משער שיש אצלנו 6-7 תלמידים שמעשנים, מתוך 40 תלמידים בכיתה. גם וגם. יש כיתות שיש יותר בנות שמעשנות את הוייפ. ..."
(בן 15, הוד השרון)

"... כי אצלנו נגיד אם אתה מתחיל בווייפ אז אתה פשוט כזה, טוב זה וייפ זה לא נחשב כמו סיגריה, זה סתם עוד משהו, אני מעשן עשן בטעמים, זה נראה כמו מרקר, ואתה לא תגיע לסיגריות ולא מחשיבים את זה ככה. וזה ממכר ועובד על אותו העיקרון. ..."
(בת 14, רמת גן)

"... מזעזע. כאילו, הגיע למצב שאפילו כשאני הייתי ביסודי, אז היה מן תופעה כזאתי. אני הייתי בכיתה ה' והשכבה מעלי שזה כיתה ו', הם היו לוקחים סיגריות וויפים, כאילו, הגיע למצב שגם גנבו מהמורות. והיו הולכים לעשן בשירותים. ..."
"... אבל גם אצלי עכשיו בחטיבה, אני בכיתה ט', אז רוב השכבה שלי מעשנת. יש באמת בודדים שכאילו מנסים להימנע מזה. ווייפים. ..."
(בת 14, קרית אתא)

הסיבה המרכזית להתנסות המוקדמת כל כך, היא שהסיגריה האלקטרונית (וייפ) מעוצבת ונמכרת כמו צעצוע לילדים!

- **בני הנוער מתייחסים ל- Vape כמו צעצוע או אביזר אופנה.** השם חמוד וקליט, המראה מזמין וייחודי, השימוש קל ונוח - כאילו המציאו במיוחד סיגריה לילדים.
- הם יודעים שבניגוד לסיגריות רגילות, הסיגריות האלקטרוניות מאפשרות ליהנות גם מטעם טוב (ומתחלף) וריח נעים (ומתחלף).
- בנוסף, **אין חסם בושה** - לכן הם לא מרגישים שום חציית גבול או ניסיון מרד כלשהו. מבחינתם זו צורת בילוי או ביטוי עצמי.

"... בחיפה זה נחשב מגניב, אני מכירה ילדה לא מעשנת שקנתה VAPE רק בשביל תמונות וסרטונים... היא מצטלמת עם זה אבל ביום יום לא מעשנת בכלל. ..."
(בת 14, חיפה)

"... גם בווייפ אין ריח, ואין כלום, אז נגיד יש הרבה ילדים שהולכים לעשות את זה בשירותים ואף אחד לא שם לב, זה יכול להיות בריח של תפוח לאף אחד לא יהיה אכפת. ..."

(בן 14, רמת השרון)

"... יש בודדים של סיגריות, אבל הרוב מנסים להימנע מזה, כי בעיקר הריח של זה מרתיע אותם. לעומת הוויפים שזה נגיד ריח פירות ודברים בסגנון... יש מלא טעמים. התות, אבטיח, דברים בסגנון הזה אני יודעת שילדים בשכבה שלי יותר קונים. ... "

(בת 14, קרית אתא)

"... סיגריות רגילות אף פעם לא אהבתי. זה אף פעם לא קרה לי. ניסיתי פעם אחת וישר דחיתי את זה. לא אהבתי בשום צורה. אני חושבת שהסיגריות האלקטרוניות זה גם משהו שהוא יותר נגיש, גם יותר טעים, כן. כאילו, פשוט יותר נוח. יותר קל. ..."

(בת 15, אילת)

"... זה נראה פחות מזיק, וגם הרבה יותר נראה נגיש. ברגע שאתה רואה משהו שהוא כזה כמו מרקר כתום אדום ווטאבר באיזה שהוא צבע, ואתה יודע, אתה רק לוקח את זה לפה, שואף את זה, ואז אתה יודע, מוציא מלא מלא עשן. ופתאום אתה מגניב. ואז בעיקרון זה לא מרגיש לך שאתה עושה את אותו נזק כמו לעשן סיגריה ולא מסריח אלא מריח כמו תותים... אז פתאום אתה אומר לעצמך - או, אולי זה לא כזה נורא. אולי אתה לא צריך לשנות את זה. ..."

(בן 17, רמת השרון)

וכל כך קל להשיג סיגריות אלקטרוניות, שממש קשה לסרב

- רוב בני הנוער לא קונים את מוצרי העישון בעצמם, אלא משיגים ומשתמשים דרך חברים, בני משפחה או מכרים מזדמנים.
- אלה שניסו לקנות בעצמם לא נתקלו בחסמים כלשהם - **בעלי חנויות מוכרים לבני הנוער בכל גיל ואין שום אכיפה בנושא.**
- הסיגריות האלקטרוניות (Vape) נמכרות בפיצוציות ומכולות במעמד תצוגה קרוב לקופות (ליד חטיפים ושוקולד ובנפרד ממעמד התצוגה מאחור של מוצרי הטבק הוותיקים) ואפילו מגיעים אליהם במשלוח עד הבית - **קשה לבני הנוער שלא להתפתות**.

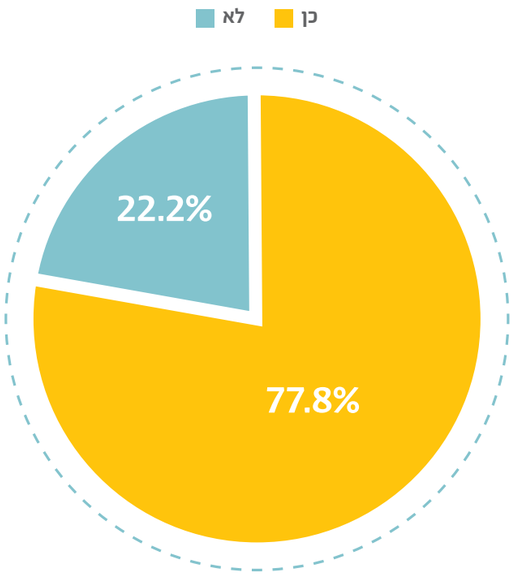
"... כמו שאמרתי היה לנו ילד בבית ספר... היה סיפור איתו על תופעה שהתפוצצה כי תפסו אותו מוכר וויפים. אז זה היה כאילו בעייתי. טוב, אבל אני כן אגיד שלהגיע לזה מאוד מאוד, לא נעים להגיד, אבל מאוד פשוט. מי שרוצה להשיג לדעתי, ואני מכירה ילד שהיה איתי ביסודי... אבא שלו מעשן והרבה פעמים ראינו אותו שהוא לקח מההורים, וההורים כזה יותר נתנו לו מה שהוא רוצה כדי שיטפל בעצמו סטייל, ופשוט לא נעים לי להגיד, יש הרבה מקומות שלא מקפידים כל כך לדעתי. ..."

"... אני יודעת שיש אצלנו, יש כמה חברים שלי שאני מכירה שהם סתם היו באיזו מסיבה, הם בני 14 ושאלו אותם אם הם רוצים. אז זה לא מאוד פשוט, כי הם פשוט יחסית גבוהים והם כן נראים כאילו יותר מתבגרים, אפשר, אני יכולה לראות איך אפשר להבין שהם יותר גדולים. אבל עדיין, כן. אז אני חושבת שהרבה יותר קל להשיג בימינו. ..."
(בת 15, רמת השרון)

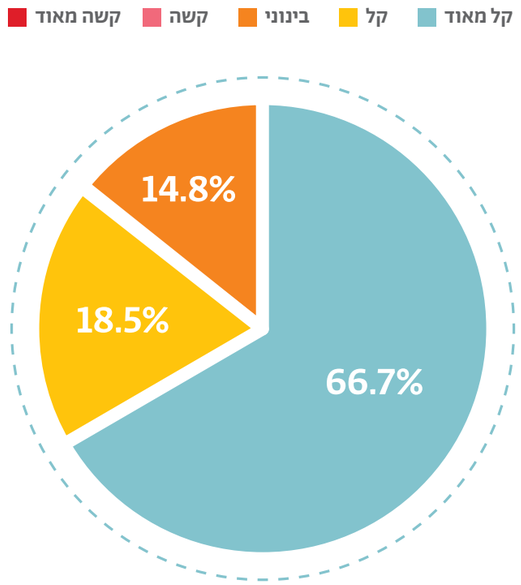
"... זה יותר עניין של רצון. עד כמה אתה רוצה לנסות את זה. אם אתה באמת תרצה, אתה תוכל להגיע מכל מיני אנשים להשיג את זה. כל מיני דברים אנשים עושים כדי להשיג את מה שהם רוצים. לא קשור לכסף. זה הרצון. כמה אתה באמת רוצה לנסות את זה. ..."
(בן 13, אורנית, תלמיד ישיבה באלקנה)

"... אתה יכול בוולט היום להזמין. אתה יכול להיכנס ל-YELLOW לחנות וזה, להזמין מה שבא לך. אלכוהול, סיגריות, זה. אתה הולך היום למכולות, כמעט לא שמים על זה כלום. היום זה הכי קל שיש. אין יותר קל מזה. לא צריך אפילו לשקר. לא שואלים אותך שאלות. ..."
"... (אינסטגרם, טיקטוק) כן. ברור. מפרסמים גם אנשים פרטיים. כאילו, הם יכולים להעלות סטורי, מוכר טעמים חדשים, הנחה רק אצלי. כל הזמן. ראיתי מלא סטורי כזה. ..."
(בן 15, הוד השרון)

האם לדעתך, כל אחד/ת יכול/ה לקנות סיגריה אלקטרונית מתי שהוא/היא רוצה?



לפי דעתך, עד כמה נגיש להתנסות בסיגריה אלקטרונית?



כמו כן, ההורים לא מספיק מודעים ובני הנוער מנצלים את הבורות שלהם

סיגריות אלקטרוניות מאפשרות דיסקרטיות מלאה (אין ריח ואין עשן) וקל להסתיר אותן מהמבוגרים. עם זאת, רוב בני הנוער מתארים שימוש גלוי ולא מתנצל, תוך שיתוף פעולה מצד ההורים (בהסכמה או בהתעלמות). נראה **שגם אצל ההורים קיים טשטוש גבולות וחוסר הבנה** לגבי מידת ואופי הנזק של סיגריות אלקטרוניות והמצב הזה נוח לבני הנוער, הם מנצלים את הפער שנוצר כדי להתנסות בלי להסתבך.

"... הייתי בהגדרה של "אני בחיים לא אעשן סיגריות רגילות". אבל מי דיבר על וייפ. וייפ לא אמרו לי כלום, אז כאילו וייפ זה מותר וסיגריות רגילות זה פחות. ..."

(בת 17, נהריה)

"... כן. לגמרי. הרוב התחילו עם סיגריות אלקטרוניות. כי זה מצטייר, יש לזה תדמית יותר קלילה באמת. הסיגריות הרגילות זה משהו כבד כזה. שמסוכן. אולי כי, לא יודעת, כי יותר שומעים על זה. ..."

(בת 15, חולון)

"... אני חושב שפשוט היום הורים פחות מודעים לסיגריות אלקטרוניות. איתי דיברו שיחה כללית. על כל העניין הזה. זה גם מתקשר לאלכוהול. בדרך כלל זה דברים שבאים ביחד. כל הסיגריות וכל האלכוהול. זה בא ביחד ומאוד משולב אחד עם השני. אני חושב שבכלל חצי מההורים בכלל לא יודעים מה זה סיגריות אלקטרוניות. ..."

(בן 15, הוד השרון)

"... משפחה זה נטל גדול מאוד. כי חלק מהפאפים (puffs) זה לעשן כדי שהמשפחה לא תריח. ..."

(בן 16, רמת השרון)

"... כן, אני? אני זו שההורה שלה לא מעשן. זה לא רק ההורים, כל הסביבה המורחבת לא מעשנים, אז כאילו נולדתי למציאות של אני יודעת שאני לא אעשן. זה ידוע. זה נורמה. אני פשוט לא אעשן. (בחופש הגדול עישנת) כן, אבל גם, איך, עוד פעם, זה ההבדל. לא עישנתי סיגריה רגילה. עישנתי וייפ. וייפ בעיני זה וייפ. זה בסדר. זה לא כמו סיגריה רגילה. זה לא רע. כי זה לא. מה? וייפ. בסדר. ..."

(בת 17, נהריה)

"... ניסיתי סיגריה אלקטרונית. וזה מלחץ חברתי בטיול שנתי. אבל לא באמת, אני לא אוהבת את הדברים האלה. סיפרתי להורים. הם לא התלהבו מזה. אמא שלי בכלל לא אוהבת. ואבא שלי מעשן. אז כאילו לא באמת כזה הזיז לו. ..."

(בת 16, חברה דתית, חיפה)

וגם בבית הספר לא מפקחים (ואפילו מצטרפים...)

- למרות שישנן תוכניות למניעת התמכרויות ומיגור העישון, נראה שאין מספיק תכנים ייעודיים על סיגריות אלקטרוניות או שהם אינם אפקטיביים.
- **עישון בתוך כותלי בית הספר הפך גם הוא לנורמה**, נראה שהמורים והמנהלים לא ערים לכך או מעדיפים להעלים עין.
- מורים רבים מעשנים, לפעמים עם הילדים (אפילו בסתר), חלקם כניסיון להיות חלק מהחבר'ה.

"... אני לא מעשן. אבל הסביבה שלי, 70% מהסביבה שלי כן. (איך עומדים בלחץ?) אני פשוט חושב, כשאני מגיע... נגיד יש לנו הפסקות. ובהפסקות אין מקום לעשן בתוך הבית ספר. אז יוצאים מהבית ספר. מותר לנו לצאת. יש פינה צידית כזו לבית ספר. 70% מהחברים שלי מעשנים. אבל אני חושב שזה גם בא מהבית. אף אחד לא מעשן אצלי בבית חוץ מאמא שלי. שהיא גם לא מעשנת לידי. יש לי קושי עם הריח הזה. חברים שלי שמעשנים אחרי זה הם יודעים גם לא להתקרב אלי. (זה סיגריות טבק, אלקטרוניות וויפים טופל עניין הריח אז מה מונע ממך?) אנשים כבר לא מעשנים ווייפ, כאילו אצלנו לפחות. אצלנו פחות. אולי יש לי 20% מכל ה-70% שנוגעים בזה קצת. אבל הם משלבים. יש נגיד הפסקה שהם לא יכולים לצאת החוצה, והם ילדים שממש רגילים לעשן על בסיס שעתי. אז הם מוציאים את הסיגריה האלקטרונית ומעשנים את זה בבית הספר אבל גם זה בשושו. פתרון זמני. ..."

(בן 16, רמת השרון)

"... בבית ספר מעשנים מלא, כל הזמן. בבית ספר הקודם שלי המורים היו מעשנים איתנו. ..."

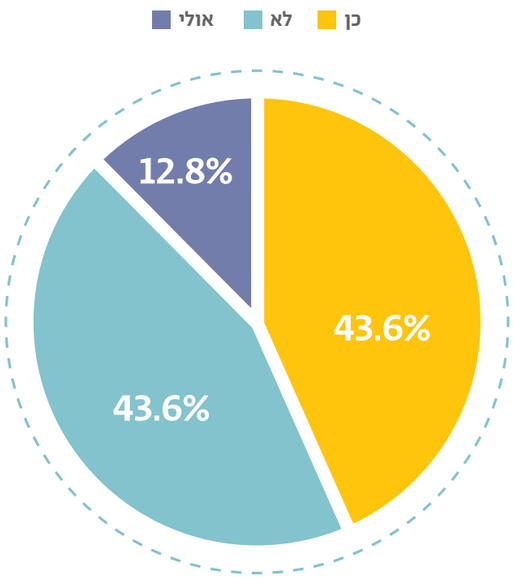
(בת 15, אילת)

"... אני ממש זוכר שאצלי בכיתה היו מעשנים בתוך הכיתה. המורות לא היו שמות לב. סיגריה אלקטרונית. יש לזה ריח של בושם. אני זוכר שמורה גם כשהיתה שואלת אומרים בחצי בדיחה שזה בושם, או שזה דיאודורנט. אני לא מדבר רק על שנה שעברה. זה היה גם כשהייתי בכיתה יא', י'. היו חברה שהיו מעשנים בשיעור, ולא שמים לב או יודעים להסתיר את זה והכל ולא מתביישים. ..."

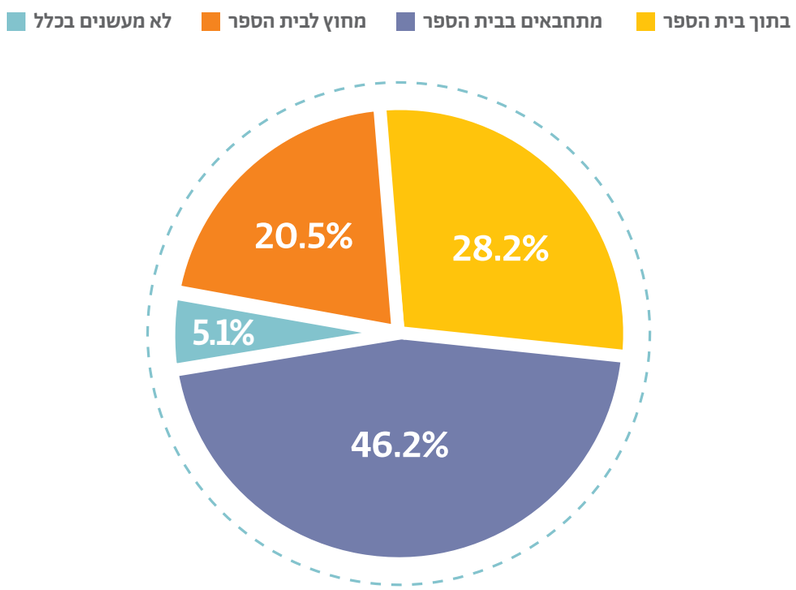
(קריאת ביניים: "לנו המורים מקבלים את זה").

(בן 18, עפולה)

האם עברתם/ן פעילויות שונות בבית הספר על סיגריה אלקטרונית



היכן מעשנים בבית הספר שלך?



התוצאה: הסיגריות האלקטרוניות הפכו את העישון לנורמה, חלק מהתרבות היומיומית של כל נער/ה, כבר מגיל צעיר מאוד

- **בני נוער שמעשנים VAPE הם לא חריגים ואפילו "מקובלים"**. אין כאן סטריאוטיפ או הגדרה חברתית, זו הנורמה. להיפך - מי שלא מעשן, מופעל עליו לחץ להצטרף וייתכן שייחשב Outsider אם לא יעשן.
- **בני הנוער מתגאים בשימוש ומשתפים** - מעלים סטוריז באינסטגרם וסרטוני טיק טוק של טריקים עם עשן של סיגריות, או מחזיקים VAPE כאביזר אופנה פופולרי.

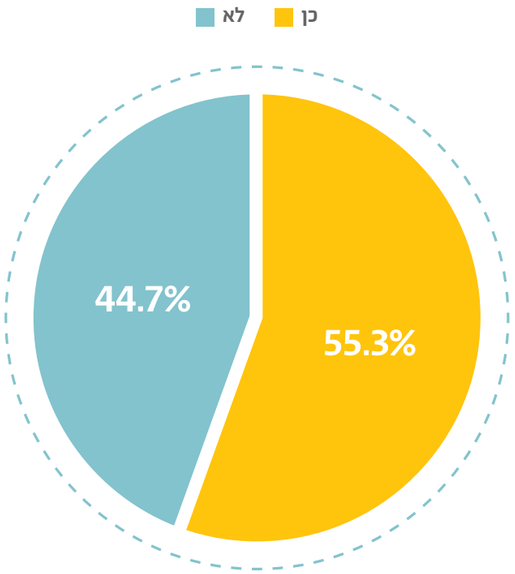
"... עכשיו אני יכולה להגיד באופן אישי, בל"ג בעומר של שנה קודמת. היינו 50-60 ילדים בערך, וחוץ ממני ועוד איזה שלושה ילדים, כולם עישנו שם. זה הגיע למצב שאפילו היה ריב בגלל זה ביניהם לבין ילדים בכיתה יא', כי ילד לא רצה לתת שאכטה לילד מכיתה יא' שהיה שיכור, וגם הם ניסו להפנות לחץ חברתי לי ולחברים שלי שנעשן וזה, כמובן שלא נרתמנו לזה. ולא עישנתי... אבל כן יש את הניסיון הזה של לנסות לשכנע ילדים שזה בעיקרון מגניב. ושיש את התפיסה הזו שאתה מעשן אז זה כאילו יותר מקובל כזה עכשיו. אם נגיד פעם ילדים היו נרתעים מזה יותר, אז עכשיו כבר פחות כי זה נורמלי ויש יותר שעושים את זה. ..."

(בת 14, קרית אתא)

"... חייבת להגיד שגם ברחבי האינטרנט עישון סיגריות אלקטרוניות נתפס כמשהו "אסתטי" לתמונות, סרטונים וכו. מה שגם גורם לנוער לרצות לעשן כי זה מגניב ואסתטי ויותר יפה לטיקטוק או לאינסטגרם. ..."

(מתוך קבוצות הדיון בוואטסאפ)

חברים/ות שיושבים/ת ומעשנים/ות סיגריה אלקטרונית, נתפסים/ות כמשהו מגניב?



"... הסביבה מאוד משפיעה. כאילו, אם עכשיו 99% מהחברים שלי היו עושים את זה, אז אני יודע שהבית שלי היה צריך ממש לדחוף אותי לא לעשות את זה, אבל רוב הסיכוי שאני אעשה את זה. ..."

(בן 16, רמת השרון)

"... כולם מודעים, אבל זה מגניב. זה כאילו אני מכירה המון אנשים, אני מכירה חבורת בנים שהם נחשבים ערסים, והם התחילו לעשן אחד אחרי השני. היה שם ילד שלא רצה לעשן, הוא מגיע מבית שההורים שלו רופאים, והם פשוט צחקו עליו על זה שהוא לא מעשן, שהוא לא זה. וחוץ מהם אין להם אף אחד אחר. עכשיו נכון, זה לא חברים אמיתיים, אבל הוא העדיף להסתובב איתם, ושיהיה לו גב, מאשר שירביצו לו בבית ספר וכזה. והוא התחיל לעשן בכוח, וכולם ראו שהוא מעשן בכוח. הוא היה נגיד לוקח שאכטה מווייפ ורואים שהוא עוד שניה מקיא. ..."

(בת 14, חיפה)

2

שלבי התפתחות בעישון בקרב בני נוער

תהליך המעבר מחשיפה להתנסות ולהתמכרות

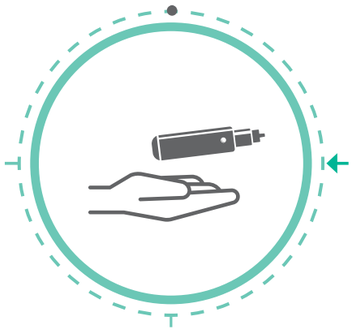
תהליך המעבר מחשיפה להתנסות ולהתמכרות - לפי סוגי מעשנים*:

חשיפה לעישון ומוצרי העישון

לא מעשנים

האיתנים

בעלי כח רצון ובטוחים בעצמם. אינם מתעניינים בעישון, נמנעים ממנו בכל מחיר ומתרחקים ממעשנים.



המפלרטטים

חושבים מדי פעם להתנסות, בעיקר כדי להשתייך, אבל מחזיקים את עצמם בגלל חשש בריאותי או פחד מתגובת ההורים. חלקם לא יעמדו בפיתוי.

מעשנים

המזדמנים

מעשנים בעיקר באירועים חברתיים, תחת לחץ חברתי ומתוך רצון להשתייך. חלקם יתחילו בשלב מסויים לעשן גם לבד.

הקבועים

מעשנים הרבה, בחברה וגם לבד. התרגלו להשפעת הניקוטין ומחפשים אותה בסיטואציות רבות. חלקם יתמכרו, לרוב בלי לשים לב לתלות שנוצרה.

המכורים

מעשנים כל הזמן, לא מסוגלים לעבור את היום בלי מוצר עישון צמוד אליהם. רואים בעישון "תרופה" כדי להירגע במצבי דחק ומצוקה. חלקם "מספרים לעצמם" שיגמלו אם רק ירצו.

"... מגיל קטן חינכו אותי בבית שזה לא בריא ומאוד מסוכן. אני יודעת מה ההשלכות של זה... סבא שלי עישן והפסיק בגלל אבא שלי, שהוא גם חינך אותנו ככה להימנע. ..."

(בת 15, חולון)

"... זה לא סוד שכשיושבים לסיגריה, מתחילים לדבר ולהיפתח לאנשים ולהכיר אנשים חדשים. אני חושבת שהסיגריה נותנת לילדים שלא מוצאים את עצמם דרך למצוא את עצמם... למצוא חברים. ..."

(בת 17, נהריה)

"... ניסיתי פעם אחת או פעמיים כדי לדעת מה זה, לסמן וי. אתה חייב לחוות, לדעת במה מדובר, כולם מדברים על זה... עדיין לוקח מדי פעם שאכטה, כי זה עם חברים... זה בעיקר כדי להיות חלק מהחבר'ה. ..."

(בן 15, בת ים)

"... יש הרבה משמעות רגשית לעישון... (למעשן) קשה לאבד את האפשרות לעשן אפילו לקצת. הידיעה שיש לך משהו שיעשה לך טוב בלי להתאמץ, כשקשה למצוא במקום אחר את הטוב, נותנת לך שקט. ..."

(מתוך קב' הדיון בוואטסאפ)

"... בתור מעשנת, לא קיבלתי את זה מהבית ולא מלחץ חברתי. אני מצאתי דבר שמרגיע אותי בשנייה, יותר מכל דבר אחר, ומפה נוצרה ההתמכרות. ..."

(בת 17, מודיעין)

*מבוסס על: Van Bueren, D., van der Beeke, L., Grainger, A. and Petrut, R. Being Gen Vape - Exploratory research on the knowledge, perceptions, attitudes and influences on teen vaping in Western Australia . The Behaviour Change Collaborative, July 2022.

ההתנסות הראשונה בסיגריות אלקטרוניות היא לרוב במסגרת חברתית

- **הסיגריות האלקטרוניות הפכו לחלק בלתי נפרד מכל סוג של בילוי בקרב בני נוער** (בבית, במסיבות וכד') ומאוד מקובל לחלוק את השימוש בהן במסגרת אירועים חברתיים.
- **ההתנסות הראשונית היא בדרך כלל תוצאה של לחץ חברתי** באותם אירועים:
  - **לחץ סמוי** - אם כולם מעשנים, לא רוצים לצאת דופן
  - **לחץ גלוי** - בני הנוער מדרבנים אחד את השני להתנסות כדי להוכיח שכולם "חלק מהחבר'ה"
- גם בביה"ס ובהתכנסויות אחה"צ, נהוג לעשן ביחד ואף לחלוק מכשירים משותפים (לרוב חד-פעמיים).

לאחר מכן, המעשנים מתחלקים לשני סוגים:

1. מעשנים מזדמנים

- חוזרים לעשן בעיקר באירועים חברתיים ומפגשים, יחד עם החברים.
- אלה שאינם "אוהבים לעשן" ועושים זאת כדי להשתייך ו/או לבלוט - **"בשביל הפוזה".**

2. מעשנים באופן קבוע

- משתמשים לאורך כל היום ובאופן פרטי יותר.
- השימוש מתחבר גם לקשיים רגשיים, והוא מהווה **פתרון למצוקה כלשהי**.

"... ניסיתי סיגריה אלקטרונית בלחץ חברתי בטיול שנתי... רוב הבנות שמעשנות זה סיגריות אלקטרוניות שלוקחות מהאחים הגדולים, זה גם הפחות דתיות והן הולכות למסיבות ונחשפות לזה. ..."

(בת 16, חיפה)

"... אני ניסיתי לפני שנה סיגריות וסיגריות אלקטרוניות. זה היה כזה חודשיים, ואז כאילו... זה היה מלפני שנה, וזה כאילו ממש כל נגיד פעם בשבוע, יצאנו. כן. ממם. יותר אלקטרוניות ואולי 3 פעמים רגילות. כי זה תמיד היה. כי זה זול יותר. סיגריות זה לא. וכאילו זה מה שכולם עישנו. ממם... ..."

(בת 16, אריאל)

"... הסיטואציה היתה שהיינו אצל ידיד שלי בבית שלו, והיינו מלא ילדים. וישבתי בחדר. אני הייתי כאילו, היו שם ילדים שלא הרגשתי קשורה אליהם. אז הלכתי עם חברים שלי לחדר שלו. והם ישבו שם עם וויפים ועשו משחקים וסיבובים וכזה. וזו היתה באותו רגע תקופה שלא היתה לי טובה, והיה עלי גם קצת לחץ חברתי ואמרתי ננסה פעם אחת מה יקרה. וואלה, אחרי שניסיתי פעם אחת לא יכולתי לעזוב את זה לשאר הערב, וכולם הצטערו על זה שהם הפעילו עלי את הלחץ. כאילו ממש הצטערו. הם הצטערו כי הם חשבו שזה לא יפגע בי למרות שהם מכורים, ואמרתי להם שיש לי בעיה עם התמכרויות, אבל הם אמרו, נו, יש משחק כזה שעושים, שאתה לוקח כאילו שאכטה, לוקח עשן ואז אתה מעביר את זה לפה של מישהו אחר, וככה זה עובר במעגל. ואז התגלגל, ולא הצלחתי לעזוב אותו, וזה פשוט. ..."

(בת 14, חיפה)

"... במסיבות, נגיד אם עכשיו מישהו מתחיל עם מישהי, אז הוא יכול לשאול אותה אם בא לה שאכטה. כולם חולקים, אפילו אנשים ברחוב. אני מכירה... חברים שלי אני יודעת שמסתובבים ברחוב. מגיע מישהו - "יאללה אחי, אפשר שאכטה". זה לא כמו סיגריות. ..."

(בת 14, חיפה)

"... אני לא מעשן, אף פעם לא עישנתי. יש לי חברים שמעשנים. אולי ניסיתי פעם אחת אלקטרונית. ניסיתי שאיפה אחת מאלקטרונית וזהו. (איך הגעת לנסות את זה) מסיבה עם חברים כי זה עניין אותי. זה היה מסיבה בבית עם חברים. באותה מסיבה ספציפית, זה היה כזה חצי. אבל הרוב וויפ, לא רגילות. 30 חברה ו-15 מתוכם מעשנים. אבל גם מי שמעשנים זה לא מעשנים קבוע. אף אחד. אין לי חברים שמכורים לסיגריות. רק קונים.... הם קונים בקיוסק. יש חד-פעמיות כאלה, מספר שאיפות מסוים. אז קונים את זה למסיבה, או לוקחים שאיפה מדי פעם, כמה פעמים ביום, לא יודע. אבל אף אחד לא צורך את זה באופן קבוע. זה פעם ב... כזה, כשיוצאים. קוראים לזה וייפ. האלקטרונית. לא נבוך לדבר על זה. אני לא מעשן. ..."

(בן 17, בית דגן)

"... קודם כל בחיים לא קניתי. בחיים לא הוצאתי על זה כסף. זה לא היה משהו. לא עישנתי כל היום. ממש לא. מדי פעם יושבים כל החברים בערב אצל מישהו או מישהי, אז מעשנים. רגיל. לא בדיוק אלא בעצם מסיבה. ואז כשנגמר החופש הגדול, אז גם נגמר הקונספט של לעשן. ..."

(בת 17, נהריה)

"... אני לא כל כך זוכרת איך התחלתי את הסיגריה הראשונה. בעיקרון חיפשתי משהו שירגיע אותי, ועברתי לסיגריות אלקטרוניות כדי לנסות להמעיט עם הסיגריות. קודם כל אני יותר נרגעת מהתחושה שזה מביא לי בגרון, ומהעשן שיוצא. ..."

(בת 17, מודיעין)

"... כל החברים שלי מעשנים, לא מכירה אחת או אחד שלא ניסו או לא מעשנים כיום. אז גם אני ניסיתי כמה פעמים, לא מעשנת קבוע כי לא רוצה לפגוע בעצמי. ..."

(בת 14, חיפה)

סיגריות אלקטרוניות מאיצות משמעותית את ההתנסות החוזרת, שמובילה בסופו של דבר להתמכרות

- בשל הנגישות הגבוהה, קלות השימוש והאפשרות להשתמש בהן ללא הפסקה ולמשך מספר רב של פעמים, מבלי שאחרים ישימו לב, בני הנוער לא מודעים לכמות שהם צורכים בפועל.
- המעשנים המזדמנים מתארים איך בכמה מקרים, עישון חד-פעמי באירוע חברתי הפך לעישון קבוע במהלך היום ("אוקיי עוד כמה שאכטות ביום לא יזיקו").
- המעשנים הקבועים מודים שרק עם סיגריות אלקטרוניות אפשר לעשן לאורך כל היום ובכל מקום.
- **בפועל, המשמעות היא שהסיגריות האלקטרוניות מקצרות את זמן המעבר מהתנסות להתמכרות לעישון.**

"... זה מגיע בשלבים. בהתחלה הם מתחילים לעשן ואין עדיין סימנים. בשבוע חודש ראשון, הם כבר מתחילים להתרגל לזה ואז אם הם מרגישים שאולי טיפה יורד הכושר אומרים אה בסדר בקטנה אני אתאמן יותר, אולי זה, ואז הם משמינים אחרי כמה חודשים ואז הם כבר לא יכולים להפסיק אחרי חצי שנה. ..."

(בן 18, עפולה)

"... זה התחיל בכיתה י' וזה היה נורא נורא נגיש לעומת סיגריה, כי אני יכול לעשן את זה גם בחלל סגור וזה לא יסריח אף אחד, ובנוסף כל זה - הוויפ מאוד מאוד אטרקטיבי לעין, הוא צבעוני, הוא יפה, עושה אורות, הוא מוציא מלא עשן, שזה כבר יותר מסיגריה, אין לך אפטר טייסט מזעזע, אתה לא מסריח מהפה, אתה לא מסריח בבגדים שלך, האצבעות שלך לא מסריחות. אז זה התחיל מכזה טוב בא לי לנסות, סבבה. אתה מנסה. ואז אתה אומר אה וואו, זה לא היה כל-כך גרוע. אז אתה קצת משתעל. טוב, תביא עוד אחד, ועוד אחד, ועוד אחד. עד שזה כבר הופך למשהו יחסית קבוע וננמאס לך לבקש מאותו חבר או מהחברים. אז אתה קונה לעצמך. ואז הדרך מאוד חלקלקה להגיע לאן שאני הגעתי. ..."

(בן 17, רמת השרון)

"... ניסיתי כמה פעמים, במיוחד וייפ. אצלי מציעים כל הזמן. זה מתחיל בהתנסות, אני מדבר על החברים שלי. מה חברים שלי - אתה מתחיל בהתחלה, ואז לאט לאט אתה, יש כאלה שבאמת כבר מתמכרים לזה. ואז זה כבר הופך מפעם ביום לפעמיים ביומיים או שלוש, מאוד תלוי מי. אז לא הרבה התמכרו, אולי 2-1. ..."

(בן 15, הוד השרון)

בני הנוער "משחקים" עם ההגדרה של התמכרות כדי לפתור את הקונפליקט הפנימי

- הקונפליקט בין הסקרנות והפיתוי הרב לבין התנסות בודדת והתנסויות חוזרות, והידיעה כי מדובר במוצר ממכר בולטים בדרך של בני הנוער להגדיר את מקומם ביחס להתמכרות.
- הנוער חושב כי ישנן דרכים למנוע התמכרות כמו לדוגמא שליטה על תדירות או אופן השימוש.

"... אני עכשיו לא מכורה. כי אני מכירה אנשים, מבחינתי להיות מכור זה כשאי אפשר לנשום בלי זה. כשאתה כל שניה חייב את זה. עכשיו אין לי בבית. היה לי פעם אחת, ממש ממזמן בפסח, ומאז לא היה לי. ..."

"... כי זה... מתרגלים לזה. זה לא משהו כאילו זה כן ממכר אבל זה לא. אתה פשוט מתרגל לזה. זה נהיה לך כיף. ..."

(בת 14, חיפה)

"... אז אתה יודע מדי פעם אתה בא ולוקח שאיפה מוייפ או מנרגילה. אבל זה לא משהו, זה נגיד לא משהו שהוא ממכר. אם אתה יושב ונגיד מעשן סיגריה אחת שלמה זה משהו שיכול לגרום לך להתמכר. או אם אתה יושב עם הנרגילה איזה שעה עם החברים ועושים כמה סיבובים זה פתאום יותר ממכר. ..."

(בן 18, עפולה)

"... (ואז עברת לטבק) זה קודם כל הרגיש יותר אמיתי. אנחנו קראנו לזה 'ראש', שאתה מעשן ופתאום מקבל מין סחרחורת. זה קורה בהתחלה מאוד מהוויפ, ואז אתה כבר, בגלל שזה הרבה פחות כבד מסיגריה, זה בדרך כלל 2% ניקוטין או 0.2% ניקוטין בסיגריה אלקטרונית, בטווחים האלו בדרך כלל, אז הרבה יותר קל לעשן את זה בלי לקבל ראש בכלל. זה נהיה כבר סתם הרגל רק בשביל לעשן אבל לא בשביל ה- "ראש". אבל הסיגריה, עוד פעם ברגע שהמינון של הניקוטין עולה בדם, פתאום נוצרת עוד התמכרות אמיתית והתחילו לי קריז ולדברים כאלו. זה גורם לך לצריכה מוגברת אפילו. ..."

(בן 17, רמת השרון)

"... האמת שאני לא מעשן ממש קבוע, אני מעשן כזה פעם ב... שלוש פעמים בשבוע לא ממש קבוע. ..."

(בן 14, רמת השרון)

"... אבל אני חושב שזה קצת מעבר, כי אם אתה עושה פעם אחת או פעמיים זה לא כזה נורא לעומת שאם אתה עושה כל היום. אני חושב שאם אתה עושה פעם אחת או פעמיים זה לא הורס לך את החיים. אבל בגלל זה צריך לעשות רק פעם אחת או פעמיים. ..."

(בן 15, הוד השרון)

בני נוער שכבר מכורים - משכנעים את עצמם שיוכלו להיגמל בקלות

- המעשנים הקבועים מאוד מודעים לעצמם, אינם מכחישים את היקף ותכיפות השימוש, אך לא רואים את עצמם כ-"מכורים". הם בטוחים לחלוטין שיצליחו להיגמל בקלות, בכל שלב (מבלי להציג סיבה הגיונית לכך).
- הבנים בטוחים יותר ביכולתם להפסיק, הבנות תולות יותר את ההצלחה בתזמון מסויים או סיוע מגורמים אחרים (הורים, חברים וכד').

"... זהו. מנסה לא להסתכל על זה כי אני יודעת שזה לא לטווח הרחוק, אני יודעת שאני אפסיק בשלב מסוים לגמרי. אני משתדלת. איך? הרבה תעוזה. ניסיתי פעם להפסיק, ואז עברתי איזושהי טראומה שגרמה לי לחזור לזה. קשה להפסיק. כן. מאוד. אני אפסיק כשאסיים לימודים, את הבגרויות והלחץ של הבגרויות. ..."
(בת 17, מודיעין)

"... אמא שלי היתה מעשנת לפני שנולדתי, ודיברתי איתה, והיא אמרה שהיא היתה רואה סרטונים והרצאות, וזה עוד פעם, זה לא עניין אותה. היא יודעת שהיא פוגעת בעצמה וזה. אבל יום אחד היא החליטה שהיא מפסיקה לעשן. והיא הפסיקה. אם זה יגיע ממך אתה תפסיק. אבל לא משנה כמה יבואו ויגידו וזה, זה לא יעזור אם אתה לא רוצה להפסיק עם זה. ..."
(בת 14, חיפה)

"... (אתה מתגעגע לעשן?) ברור. אבל בכל זאת כרגע אני מנסה לחזור לכושר ומנסה להצליח לנשום יותר בנוח. שלא להרגיש שכל הריאות שלי מלאות עשן. אבל מה שכן, אני הקצבתי לעצמי. אמרתי לעצמי טוב, אחרי היומולדת אני מפסיק לעשן. ביומולדת שלי אני הולך לעשן הכי הרבה שיש, ואז זהו אחרי זה, ואמרתי את זה שבועיים מראש למלא מלא מלא אנשים ואז כבר די התחייבתי. ואז אמרתי טוב אני לא אעשן השבוע, ושבוע הבא אני אשקר. ואז אני אומר להם הפסקתי לשבוע ובסוף זה המשיך והמשיך והמשיך. ..."
(בן 17, רמת השרון)

"... אני מודעת לזה. בהתמכרות. אני חושבת שאני ילדה שלא מתמכרת. ככה אני חושבת. אולי אני טועה. אבל בחיים לא התמכרתי לאיזה משהו, וכאילו גם ברגע שלא רציתי אז פשוט הפסקתי. אני לא. אני רואה את החברים שלי שהם מכורים. אצלי כל החברים שלי מעשנים. כולם. ..."
(בת 17, נהריה)

בני הנוער "מתבגרים" - מסיגריה אלקטרונית לעישון סיגריות טבק

- התהליך הנפוץ שעולה מהמחקר הוא שמתחילים בסיגריות אלקטרוניות בגילאי 10-13 ועוברים לסיגריות טבק רגילות בתיכון.
- הנוער רואה בכך שני שלבים של התבגרות בעולם העישון:
  - שלב ראשון - סיגריות אלקטרוניות כעישון חברתי, טרנדי, של "המגניבים".
  - שלב שני - סיגריות הטבק המהוות את הכניסה לעולם המבוגרים, כי יש בהן Statement אישי יותר ונכונות לקחת סיכון בשימוש.
- בני הנוער מציינים סיבות נוספות למעבר בין המוצרים:
  - חלק מבני הנוער בתיכון מתארים כי כבר מביך אותם להסתובב עם Vape ("הצעצוע של הילדות") ולכן הם עוברים לסיגריות רגילות.
  - חלקם מרגישים צורך ב"משהו חזק יותר", כנראה מתוך התמכרות לניקוטין שבסיגריה האלקטרונית, גם אם לא במודע.

" ... בתיכון עוברים לרגילות בלבד. זה סוג של התבגרות, מחפשים משהו אמיתי יותר. של המבוגרים. ..."
(בן 16, רמת השרון)

כך הם מתארים את המעבר מסיגריות אלקטרוניות לסיגריות טבק, ואת הסיבות למעבר הזה...

"... זה נראה לי תלוי לרוב בשכבת גיל, כאילו לא יודעת, עכשיו אני חושבת על הבית ספר שלי, שכבת יב' אף אחד לא מעשן וויפ. כולם מעשנים סיגריות רגילות. כאילו, אולי אחד מעשן וויפ. שנה שעברה כולם התחילו מוויפ. כולם. כולם התחילו לעשן וויפ והשנה לא. עכשיו כולם סיגריות. זה גם היה מעבר נורא ידוע וברור. כאילו. ..."

"... כולם התחילו מוויפ וביא' הם עישנו וייפ ועכשיו ביב' כולם מעשנים סיגריות. בהגזמה אבל. [למה מעבר] קודם כל וויפ יותר יקר. וסיגריות אז הם כאילו מגלגלים. ואז כאילו הרבה יותר זול, כי זה, אתה יודע. אתה קונה 80 שקל טבק וכל השאר עד 100 שקל, ואז זה משאיר לך לחודש...."

"... עכשיו אלקטרוני כבר לא אבל סיגריה רגילה כן. זהו. כן. זה כאילו נגמר. זה התחיל בחופש הגדול של השנה, אולי בגלל זה זה גם הסיבה שאני לא מעשנת אלקטרונית, כי כבר אין. אין לאף אחד. זה לא שיש לי כבר אופציות. כי אני לא אקנה. זה לא שמעתי. על הרוב שמעתי שהתחילו באלקטרונית ואז עברו לרגיל. זה כל החברים שלי. ככה הם התחילו. ..."

(בת 17, נהריה)

"... גם המעבר סיגריות אלקטרוניות וסיגריות רגילות, זה בדרך כלל מתחלף. בדרך כלל בחטיבה התחתונה כזה, שזה ז', ח', עד כיתה ט', יותר מעשנים וייפ. ואז י'-יא'-יב' פחות וייפים זה לא הטרנד כבר, יותר סיגריות רגילות. ..."

(בת 15, אילת)

"... וכן, אני חושבת שאפשר להתדרדר מוויפים לסיגריות כי כל המעשנים נמצאים בסביבה של מעשנים. ואם אחד יתדרדר לסיגריות הוא ימשוך את שאר החברים שלו איתו. וזה מה שקורה. זה מה שקורה עם חברים שלי. עם כל מי שאני מכירה. ..."

(בת 14, חיפה)

"... סיגריות רגילות יש סיבות מאוד מאוד שונות למי שמעשן סיגריות רגילות ומי שמעשן סיגריות אלקטרוניות. זה בכלל סיבות שונות. וייפ אנשים עושים את זה נגיד אם אתה הולך לישיבה, אז בדרך כלל יהיה לך המון וייפיים כי זה סתם נחמד וכיף. סיגריות זה יותר לשבת מחוץ לבית ספר ולעשן. זה כבר יותר, אני חושב שזה יותר בשביל הפוזה. ..."

"... וויפ אני חושב שזה פשוט יותר לילדים קטנים. אני חושב שכשאתה רואה ילד בכיתה ח' עושה וייפ, זה טיפה מצחיק. כי הוא לא מבין בעצם כלום. כאילו, הוא חושב שזה מגניב שהוא מסתובב עם זה ביד, גם בשביל הפוזה, אבל בדרך כלל סיגריות זה יגיע בגיל טיפה יותר, שנה אחרי זה, שזה נטו פוזה. כי אף אחד, גם מי שמעשן סיגריות בקבוע אתה תשאל אותו - זה טעים לך יגיד לך לא. זה עושה לך משהו. לא. אבל הוא עדיין ימשיך לעשן. ..."

(בן 15, הוד השרון)

"... ילדים עושים את זה בשביל הפוזה, אבל באמת יש אנשים שהם מבוגרים וזה באמת מרגיע אותם. ואני חושב שבגיל קטן זה רק בשביל הפוזה."

(בן 13, אורנית, תלמיד ישיבה באלקנה)

"... אבל זה היה יותר אותנטי. יותר אומנותי בוא נקרא לזה ככה. הרבה פחות מביך מאשר לשאוף מרקר לתוך הפה שלך. ..."

(בן 17, רמת השרון)

"... אבל יש גם הרבה ילדים בגיל שלי, גם לפעמים אני עושה כמה סיגריות זה כן כיף. אני לא עושה את זה בשביל הפוזה. וזה כן מסריח יש לזה ריח חרא וזה שיניים צהובות וכל החרא הזה, אבל זה כן כיף. אני לא עושה את זה בשביל אף אחד. ולפעמים אני עושה את זה גם לבד. זה עושה כאילו הרגשה טובה בגוף. קשה לי להסביר את זה. אבל זה לא כדי להרשים אף אחד. גם לפעמים יש לי מרפסת בחדר ואני עושה את זה לבד. אבל אני לא מנסה להרשים אף אחד. אני אגיד לך שפעם ניסיתי אלקטרונית, ואלקטרוני זה באמת סתם, זה באמת פוזה. זה סתם חרא. רגילות יש כאלו שיעשו את זה בשביל הפוזה, אבל זה באמת כיף. ..."

(בן 14, רמת השרון)

במקרים מסויימים, ה- Vape משולב עם סיגריות רגילות

- הנוער מושך את השימוש בסיגריות אלקטרוניות גם לתקופת התיכון:
  - **סיגריה אלקטרונית כמוצר מתחלף** - בניסיון להפחית את השימוש בסיגריות רגילות.
  - **סיגריה אלקטרונית כמוצר משלים** - כדי להמשיך לעשן בדיסקרטיות בין הפסקות העישון הרגיל.

"... בגיל 15 התחלתי לעשן רגילות וכבר שנתיים משלבת עם אלקטרוניות בנסיון להרגיע, להפחית ברגילות. ..."

(בת 17, מודיעין)

"... אצלי בשכבה יש משהו כמו רוב השכבה וגם מתחת שמעשנים. לרוב מעלי בכיתות יא'-יב' הרוב מעשנים סיגריות וויפ, וגם כאלה שמערבבים בפנים גראס. ..."

(בן 15, עכו)

"... ילדים מכורים ימשיכו להשתמש בסיגריות אלקטרוניות בכיתה, בבית, כשאי אפשר לצאת לעשן. לפעמים זה מן שלב ביניים עד חלון ההזדמנויות לטבק. מאפשר להם לעשן כל הזמן בעצם. ..."

(בן 16, רמת השרון)

המשמעות: הסיגריות האלקטרוניות מאיצות ומבססות התמכרות לניקוטין ולעישון

- הסיגריות האלקטרוניות מובילות להתנסות מוקדמת בעישון בדרכים שונות: מעישון מזדמן באירועים חברתיים ועד לצריכה קבועה באופן אישי. בחלק מהמקרים היא גם מהווה שער כניסה אל עולם העישון ולהתמכרות לסיגריות רגילות בגילאים מבוגרים יותר.
- בני הנוער ממשיכים לשלב אותן עם סיגריות רגילות, כתחליף "קל" יותר ואינם רואים צורך להיגמל מהן.
- **סיגריות אלקטרוניות מאיצות התמכרות לעישון בקרב בני נוער ואף ייתכן שמבססות התמכרות קשה יותר בשל תפיסת סיכון נמוכה יותר*.**

*ר' פירוט על תפיסה זו בעמ' 34-37

"... זה מתחיל בדרך כלל, אצל חברים שלי, מאלקטרוני ועובר לסיגריות רגילות. אבל זה תלוי בשכבת גיל. בדרך כלל אתה רואה חברים, לוקח שאכטה אחת מוויפ, מתחיל מוויפים ואז ככל שהזמן עובר אתה מתחיל עם סיגריות רגילות. כי ברגע... תמיד, רוב הילדים שתשאל אותם, יתחילו בוויפ, יש כאלו שישארו בוייפ ויש כאלה שיעברו לסיגריות. אבל יש כאלו שפשוט יהנו יותר מהסיגריות עצמן, אבל 90% יתחילו בוויפ. ..."

(בן 14, רמת השרון)

3

מניעים, מאיצים וחסמים לעישון בקרב בני נוער

מה משפיע על בני הנוער בכל שלב בתהליך?

גורמים שלא משפיעים על הגברה או צמצום של התנסות ועישון בקרב בני נוער

1. החוק

בני הנוער מרגישים שהחוק לא נוגע אליהם, לא מגביל אותם בשום צורה.

"... אנחנו לא יכולים לקנות, אבל אנחנו יכולים להשתמש..."

"... לנוער בכלל לא אכפת מהחוק. כאילו, החוק הוא רק מגביל לקנות וגם זה לרוב לא קורה. החוק כחוק לא מעניין. אתה לא מחכה לגיל 18 בשביל לעשן או לשתות. ..."

2. הסברה רשמית

קמפיינים נגד עישון והסברה מטעם המדינה לא מקבלים התייחסות רצינית מבני הנוער -

"... בהרצאות נרדמים ועל פרסומות מדלגים, אז זה לא משנה. ..."

3. מחירי מוצרי העישון

עבור המזדמנים שעל פי רוב לא קונים את מוצרי העישון בעצמם המחיר לא משנה. לעומת זאת עבור המעשנים הקבועים המחיר בהחלט מהווה חסם.

"... אין קשר לכסף - כולם מעשנים, גם עניים וגם עשירים. ..."

(בן 13, אורנית, תלמיד ישיבה באלקנה)

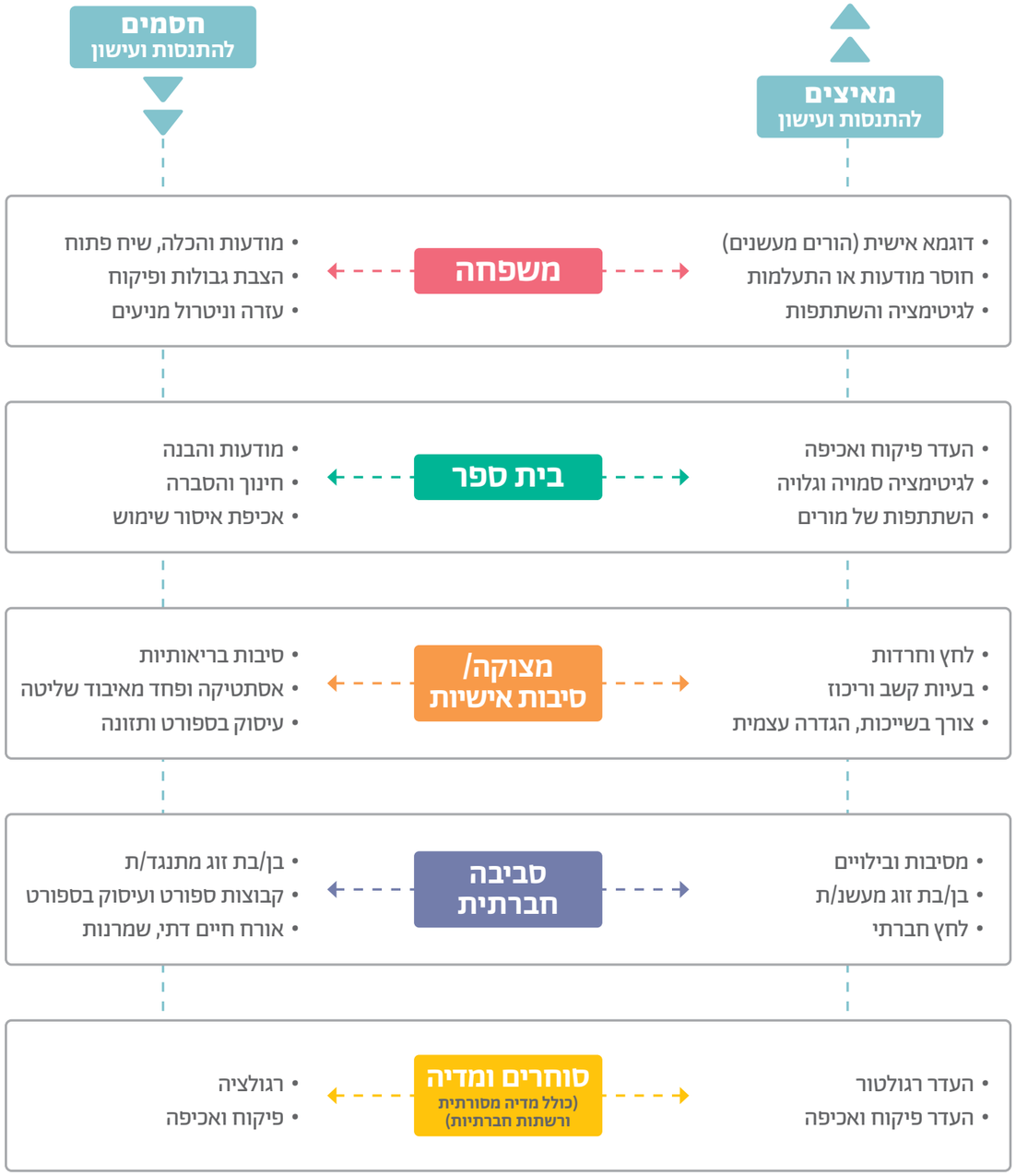
"... יש לי חברים שהולכים לקיוסק לקנות ואפילו לא מבקשים מהם תעודת זהות... המבוגרים שמוכרים לילדים מרוויחים הרבה כסף ולא אכפת להם מהחוק. ... "

(בן 16, רמת השרון)

"... אני יכול להגיד לך שגם אני עובד. כמה כבר קופסת סיגריות עולה. 30 שקל. יש לי כסף לזה. ולגבי וויפ זה בכלל שאם אתה קונה וייפ רב פעמי של 10,000 שאכטות זה עולה איזה 50 שקל. ..."

(בן 14, רמת השרון)

גורמים שכן משפיעים על הגברה או צמצום של התנסות ועישון בקרב בני נוער



סביבה חברתית היא המניע המרכזי להתנסות ושימוש חוזר, אבל גם יכולה לסייע במניעה והפסקה

החברה שבה בני נוער מבלים והתרבות של האנשים שאיתם הם חולקים את מרבית שעות היום - משפיעים רבות על רמת ואופי העישון שלהם

מאיצים
להתנסות ועישון

- בילוי משותף, מסיבות
- בן/בת זוג מעשן/ת
- לחץ חברתי

חסמים
להתנסות ועישון

- בן/בת זוג מתנגדים לעישון
- חברות בקבוצות ספורט
- אורח חיים דתי ושמרנות בקהילה

מאיצים
להתנסות ועישון

"... נגיד יש לי מחר מסיבה. אני אצא למסיבה הזו, וסביר להניח שאני אעשן. למרות שהפסקתי. אז עוד שאכטה אחת זה לא יקרה כלום. ..."
(בת 15, אילת)

"... אני עושה את זה עם חברה שלי רק כי גם היא עושה את זה. זה כאילו אם היא לא היתה עושה את זה וגם בדרך הזו זה היה גורם לי להפסיק. אם היתה לי חברה עכשיו שבאמת הייתי אוהב והיא היתה לא בסדר אם זה והיתה אומרת לי להפסיק הייתי מפסיק. חברה שלי מעשנת רגיל. ..."
(בן 14, רמת השרון)

חסמים
להתנסות ועישון

"... אבל אני נמצאת בחברה הדתית כאילו, אני דתיה. אז הבנות אצלנו בבית הספר לא כזה מעשנות. כי הבנות אצלנו הן בנות טובות ממש. והבנים, כאילו. בת מעשנת נחשבת לבת לא טובה. (זה עניין של תדמית). בנים הופכים למעשנים בכיתות ז' בבית ספר שלהם זה מקובל. יש להם פינת עישון וזה, והם כאילו מעשנים שם מגיל ממש צעיר. והבנות רחוקות מזה ממש. ..."
(בת 16, חיפה)

"... אני לא מעשן. אני משחק כדורסל בקבוצה מקצועית אז זה כאילו חלק מזה שספורטאי לא מעשן... אין לי מישהו מהקבוצה שמעשן. זה כאילו כספורטאי - (לעשן) זה לא בריא, אז לשמור על הבריאות וזה.... אצלי יש כאלה. לפני שנתיים, שלא יכלו להפסיק עם העישון ופרשו מכדורסל. הם התמכרו לעישון. זה עצוב. ..."
(בן 15, ירושלים)

"... אין ילדים שעושים את זה. אצלי אף אחד לא מעשן. אני לא יודע, זה בית ספר ישיבה, ישיבה דתית, אני חושב שבכיתות יותר גבוהות עושים את זה. לא רובם, אבל אין יותר מדי עישון בבית ספר... אני לא נחשף לעניין הזה כל-כך וההורים שלי לא מעשנים. אני לא מכיר כל-כך הרבה שמעשנים. ..."
(בן 13, אורנית, תלמיד ישיבה באלקנה)

"... זה מאוד הפוך כזה... אתה מבין, מי שבאמת ספורטאי ומי שבאמת אכפת לו מהספורט מבין שאם הוא יעשה את הדבר הזה הוא פשוט יורה לעצמו ברגל, כי לא רק שזה לא יעזור. כי אולי אנשים חושבים שזה יעזור להם. אז לא רק שזה לא יעזור להם להשתפר, נגיד אחרי תחרות בדיכאון או משהו, זה גם סתם יוריד אותם ממש הרבה יותר למטה. והרבה יותר קשה להשתקם אחר כך ולהמשיך. ..."
(בת 14, רמת השרון)

שימוש חוזר או הפחתה בתדירות והיקף העישון הן בדרך כלל בחירה אישית שנובעת מתוך מצוקה או רווחה (בהתאמה)

המצב הנפשי והרגשי של בני הנוער משפיע בצורה דרמטית על הנטייה לחזור ולעשן או למנן ואפילו להפסיק

מאיצים
להתנסות ועישון

- מצוקה אישית, לחץ וחרדות
- בעיות קשב וריכוז
- צורך בשייכות, הגדרה עצמית

חסמים
להתנסות ועישון

- סיבות בריאותיות
- אסתטיקה ופחד מאיבוד שליטה
- עיסוק בספורט ותזונה

מאיצים
להתנסות ועישון

"... אני עם קשב וריכוז. אז כל דבר שאני שפתאום רואה וזז נורא מרגש אותי ומרגיע אותי. בשבילי העשן שיוצא לי מהפה מספיק לי כדי להירגע ל-10 דק. ..."
(בת 17, מודיעין)

"... אחרי הקורונה, המצב הנפשי שלי הוא באמת הכי גרוע בעולם, אני הולכת לטיפולים ומנסה להשיג פסיכולוג כבר שנה וחצי... אני לא מתכוונת לקחת כדורים פסיכיאטריים וקשה לי לעבור את היום, אין לזה פתרון. אז יש כאלו שמשתמשים בעישון. ..."
(בת 16, אריאל)

חסמים
להתנסות ועישון

"... אני אהיה כנה. אני יודעת שאם לא הייתי מתחילה עם הספורט, אני לא הייתי מפסיקה עם זה. ..."
(בת 14, חיפה)

"... האמת שאני מכיר בן אדם. חבר מאוד טוב אפילו, שהפסיק לעשן כי הוא נכנס לקבוצת כושר קרבי, הוא פשוט הפסיק לעשן כדי שהוא יוכל להיכנס לשם. ..."
(בן 17, רמת השרון)

"... ההורים שלי יודעים שעישנתי. הם יודעים. כאילו, עברה שנה, הם סבבה הם יודעים שלא אחזור לזה, או שאני לא אנסה עוד פעם. כי למה כן? זה גם יקר, וגם אני אסמטית, אז זה נורא מסוכן. יש אסמטים שמעשנים אבל אצלי זה ממש השפיע. ..."
(בת 16, אריאל)

"... בתור מישהו שעכשיו כבר לא מעשן חודשיים. כן. הפסקתי לעשן כי עליתי במדרגות ופתאום התנשפתי. ארבע קומות. כן. אני בן אדם יחסית אתלטי אבל פתאום הייתי כזה 'וואו'. זה גם מאוד גורם לך להזניח את עצמך. אתה מסריח. ומצהיב לך את השיניים. כך או כך העישון, אני חושב שהוא אולי מגניב אבל גם מאוד מאוד לא אטרקטיבי. ובצד השני או באותו צד, אני יכול להגיד לך שרוב הבנות שאני מכיר וחבר שלהם בעיקרון פחות נמשכות כבר לבחור שמעשן. אני קורא לזה הרגל מגונה גם. אני יחסית הפסקתי עם זה. ... "
(בן 17, רמת השרון)

בית הספר הוא כמו "אינקובטור לעישון" - המדיניות ויישומה יקבעו אם העישון בו יגדל או יקטן

הירידה בגיל ההתנסות בעישון וקלות השימוש בסיגריות האלקטרוניות, השיבו את העישון לתוך כותלי בית הספר, ובהיקפים גבוהים יותר

- למרות קיומו של חוזר מנכ"ל משרד החינוך האוסר על עישון במוסדות חינוך, נראה שכל בית ספר מתנהל אחרת ברמת המעורבות והאכיפה.
- בחלק מבתי הספר, למרות שתוגברה הפעילות בנושא הסיגריות האלקטרוניות, המציאות בשטח משפיעה לרעה על יכולת הפיקוח של הצוותים החינוכיים.

מאיצים להתנסות ועישון

- **העדר הדרכות ייעודיות ומענה מותאם למציאות שנוצרה**
- **העלמת עין ולגיטימציה בשתיקה**
- **השתתפות ומתן אישור רשמי**

חסמים להתנסות ועישון

- **תכנים ייעודיים בנושא הסיגריות האלקטרוניות**
- **שיח פתוח בנושא העישון**
- **איסור מוחלט לעישון בשטח בית הספר**

מאיצים להתנסות ועישון

"... אפילו שיעור אחד לא היה בבית הספר, שקשור לזה. לא היה לי שיעור על עישון. על וויפים. ..."
(בת 13, מגדל העמק)

"... יש בבית ספר פינה חיצונית לעשן, 70% מהחברים שלי הולכים לשם... לנו יש מורה (ז), שהוא כאילו חלק מהחברה כאילו ממש אוהבים אותו וזה. הוא בא, יוצא איתנו. הוא לא מעשן. אבל הוא כן רואה אותנו וכן מדבר איתנו בזמן שילדים מעשנים בחוץ. מחוץ לבית הספר. הוא יודע שזה חלק מהנורמל. יש לי ידידה שנתקעה בלי טבק. וראתה מורה (נ) ופשוט ביקשה ממנה טבק והיא הביאה לה. ברמה כזאת. ..."
(בן 16, רמת השרון)

"... חלק מהמורים מעשנים עם התלמידים בפינות עישון. המאולתרות. ..."
(בן 18, עפולה)

"... חצי מהמורים מעשנים, ולא טבק. מעשנים ירוק. יש לנו לפחות איזה 4 מורים. ..."
(בן 15, בית דגן)

"... היתה לנו פה הרצאה, שבדרך כלל זה יותר על סמים, אבל הכניסו גם את הנושא של סיגריות אלקטרוניות, זה כאילו בין הדברים היחידים. בבית ספר לא כל-כך מדברים על זה. אף פעם לא בעצם. ..."
(בת 15, אילת)

חסמים להתנסות ועישון

"... גם בבית הספר כל הזמן עושים לנו הרצאות ודברים כאלה, שאני יודעת. מסבירים לנו מה יש בפנים, ולמה לא כדאי... גם כשזה היה, עכשיו, לפני כמה שנים כשהסיגריות האלקטרוניות יותר תפסו בני נוער, ודברים כאלה... אז באמת שם התחילו לעשות את כל ההרצאות האלה, ואת ההבדל. פשוט כדי להעלות את המודעות. אני לא יודעת, כי אני חושבת שילדים ש... אני לא יודעת להסביר את זה. אבל לא תמיד מקשיבים לזה. או לוקחים את זה ברצינות. יש הרבה מקרים שבהם ילדים פשוט אומרים - זה עוד משהו משעמם שצריך להקשיב לו, ולפעמים זה גם ככה. אבל אני עדיין חושבת שזה חשוב שהבית ספר יסביר את זה. ..."
(בת 15, חולון)

"... אבל אצלי בבית ספר נגיד, יש דבר כזה שקוראים לזה 'עמיתים' שכל שנה, לכל שכבה, מעבירים משהו בנושא אחר. אז נגיד לי שנה שעברה, אני הייתי חלק מזה, והיינו צריכים להעביר שיעורים לשכבה שלי, וגם לשכבת ז', שיעורים על וויפים, על סיגריות. בדגש יותר על הוויפים, כי זה מה שיותר משתמשים בו עכשיו. ואני יכולה להגיד אישית שאותי זה כן הרתיע קצת עוד יותר מלעשן את הוויפים. אם הייתי סקרנית. יותר החומרים שאני יודעת ששמים שם. שזה הרעלים והדלק. כן. גם זה וגם אם זה כל מיני סרטונים שלנו הראו, לא בהכרח הראינו את זה לשכבות של ז' כי זה היה סרטונים יחסית קשים. אני לא זוכרת כל-כך את זה. אבל זה כן משהו שמרתיע. ..."

"... אבל אני יכולה להגיד שהעברתי את זה נגיד לשכבת ז' אפילו נגיד לכיתה אצלנו שנחשבת ילדים טובים, וזה, וממש לא מעשנים. אז כן הרבה ילדים אמרו לי שהם כן מעשנים, ושהדבר הזה לא באמת משפיע עליהם. אין באמת השפעה של השיעור הזה, או של הדברים שאנחנו מעבירים עליהם, כי הם כבר עושים. ..."
(בת 14, קרית אתא)

בית הספר הוא כמו "אינקובטור לעישון" - המדיניות ויישומה יקבעו אם העישון בו יגדל או יקטן

מאיצים
להתנסות ועישון

- **העדר הדרכות ייעודיות ומענה מותאם למציאות שנוצרה**
- **העלמת עין ולגיטימציה בשתיקה**
- **השתתפות ומתן אישור רשמי**

חסמים
להתנסות ועישון

- **תכנים ייעודיים בנושא הסיגריות האלקטרוניות**
- **שיח פתוח בנושא העישון**
- **איסור מוחלט לעישון בשטח בית הספר**

מאיצים
להתנסות ועישון

"... אני מכירה מישהי שהעלתה סטוריז מהשירותים של הבית ספר, כשהיא מעשנת. ..."
(בת 13, מגדל העמק)

"... הילדים בשכבה שלי הם כן מעשנים, חלק מעלים לסטורי. חלק אפילו מחביאים בקלמרים שלהם כאילו ומעשנים בלי שהמורות שמות לב. ..."
(בת 14, קרית אתא)

"... אצלנו בבית הספר הקיבוצי, אולי שכבת ט' או י' יש את המחששה שפעם אחת אחד הרכזים תפס אותם, אבל לא מצחיק, הוא גם התייחס בעיקר לזה שהם גנבו ציוד בית ספר, ולא לזה שהם מעשנים. וממש אפשר היה לראות את העשן שיוצא מהשיחים. ..."
(בת 13, מגדל העמק)

"... אני יכולה להגיד לך, שאצלי בבית ספר נגיד תפסו מישהי מעשנת, ואז פשוט השעו אותה ל-3 ימים. היא חזרה ופשוט המשיכה. כאילו, זה גם לא מרתיע בכלל. ..."
(בת 15, אילת)

"... יש אצלנו, יש איזה ילד שהוא מבית ספר אחר, אבל אנחנו יודעים, שהוא הלך למכון גמילה. זה הפוך. זה קצת התופעה ההפוכה. זה לא חברים שלי אישית, אבל מכירים כי זה דברים שמדברים עליהם. וכאילו זה ששלחו אותו למכון גמילה וזה רק עשה הפוך. ..."
(בת 14, רמת השרון)

חסמים
להתנסות ועישון

"... אני חושב שזה שאין לנו מחששה. מקום לעשן בתוך הבית ספר. זה סוג של אמירה של הבית הספר שהוא לא בעד סיגריות. אבל אני גם יודע שיש לנו בבית הספר לא בטוח ביב' או יא', לנו עוד לא היה, יש פרויקטים נגד סיגריה. פעם בשנה. זה מה שהם עושים. לא קורה עם זה כלום. זה מה שהם מנסים לעשות. ..."
(בן 16, רמת השרון)

"... אני למדתי בשיעור ביולוגיה שסיגריות אלקטרוניות מזיקות אפילו יותר מסיגריות רגילות. אנשים לא מודעים לזה. ..."
"... היתה לנו שיחה, גם אני חושב שזה היתה הרצאה. סוג של. והסבירו לנו עד כמה זה משפיע, ושאלו גם ילדים, היה ממש קהל, יש לנו אולם, ושואלים מי מעשן, מי שתה אלכוהול, באיזה כיתה, באיזה גיל, והיה שם באמת ילדים שבכיתה ח' התחילו לשתות, לצאת למסיבות ולעשן שמה. דיברו על סיגריות אלקטרוניות על הסוגים, איזה מהם. עם ניקוטין, בלי ניקוטין, חד פעמי, רב פעמי, כמה שאכטות, ולהטעין סוללה וכל הדברים האלה. ..."
(בן 15, עכו)

הסכמה ודוגמא מהבית או התנגדות והתערבות של ההורים הם הגורמים הכי משמעותיים להתנסות או הפסקה (בהתאמה)

רוב הילדים מתחשבים בדעה של ההורים, אכפת להם מה ההורים אומרים והם לומדים מהם מה טוב או רע

מאיצים
להתנסות ועישון

- **הורים או בני משפחה מעשנים**
- **הסכמה של ההורים לעישון**

חסמים
להתנסות ועישון

- **כשאף בן משפחה לא מעשן או כשיש בבית הורים מודעים לסכנות**
- **חינוך קפדני והתנגדות של ההורים לעישון**

מאיצים
להתנסות ועישון

"... וזה גם פשוט המון מה קורה עם ההורים. אני יודעת שחברים שלי, שנגיד ההורים שלהם מעשנים, אז מבחינתם זה יותר כאילו נורמלי, כשאחד ההורים מעשן, זה יותר כאילו מנרמל את הדבר הזה. ..."
(בת 14, רמת השרון)

"... רואים את האימא מעשנת סיגריה אז מתייחסים לזה, אני אנסה גם. זה לרוב הסיפורים. לזה ההורים בורחים. ..."
(בת 15, אילת)

"... הרוב מעשנים בגלל ההורים. זה נושא בפני עצמו. בגלל ההורים. וגם כי זה נורא לגיטימי. ההורים מעשנים. ..."
(בת 17, נהריה)

"... ההורים שלי יודעים ומכבדים את ההחלטה שלי, הם יודעים שאם אבקש מהם יוכלו לעזור לי להפסיק עם זה. ..."
(בת 17, מודיעין)

חסמים
להתנסות ועישון

"... הילדים שלא מעשנים, הם ילדים שההורים שלהם, הם יעיפו אותם מהבית בגלל זה. ..."
(בת 16, אריאל)

"... אמא שלי היא מזכירה רפואית וכל הזמן אומרת לי על ההשלכות של הסיגריות. ואבא שלי מעשן לשעבר. וכל היום... ואם אתה תעשן אז יהיה לך בעיות בלחץ דם ויהיה לך דם סמיך, וזה נשמע לא כיף הדברים האלה. ..."
(בן 17, חולון)

"... לא ניסיתי וויפ אני גם לא אנסה, כי נתחיל מזה שאמא שלי רופאה אז היא עשתה לי כבר את השיחה הזאת כמה פעמים, של כאילו, יש לי רק 3 חוקים בשבילך. בבקשה אל תעשני ועוד כמה שלא רלוונטיים. אז אני אישית לא אעשן גם מתוך מחשבה על עצמי, כי אני לא רוצה לפגוע בעצמי, גם כי אני חושבת שזה ממש פוגע, וגם כי אני ספורטאית וזה עוד תוסף. ..."
(בת 13, מגדל העמק)

"... מגיל קטן מאוד חינכו אותי לא לעשן, את כל ההיבטים הבריאותיים והנזקים... אמא שלי פסיכולוגית אז מבחינת התמכרויות, לא רק סיגריות, מדברים איתנו המון על הדברים האלה בבית כי נטו היא מכירה מקרים של בני נוער אחרים שהיא עזרה להם לצאת מזה, אז כבר מונעים את זה מלכתחילה... אצלי בבית שני ההורים לא מאמינים בזה. ... "
(בת 15, רמת השרון)

המדיה החברתית מעודדת שימוש ומעניקה לגיטימציה להתנסות ולהתמכרות

- רשתות חברתיות מאפשרות חיקוי ולמידה של הדרכים להשיג, להשתמש ולמכור סיגריות אלקטרוניות.
- **סרטונים של משתמשים הופכים את התופעה לחלק מהתרבות הפופולרית** ומעניקים לגיטימציה למתנסים חדשים להמשיך ולהשתמש.
- **סרטונים של "ילדים דילרים", שמפרסמים סיגריות אלקטרוניות, מקדמים מכירות שלהן** ללא כל פיקוח ואכיפה.
- **החשיפה הכי משמעותית היא במדיה החברתית, כיוון שהנוער תופס את סוג התוכן הזה שמיוצר על ידי בני גילם כמאוד אותנטי ואמין.**

"... אני התחלתי כי ראיתי. כי ראיתי סרטון שנורא הגניב אותי לנסות את הטריקים האלה עם העשן. אז אמרתי, טוב יאללה ננסה. וזה המשיך. גם אני לא ידעתי שזה מה שיקרה. כן, טריק כזה שעושים, נגיד שמוציאים את העשן מהפה לאף. סתם. לא, זה הגניב אותי אז אמרתי יאללה ננסה. אז זה להתחיל. ואז לראות עוד משהו חדש. ואז טוב, רגע, אז אפשר לעשות ככה, אז אולי גם אני אלמד. ואז זה החמיר את זה. ..."
(בת 15, אילת)

"... סיגריה וטבק זה האסקפיזם. למה - מוצג לנו בסרטים שכשהדמות עומדת בגשם והכל רע לה ומר לה, אז היא תוציא סיגריה תדליק אותה עם הזיפו שלה ותעשן אותה בגשם. וככה לסיים סצנה מאוד מדכאת. ..."
(בן 17, רמת השרון)

"... יש מישהו קבוע שמעלה כל יום תמונה שלו על גג כזה של הבית שלו, עם סיגריה, או וייפ, או וודקה, או איזה בקבוק, פשוט מעלה את זה... זה תמיד כזה ככה עם סיגריות ותמיד עוד איזה מישהו אחר מצטרף לתמונה. ..."
(בת 15, רמת גן)

"... הם פשוט מעלים סטורי, או שהם עושים עם גלים כזה של העשן, בומרנג. כאילו הם מתגאים בזה. ..."
(בת 13, מגדל העמק)

המדיה החברתית מהווה ערוץ מכירה בפני עצמו, שמאפשר רכישה ללא פיקוח ואכיפה

"... קודם כל. ברגע שאתה רושם (באינטרנט). קודם כל יש את קהל היעד הזה. נוער שהוא מאוד מאמין בעצמו ואומר "או - לעשן. כן. זה מגניב..." ברגע שיש לך את הקבוצה הזו, זה הקבוצה שהכי קל למכור לה, הם יהיו הכי נואשים. אתה יכול להשיג מהם איזה מחיר שבא לך. אני רואה אנשים שמוכרים לילדים סיגריות ב-60 שקלים, פי שתיים מהמחיר הרגיל - והם עדיין קונים את זה. או דרך הטלגרם שנהיה לכל מיני דברים, ופתאום יש גם את כל העניין של הוויד, כל הדברים האלה שקצת צריך להתאמץ בשביל למצוא, אבל גם בר מציאה אם אתה מספיק מבין איך לחפש את זה. הכל מגיע אליהם. וזה לא אמור לקרות, אצלנו בני 17 ומטה, או בלי רישיון לעשן (וויד). ..."
(בן 17, רמת השרון)

"... יש באינסטגרם חברה שמוכרים. כאלה מהשכבה, מהביה"ס, חברה מתחת ל-18 שהם בעצמם מוכרים את זה. (מאיפה הם קונים את זה?) יש להם את האנשים שמגיעים אליהם. את כל האנשים המבוגרים שמחפשים סוג של כמו דילרים, רק במשהו שהוא טיפה פחות פלילי כאילו, לפחות במחשבה של הילדים והנוער. (נשמע שזה בכלל לא נחשב כמעשה פלילי, למכור לקטינים. רק כשאני אומר את זה - "אני מוכר לקטינים סיגריות אלקטרוניות באינסטגרם" זה נשמע פלילי. לא?). כשאתה אומר את זה ככה זה נשמע פלילי, אבל לא אומרים את זה ככה. אף אחד. גם לא חושבים את זה ככה. ..."
"... זה לא שבאים ביומיום ואומרים לך - בוא, רוצה סיגריה אלקטרונית? מעלים באינטרנט, סטורי באינסטגרם בעיקר. איזה חבר מעלה "אני מוכר ככה, ככה שאיפות, מחיר כזה" ואנשים יודעים. ..."
(בן 18, עפולה)

"... משיגים בקלות. אתה יכול להשיג הכל. גם בקיוסקים. גם באינטרנט. הכל. ..."
"... הם חושבים לעשות כסף. (הם - אלו שמוכרים) כן. הם אומרים. אין להם איפה אחר לקנות. הם יקנו אצלי. יהיה לי את המחיר שלי. שהוא יותר גבוה ממה שהקיוסק לוקח. ובגיל מסוים, אני יודע שכאילו חברים שלי עד כיתה ט' קנו מאנשים באינסטגרם, וכבר בכיתה י' הלכו לקיוסק. לא שאלו אותם כלום. ..."
"... בסטורי, זה תמונה של וויפים פאפים איך שלא קוראים לזה, 70 שקל ליחידה, פרטים בפרטי. יש כזה שזה חד פעמי ויש כמו קפסולות כאלה. ..."
(בן 16, רמת השרון)

הקלות שבה הסוחרים מוכרים סיגריות אלקטרוניות לבני נוער מאיצה משמעותית שימוש קבוע ואף התמכרות

- קמעונאי מזון, סוחרים שונים ומוכרים שמסתובבים בקרבת בית הספר חושפים את בני הנוער לסיגריות האלקטרוניות, מוכרים להם בניגוד לחוק ואף משדלים אותם למכור הלאה לילדים אחרים.
- **הילדים עצמם מזהים את "הטריקים" של המוכרים, כדי לעבור על החוק ולחמוק מפיקוח ואכיפה, ומנצלים זאת בכדי להשיג סיגריות אלקטרוניות בקלות ובזול.**

"... ואני מכירה אנשים שכל יום, יש לנו חנות ליד הבית ספר, שילדים כל יום אחרי בית ספר הולכים וקונים שם, וויפים וסיגריות וכזה, ומוכרים לשאר הילדים. נגיד בשוק הכרמל, אז יש ילדים שאני מכירה, בשכבת יא', בשוק הכרמל מוכרים וויפים ממש בזול, ולכולם. אז הם נוסעים לתל אביב, מעמיסים סחורה, ומגיעים עם זה לחיפה ומוכרים. אם הם קונים ב-40 הם מוכרים ב-100 ואז הם עושים... כיתה יא', י'. כן. זה ממש לא בעיה להשיג, לא בעיה למכור. ואני רואה גם ילדים שגונבים וויפים מחנויות ומוכרים את זה בכסף. ..."

(בת 14, חיפה)

ככה הנוער מתאר את הדרכים והשיטות להשיג מוצרי עישון במחירים נמוכים, בחנויות הפיזיות וברשתות החברתיות

"... להשיג את זה ולמכור זה גם... אפילו מבחינת רווח של לבוא ולמכור, זה יוצא מאוד משתלם. כי אנשים באים, טוב, גם אם אני לא מעשן בעצמי אני אבוא, אמכור, אני אצא עם מלא כסף. מה אכפת לי. ..."

"... מבחינת החוק, אם אתה תבדוק, יש איסור על מכירה לקטינים, אין איסור על עישון עצמו. אנשים פשוט באים, ויקנו את זה. כאילו נגיד בן אדם מבוגר בא וקונה, ועומד מחוץ לחנות ומוכר בדיוק אותו דבר, אבל טכנית אסור לומר לו שום דבר כי הוא לא נחשב כחנות רשמית. זה ממש קורה. אפילו בחנויות. (כלומר מישהו קונה בחנות, עומד מחוץ לחנות ומוכר) בוודאי. ומוכר בפי שתיים מחיר, וילדים קונים ממנו כי רק ככה יש להם דרך לקנות. יצאנו פעם כמה חברים, ואחד מהם, זה היה ב-12:00 בלילה, 01:00 משהו כזה, וכשבאנו לפני לחנות, לא הסכימו למכור לו אז הוא נכנס ב-01:00 ויצא עם שתי חבילות של סיגריות. זה מראה גם את השעות וגם האנשים שעומדים. זה מאוד משתנה באזור. בסביבה. תל אביב וכאלו. זה ממש תלוי באנשים. לא יודעת. ..."

(בת 15, רמת גן)

"... מוכרים פה. יש חנות פה ליד אריאל, שזה מכולת של ערבים, שקונים שם הכל, שלא אכפת להם באיזה גיל אתה. ויש גם כמה מכולות שיש כאן. קל להשיג. כן. פשוט יקר. ..."

(בת 16, אריאל)

"... אני בן 17, אני מדבר עם המוכרים עם מספיק ביטחון עצמי, מספיק מכירים אותך, מספיק סומכים עליך, אני יכול לקנות אלכוהול, אני יכול לקנות סיגריות, אני יכול לקנות ווייפים. שום דבר לא מונע ממך. הגבלת הגיל הזו לא באמת תקפה וקיימת כמו שהם רוצים שיהיה. אין באמת דרך לאכוף את זה כי אי אפשר לשים שוטר על כל קיוסק כי אז לא יהיו שוטרים שיטפלו במשהו אחר. אז הם לא באמת יודעים כמה זה נגיש. בטח לא טלגרם. שזה משהו שמפורסם... בום. השגת חומר לא חוקי. מבוגרים לא מבינים כמה זה קל. כמה זה נגיש. בלחיצת כפתור. ..."

(בן 17, רמת השרון)

"... אני יכול להגיד שלא שמים לב לזה. יש לי חברים שהולכים לקיוסק ואפילו לא מבקשים מהם ת.ז. (יש חוק, אבל בשטח המציאות היא אחרת, הכל נגיש) חד משמעית. ..."

(בן 16, רמת השרון)

"... יש כמה דרכים. א. יש אנשים שסתם מתרצים, מישהו יכול לבוא לקיוסק ולהגיד לך, שמע, אני צריך להביא סיגריות לאבא שלי אין לי תעודת זהות, אתה יכול להביא לי חפיסת סיגריות - מביא. ב. אני יש לי מישהו בשכונה שמביא הכל וזה, לא אכפת לו. ..."

(בן 15, בת ים)

המשמעות: בהעדר פיקוח ואכיפה מטעם המדינה, רוב המניעים והחסמים לעישון כיום הם משתנים התלויים במעגלים פנימיים (איפה נולדת, גדלת ועם מי אתה מסתובב...)

בני הנוער מושפעים ממגוון גורמים שאינם מתואמים או קשורים זה בזה. הסיכוי/סיכון שלהם לעשן תלוי כיום בעיקר בסביבה ובמעגלים הקרובים אליהם.

בהעדר מדיניות ממשלתית או נורמה חברתית רחבה כנגד עישון סיגריות אלקטרוניות בקרב בני נוער, המאיצים והחסמים הם אינדיבידואליים ונסיבתיים.

"... ברור שההורים שלי יופתעו. כי הודיתי כאן שאני מעשן, והם יופתעו רצח אם הם ידעו שאני מעשן. אני לוקח את זה באיזה פאוץ' ושם על זה הרבה דברים. הם לא בודקים לי את זה. עכשיו כשאני יוצא מהבית הם לא פותחים את הכיסים, וגם יש לי מרפסת בחדר אז אני יכול לצאת מהחדר או אף אחד לא נכנס לי לחדר. אפס סיכוי שהם יודעים. אין מצב. אם הם היו יודעים הייתי מת. לא הייתי פה. הם לא היו נותנים לי לצאת מהבית שבועיים. מוגזם. גם במשפחה שלנו אין אף אחד שמעשן. העישון זה עם החברים, החברה. יותר עם החברה שלי. ..."

(בן 14, רמת השרון)

4

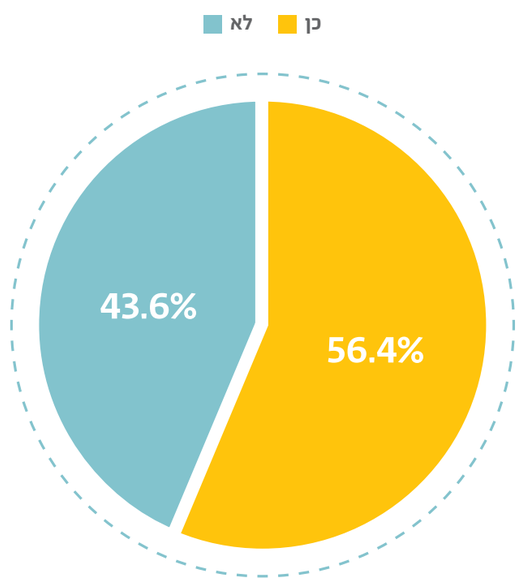
סיגריות אלקטרוניות מול סיגריות טבק

מודעות, תפיסות ועמדות בקרב בני נוער לגבי הבדלים ביניהן

מהמחקר עולה מודעות נמוכה להבדלים בין סיגריות אלקטרוניות לסיגריות טבק וניכר שיש הרבה דיס-אינפורמציה ובלבול

- שאלת ההבדלים בין מוצרי העישון מעלה חילוקי דעות ואין לבני הנוער מידע מגובש לגבות את הטענות שלהם.
- ניכר שבגיל הצעיר התפיסה מוטעית יותר מהבוגרים בתיכון - כל תלמידי חטיבות הביניים חשבו שיש הבדל משמעותי בהשפעה ובנזק .
- במחקר עלו גם "המצאות" וחלקי אמת לגבי ההבדלים, שמשקפים בלבול רב.
- חלק מהבלבול נובע מכך שהמבוגרים, הורים ומורים, לא יודעים להסביר את ההבדל ולפעמים אף מטעים אותם.

<u>האם לפי דעתך, יש הבדל בין סיגריה אלקטרונית לסיגריה רגילה?</u>



הבדלים שנתנו המשיבים:

- מזיקות בצורה שונה.
- בסיגריה רגילה יש הרבה יותר ניקוטין וחומרים מזיקים.
- אלקטרונית אפשר לקחת שאיפה ולהחביא, לעומת סיגריה רגילה שחייבים לכבות.
- הסיגריה האלקטרונית פחות מסריחה.
- וויפ עושה בצקות בריאות כי הוא בנוי מאדים, וסיגריה גורמת לסרטן ולא בצקות.

כך הם מתארים את זה...

"... שמעתי מלא וגם קראתי מלא כתבות שהן נורא שונות, פעם אחת קראתי שהאלקטרוניות יותר טובות, פעם אחת שסיגריות רגילות יותר טובות. אני חושבת ששניהם מזיקים באותה צורה, אבל אולי האלקטרוניות פחות. אני לא יודעת. ..."

(בת 15, אילת)

"... אבל אני יודע שוויפ יכול לעשות יותר בצקות, יותר אדים, וסיגריות זה יותר עשן. הסיגריות עושות את הריאות שלך שחורות, אבל הוויפ אני יודע שעושה יותר בצקות ודברים כאלה. ..."

(בן 14, רמת השרון)

"... יש אנשים שאומרים, יש אנשים שחושבים שסיגריות אלקטרוניות יותר בריאות מסיגריות רגילות. אני שומע את זה הרבה... אני גם יודע שמבוגרים מעשנים מתרצים לעצמם שסיג"א זה יותר טוב מרגילות, פחות מזיק. זה המסר שאני מקבל מהם עם מלא הסברים. ..."

(בן 16, רמת השרון)

"... אני למדתי בשיעור ביולוגיה שסיגריות אלקטרוניות מזיקות אפילו יותר מסיגריות רגילות. אנשים לא מודעים לזה. ..."

(בן 15, עכו)

"... כי שניהם זה לא בריא. שניהם משפיעים על הריאות. זה לא שאחד יותר בריא ואחד פחות בריא. וזה כאילו אולי אחד יותר טעים אבל זה לא משנה, כי שניהם זה לא בריא. ..."

(בן 15, ירושלים)

"... יכולים לחרטט אותך כמה שרוצים שיש שם רק 2 אחוז ניקוטין זה ממש לא נכון... וגם אם כן יש שם הרבה דברים אחרים שיותר גרועים. ..."

(בת 16, אריאל)

"... אי אפשר באמת לדעת כמה יש וכמה מתוך זה צרכת כי לא סופרים כמה נשמת, זה לא מדיד. ..."

(בת 15, אילת)

"... אני חושב שצריך להעלות יותר את המודעות לנזק שזה עושה. אני לא חושב שאנשים מודעים. גם חושבים שוויפ יותר בריא מסיגריות וזה לא נכון. ..."

(בן 16, רחובות)

"... זה בעצם החומר עצמו הוא סיגריה. אלקטרוני זה יותר, לא יודע איך להסביר את זה, כי אני אף פעם לא התנסיתי, לא נחשפתי לזה. אני חושב שיש הבדל בחומר עצמו. בהשפעה. ..."

(בן 13, אורנית, תלמיד ישיבה באלקנה)

למרות שישנה מודעות לנזקים של שני מוצרי העישון, הנוער מתאר את ה- VAPE כפחות מסוכן מסיגריות רגילות

- התפיסה שסיגריות אלקטרוניות פחות מסוכנות עוזרת להם בשני היבטים:
  - להתגבר על הדיסוננס החיצוני - אם זה מסוכן, איך יכול להיות שזה כל-כך פופולרי ונפוץ?
  - להתגבר על הדיסוננס הפנימי - אם אני מתנסה/משתמש במשהו פחות מסוכן, זה לא באמת יפגע בי.
- הנזק של הסיגריות האלקטרוניות פחות מוחשי (ריח, טעם, צבע שיניים וכד') ופחות קיים במודעות הכללית, לכן הן נתפסות כפחות מזיקות.
- **התדמית הקלילה, הפופולריות והזמינות של הסיגריות האלקטרוניות, כמו גם חוסר המודעות, העדר הפיקוח והאכיפה של הסביבה, נותנים לבני הנוער את התחושה שהסיגריות האלקטרוניות פחות מסוכנות ושאיתן העישון שלהם "בשליטה" ואינו מזיק.**

ככה הם מתארים את זה...

"... סיגריות רגילות די מגעילות אותי. וייפ יש לזה ריח טוב אז זה מעניין העשן וזה, היה נראה לי אה סתם איך זה מרגיש. ..."

(בן 17, בית דגן)

"... הנזק של סיגריות ברור ומוחשי, רואים שהשיניים צהובות, אומרים שזה גם עושה שיניים עקומות, נראות לא טוב, הריח לא טוב ..."

(בן 15, בת ים)

"... כן. בדיוק. לא יודעת. כאילו בעיני יש כזה הבדל. מרגיש לי שסיגריות רגילות זה 'סיגריות', רק המשמעות של זה מפחידה אוי, או מיי גד אני מעשנת סיגריות. ברגע שזה סיגריות אלקטרוניות זה יותר נגיש, זה יותר קל. זה פחות איום. כאילו, אין לזה ריח מסריח. אז אי אפשר להריח עליך. לא יודעת. פשוט מרגיש הרבה יותר סבבה. כן. זה גם צבעוני. יש לזה שם קליל. מציגים את זה משהו קליל. וויפ. זה כזה סבבה. ..."

(בת 17, נהריה)

"... נראה לי שסיגריות אלקטרוניות פחות מזיקות, למרות שהרבה אומרים שזה יותר מזיק, כי אתה מתמכר לזה כי אתה חושב שזה לא מזיק, וסיגריות רגילות פשוט מסריחות. ..."

(בת 16, אריאל)

"... לדעתי יש הבדל כי שניהם עושים נזקים בערך באותה רמה, אבל בדברים אחרים. נגיד כאילו סיגריות יש יותר ניקוטין או משהו כזה, אני לא כל-כך מבין בזה, אבל אולי בוויפ יש יותר חומרים אחרים שמזיקים... כאילו לדעתי בוויפ יש יותר חומרים, יותר סוגים של חומרים, ובסיגריות זה יותר ממוקד לחומר אחד. ..."

(בן 15, רמת השרון)

"... מי שמעשן "תופס ראש", מן סחרחורת נעימה, אבל בוייפים זה עובר מהר מאוד, כי זה פחות כבד מסיגריה רגילה. יש בה 0.2-2 אחוז ניקוטין. ..."

(בן 17, רמת השרון)

המעשנים ממש משכנעים את עצמם ש- VAPE זה לא באמת סיגריה...

- מי שמעשן באופן קבוע סיגריות אלקטרוניות ממציא לעצמו תיאוריות ותירוצים שונים לכך שהן פחות מזיקות וכלל לא ממכרות.
- חלקם אפילו לא רואים בעצמם "מעשנים".

"... אם אתה עושה פעם אחת או פעמיים זה לא נורא לעומת לעשות כל היום. אני שומע הרבה שסיג"א פחות מזיקות מרגילות"

(בן 15, הוד השרון)

"... אני עישנתי VAPE זה לא נורא, זה לא כמו סיגריה רגילה. אני אפילו מחשיבה את עצמי כלא מעשנת, זה VAPE, זה לא סיפור..."

(בת 17, נהריה)

המשמעות: בני הנוער לא מודעים לנזקים של סיגריות אלקטרוניות. הם מחשיבים אותן לפחות מסוכנות ולכן לגיטימיות יותר

- מתוך צורך ליישב את הדיסוננס הפנימי ("יודע שזה מזיק, אבל רוצה להתנסות") וגם החיצוני ("כולם יודעים שזה מזיק, אבל לא מונעים ולא אוכפים"), בני נוער מאמצים תיאוריות והסברים שונים להבדלים בין הסיגריות והסיגריות האלקטרוניות, כדי להקטין בשביל עצמם את הסיכון הנתפס מהסיגריות האלקטרוניות.
- **בני נוער שמעשנים באופן קבוע סיגריות אלקטרוניות, נוטים להצדיק ולחזק לעצמם את ההתנהגות הזאת באמצעות התפיסה שסיגריות אלקטרוניות אינן מסוכנות (וכך גם לבדל אותן מסיגריות רגילות).**

"... קודם כל סיגריות זה לא משהו חדש כמו וייפ. וייפ אנחנו לא יודעים עליו כלום ומה התוצאות שלו ללונג טרם... כרגע בווייפים זה משהו יחסית חדש, אין לנו מושג מה יהיה הנזק שלו בעתיד, מה בעצם עישון ממושך יגרום. ..."

(בן 17, רמת השרון)

5

מפתחות לשינוי

מה צריך לעשות כדי למנוע ולהפחית עישון בקרב בני הנוער?

בני הנוער מזהים את המניפולציה בסיגריות אלקטרוניות, אבל חושבים שלא יצליחו לצאת מזה לבד

בני הנוער מתארים לאורך המחקר מצב שבו קשה להם לעמוד בפיתוי של ההתנסות בסיגריות האלקטרוניות, לא כל שכן לצאת ממלכודת ההתמכרות לעישון לבד ושקיים קושי לשתף ולהתייעץ עם הסובבים אותם. הם זקוקים ושואפים לעזרה, אך לא מסוגלים להושיט אליה יד.

הם כועסים על המבוגרים והמורים, שנתפסים כמיואשים וחסרי אונים

- לדעתם, המבוגרים "לא קולטים" שזה מתחיל בגיל מאוד צעיר ומתחילים לחשוד רק כשזה מאוחר מדי. יתרה מכך, הם חושבים שלמבוגרים "נוח להתעלם", כי הם לא יודעים איך להתמודד ואולי גם לא מסוגלים ("... לא ראיתי, לא הרחתי, לא ידעתי. ...").
- הם לא תולים תקוות באנשי החינוך, שלא יודעים לזהות את התופעה או משתפים איתה פעולה.

כך הם מתארים את זה...

"... ההורים שלי מעשנים ולא יכלו להגיד לי לא... אני חושבת שברגע שהגיעו דברים חדשים ופותחו דברים חדשים כמו נניח הסיגריות האלקטרוניות, אז אני חושבת שהנוער החליט, וראה יותר דברים והחליט לנסות יותר דברים חדשים, ואני חושבת שהמבוגרים פשוט הלכו עם זה... כאילו, אני חושבת שהמבוגרים לא הלכו נגד זה. אני גם הייתי רוצה לדעת איפה המבוגרים. ... "
(בת 15, אילת)

"... בגלל שזה כל כך נפוץ היום יותר קשה להם להשתלט על המצב. תחשבו שפעם זה היה ילד או שניים שעישנו והיום לרוב זה איזה חצי בית ספר, ככה שיותר קשה לאכוף. ..."
(מתוך קבוצות הדיון בוואטסאפ)

"... הרבה מקרים שההורים מבינים כבר שאין מה להיאבק בזה, שאם אתה תגיד להם אסור, הם ילכו יותר. ..."
(בת 15, רמת השרון)

"... בבית ספר כאילו המורים מבקשים מהתלמידים מצית או שאכטות או כאלה. זה דברים שהם לא הגיוניים. אין מבוגר אחראי. ..."
(בת 14, חיפה)

"... מבוגרים מעשנים, אצלי יש כאלה שמעשנים במשפחה, ואומרים לי "שאני לא אתפוס אותך מעשן", אני לא בכיוון הזה, אבל מעצבן אותי שהם אומרים לי את זה תוך כדי שהם מעשנים. אני באמת מנסה כל הזמן להגיד תפסיקו לעשן, ויצא לי לשלוף את המשפט - אם יום אחד אני אתחיל לעשן לא יהיה לכם את הזכות לבוא אלי בטענות בגלל שאתם מעשנים לידי כל החיים. ..."
(בן 17, בית דגן)

"... הנוער של היום הוא קצת סגור יותר. הוא קצת מופנם יותר. ופחות כאילו משתף וישר רץ לדבר ולספר. ואני חושבת בעיקר זה לא רק באשמת המבוגרים. כי גם זה אנחנו וגם לנוער יש חלק נורא גדול בזה... אני חושבת שקודם כל הטכנולוגיה נורא התקדמה. זאת אומרת שיש מקום אחר לברוח אליו, שעכשיו כבר ההורים הם סוג של לא רלוונטיים. ואני חושבת שכבר פשוט אפשר לברוח לטלפון נניח, בין אם זה למשהו אנונימי או כל דבר אחר, ופשוט יש מקום אחר שהוא יותר זמין. ... "
(בת 15, אילת)

"... יש לזה אפילו שם חמוד כזה, VAPE. נשמע מגניב. אני חושבת שדווקא בגלל שפחות דיברו על וייפ, אז יותר הרשו לעצמם לעשות את זה יותר בתדירות שהיא יותר גבוהה, כמו סיגריית לייט. בדיוק אותו הקונספט. שפשוט הרשו לעצמם יותר ויותר ויותר, ואז זה מסוכן יותר. כי סיגריית לייט זו סיגריה שפחות מרגישים אותה, ואז לוקחים סיגריה, ועוד סיגריה ועוד סיגריה. ..."
(בת 15, אילת)

"... אני לא קורא לזה גמילה. אני פשוט קורא לזה הפסקה כי אני לא רוצה להגיד לאנשים שזהו סיימתי. כי כמו שאני מכיר את עצמי יש לי נטייה... כמו בהרבה דברים שאני עושה למרות שמאוד בא לי להפסיק, אני יודע שאם זה יזדמן לי ויראה לי נכון בעין באותו רגע יש מצב שאני יעשן. אני לא קורא לזה גמילה. אני קורא לזה הפסקה... כרגע מנסה לחזור לכושר, לא להרגיש שהריאות שלי מלאות עשן. ..."
(בן 17, רמת השרון)

"... המורים לא ידעו. הם בכלל לא יודעים. גם עכשיו נראה לי הם לא מבינים עדיין את התופעה הזו. יש לי עוד סיטואציות שמבוגרים בכלל לא יודעים מה זה סיגריה אלקטרונית. לא יודעים מה זה הריח. איך מזהים את זה. וגם אם כן הם לא באמת יודעים איך למנוע את זה. מה הם יגידו לתלמיד צא החוצה כי...? אז הוא יגיד לה - לא אני אפסיק, ואז חמש דקות אחר כך ימשיך. ..."
(בן 18, עפולה)

"... ההורים לא יודעים שכבר מגיל כזה קטן, מכיתה ז' ח' יכולים להיחשף לזה, והם גם לא יודעים שמסתובבים עם ילדים כאלה שמעשנים וכל זה. כאילו הם חושבים שלא אכפת להם מה יקרה להם בעתיד לילדים. כן, הם מתעניינים בקשר לילד שלהם, אבל הם פחות מחוברים. ..."
(בן 13, בת ים)

"... הם מרימים ידיים גם. כאילו אומרים, טוב, הבת שלי או הבן שלי מעשן, התלמיד שלי בכיתה מעשן, יאללה, זהו, מה אני אעשה, עכשיו אני אתחיל לחנך אותו? אז אני אצא עליו פעם אחת, אני אגיד לו לא לעשן. מה, זה יעזור? ..."
(בת 17, נהריה)

בני הנוער חלוקים ביניהם לגבי ההשפעה של שיעורי חינוך ומעורבות בית הספר באופן דידקטי

מצד אחד, למערכי שיעור ודיונים אודות הנזקים של מוצרי העישון לסוגיהם יש השפעה בהעלאת מודעות ומניעה - במיוחד בקרב ילדים שנחשפו, אך עדיין לא התנסו או רק החלו בכך. מצד שני, עולה כי מי שהתנסה כבר ומעשן בתדירויות משתנות (חלק ניכר מהנוער בפועל), לא ימנע מלהמשיך או יפסיק לעשן בזכות הפעילות במערכת החינוכית. לכן, פעילות כזו לכשעצמה ולבדה, לא נתפסת על ידי הנוער כאמצעי משמעותי לשינוי.

"... הרצאה בבית ספר שלנו רק חיזקה לנו את החשק לסיגריות, אני חושבת שהפרי האסור קוסם יותר וככל שינסו למנוע, זה רק ימשוך. ..."
(בת 15, אילת)

"... כשהילדים כבר נכנסים לזה, שום קמפיין לא יוציא אותם משם. ילדים לא לוקחים ברצינות הרצאות בבית ספר או סרטוני הסברה, הם צוחקים על זה. ..."
(בת 13, מגדל העמק)

"... נגיד אצלנו אז כן היה הרצאות, ואני אפילו בחרתי לעשות עבודה על וויפ וכאילו לעשות ממש הרצאה בבית הספר שלי לשכבה שלי. וכן מדברים על זה אצלנו, אבל זה פשוט לא מעניין. כאילו, זה באמת לא מעניין אף אחד וגם לפני.. גם כשהייתי ביסודי ולא הייתי חלק מכל זה, לא הייתי מעשנת, זה לא עניין אותי אף פעם. זה פשוט הכל הסרטונים האלה, כל ההרצאות, הפוסטרים, זה לא זה. זה, אין דרך. אני באמת לא חושבת שיש דרך לעשות את זה מעניין. יודעים שזה מזיק. יודעים שזה לא טוב. מה מחדשים לנו פה? ..."
(בת 14, חיפה)

"... הראו לנו השנה בשיעור חינוך מאוד גדול על זה, והראו לנו פתאום מה זה, סרטון ביוטיוב, אחרי כמה שנים שבן אדם מעשן רואים את הריאות שלו. ואז זה כן - עושה לך משהו. ברגע שהפרסומות זה משהו קשה, אז זה יותר מונע ממך לעשות את זה. ..."
(בן 15, הוד השרון)

"... אני למדתי בשיעור ביולוגיה שסיגריות אלקטרוניות מזיקות אפילו יותר מסיגריות רגילות. אנשים לא מודעים לזה. ..."
(בן 15, עכו)

"... בבית ספר גם העבירו לנו שיעורים במסגרת 'עמיתים' על עישון ובעיקר ווייפים ואני חושבת שזה כן הרתיע אותי, זה עובד. ..."
(בת 14, קרית אתא)

הם טוענים שהבעיה האמיתית היא לא חוסר המודעות או הסברה לקויה, אלא חוסר ההבנה של הסיבות המובילות להתמכרות

- **לדעתם, אין התייחסות של הורים ומורים לפתרון המצוקות של הנוער בימינו (במיוחד אחרי הקורונה), שבגינן הם "בורחים" לאלכוהול ועישון.**
- כל עוד המערכת נכשלת בהתמודדות עם הקשיים שלהם, אי אפשר לצפות מהם להתמודד בעצמם.

"... אני חושבת שהמבוגרים מפספסים איך זה להיות נער בשנת 2022. כאילו אחרי הקורונה וזה, הבידודים וכל זה, הרבה ילדים יותר התדרדרו לסיגריות ולוויפים וכאלה, כי כאילו זה עזר להם עם חרדות שנוצרו, או עם לחץ וכאלה. כי הם אמרו שזה מרגיע אותי, אז אני אשתמש בזה. ..."
(בת 16, אריאל)

"... המבוגרים לא מבינים כמה שאנחנו מבינים... הכל חשוף וגלוי, אנחנו קוראים ומגלים באינטרנט, אין צורך להסביר לנו אלא לדבר איתנו על הסיבות ומה בכלל מניע אותנו לזה. ..."
(בן 17, חולון)

"... אין דרך למנוע את זה, וככל שתגיד שזה אסור - ככה יהיה יותר ריגוש בלעשות את זה. אז ככל שאתה מקדם את ה'לא' אתה מקדם יותר אנשים כן לעשות את זה. כי אנשים חיים רק פעם אחת, יותר מתאים להם ברגע. ..."
"... את הדור שלי כבר אי אפשר יהיה להציל מהחרא הזה. זה משהו שהוא בלתי נמנע מחיי היומיום שלי. כמעט כל חבר שלי עישן או עדיין מעשן. זה לא משנה כמה פרסומות יהיו, כמה יגידו לך כמה זה פוגע, כמה זה מסריח, וכל מיני בולשיט כזה, זה לא משנה. ..."
(בן 17, רמת השרון)

בני הנוער מעידים באופן נחרץ שחסימת הנגישות שלהם לסיגריות אלקטרוניות היא תנאי סף למניעת התפשטות תופעת העישון

בני הנוער המומים מכך שהיום אי אפשר למנוע מהם גישה ("... הכל פתוח, הכל אפשרי ..."). הם בעצמם לא מבינים איך לא אוכפים את איסור המכירה ולמה לא מונעים את "הפיתוי הזה" מהם. מבחינתם, **כל עוד ילדים משיגים בקלות סיגריות אלקטרוניות בחנויות ודרך מדיה חברתית, שום דבר לא ימנע מהם לעשות זאת!**

"... ילד בתיכון בן 17, יכול ללכת עכשיו לכל קיוסק. מספיק לבקש ויתנו לי קופסא או ווייפ וואטאבר. והכל כל-כך כל-כך נגיש אלינו. זה מפתיע. כמה קל להשיג היום סיגריות, וייפים, וויד, אלכוהול. זה לא משנה. הכל מגיע ליד בדרך כזו או אחרת. ..."

"... המבוגרים לא מבינים כמה זה נגיש. הגבלת הגיל למכירה לא תקפה ולא קיימת, אין דרך לאכוף את זה.... זה רק להוריד את האפליקציה, אפילו לא צריך להכניס אשראי. רק צריך להביא מזומן. ..."

(בן 17, רמת השרון)

"... בנזק זה אותו דבר. אבל בנגישות וכמה שזה נפוץ. בסביבה שאני רואה אז יש שוני בנגישות. וויפ יותר קל להשיג. ..."

(בת 15, חולון)

הם קוראים לשיח פתוח ומכיל, עם הורים ומורים, כדי לנסות לבנות ביחד גשר שיאפשר להם ליהנות מעישון "במידה"

- הם אומרים בפירוש שאין טעם להרחיק מהם את "הפרי האסור", כי ילדים תמיד ירצו אותו יותר.
- מבחינתם, הדרך הנכונה היא שיח פתוח ומכיל, שנותן דגש על פתרון למצוקות שלהם והצגת חלופות להתמכרויות.

"... שפשוט הורים לא יגבילו. שהנוער לא יצטרך לעשן בסתר, או לא להרגיש בנוח לשתף את ההורים שלו וכאלה, ואז ההורים שלו יכולים גם להדריך אותו. אני מכיר הורים שאמרו לילדים שלהם מתי שתרצו לעשן תבואו, אני אעשן איתך. כי יש ילדים שמפחדים לעשן בגלוי בגלל ההורים שלהם, הם מפחדים שידעו שהם מעשנים, בגלל שהורים שלהם ידעו.... כן, אבל עלי לא כעסו. זה מה שהיה טוב. אמא שלי אמרה הכל בסדר, אני לא כועסת עליך. אם אתה רוצה תמשיך. בחירה שלך. מעצמי הפסקתי. לא צריך להגביל אותנו וכאלה. ..."

(בן 16, רחובות)

"... הם לא צריכים לדבר על זה ולנזוף, כי אז יתפתח מרד. אני אעשה דווקא. אני חושבת שהשיח צריך להיות פתוח ומכיל, לא כדי להעניש. אם לא יעשו מזה עניין, אז נוכל להיפתח. ..."

(בת 17, נהריה)

"... אני חושבת שכן צריך לדבר על זה, אבל גם, בצורה חכמה. גם מצד אחד, כדי שלא ייצור כאילו שהם רוצים למרוד, ואז יעשו את זה בכוונה. אבל גם כדי שזה יהיה משהו ידוע. כאילו, שזה לא בסדר לעשות את זה. שזה מסוכן. כן, כי ילדים כשהם הולכים ועושים וייפ או סיגריות, לא תמיד הם יודעים מה זה, או מה הולך לקרות אחרי זה. אז צריך שיהיה מישהו שיגיד להם, זה מה שיקרה... אם אתה תעשה את זה. ואולי זה יגרום להם לשנות את ההחלטה שלהם. ..."

(בת 15, חולון)

בני נוער מעריכים הורים שמעדיפים לשתף פעולה כדי להישאר בשליטה

מעדיפים לדבר על גבולות הגזרה ולא על התנזרות מוחלטת, כדי שיוכלו להמשיך ליהנות (ולמרוד), אבל "במידה".

> "... אולי הם חושבים שזה כאילו יעזור להם להיות על זה בשליטה. נגיד הורים שכאילו מאפשרים לילדים שלהם או שקונים איתם אפילו את הסיגריות. הייתי לא מזמן, ראיתי בטיקטוק לייב של ילדה נראה לי בגיל 16 שאמרה אמא שלי קונה את הסיגריות בשבילי. ושאלו אותה איך זה נראה לה הגיוני והיא אמרה שהיא מעדיפה לעשות את זה בשביל שהיא תדע כמה היא מעשנת, ותהיה בשליטה, מאשר שהילדה תעשה את זה בסתר. ..."
> *(בת 15, חולון)*

> "... אני יכולה גם לומר אפילו אצלי בבית. שדיברתי עם ההורים שלי על הנושאים האלה ואמא שלי באה הכי אמיתי ואמרה לי שאם אני רוצה לבוא ולנסות לשתות לעשן והכל, עדיף שאני אנסה את זה איתה בבית מאשר שאני אבוא ואעשה משהו בחוץ ואני סתם אדפוק את עצמי ואני יכולה לסכן את עצמי ועדיף לעשות את זה איתה כדי שאני אדע מה הסף שלי, ומה אני יודעת. ..."
> *(בת 15, רמת גן)*

> "... גם אני יש לי מלא חברים שההורים שלהם קונים להם. גם כדי שלא יעמדו בכניסה של החנות ויבקשו מאחרים שיקנו להם. שזה כבר להביך את הילד. הם מעדיפים להיות בבקרה על זה, לראות כמה. ..."
> *(בת 17, נהריה)*

> "... אני באה מבית, אמא שלי אמא חד-הורית, אין לי אף אחד חוץ ממנה. ואני פתחתי איתה את הנושא הזה של עישון. ודיברתי. ואני ואמא שלי מאוד פתוחות אחת עם השניה. והיא כאילו, היא עוזרת לי וזה. ..."
> *(בת 14, חיפה)*

> "... יש כאלה שההורים שלהם אפילו קונים להם את הווייפים. אני מכירה ילדים שכאילו, הם עוברים את השיחה הזאתי עם ההורים. הם אומרים להם כאילו איך זה מבחינתם. ורוב הילדים אצלי כבר ההורים אצלם התייאשו כי הם יודעים שכך או כך הם יעשו את זה גם אם הם לא ירשו להם. פשוט זה יהיה בסתר והם מעדיפים לפקח ולהיות בשליטה על הילדים. ..."
> *(בת 14, קרית אתא)*

המשמעות: המפתחות לשינוי נמצאים בקרב מספר גורמים שונים בסביבתם הקרובה של בני הנוער

נדרש שיתוף פעולה בין כל הגורמים הללו
כדי למנוע ולהפחית את השימוש בסיגריות אלקטרוניות ומוצרי עישון בכלל

- תנאי סף לשינוי יהיו **צעדי מניעה של הרגולטור ואכיפה של המדינה** על איסור מכירת מוצרי עישון לקטינים בכלל וסיגריות אלקטרוניות בפרט, ואולי אף איסור שימוש בהם בדרכים שונות (בדומה אלכוהול).
- שינוי יבוא גם מתוך **מערכת החינוך, בשילוב עם ההורים**, כשהשיח יהיה פתוח, מכיל ויעסוק במצוקות הנוער בימינו, כדי להגיע משם לפתרונות חלופיים לעישון.
- המלאכה תושלם, מבחינתם, אם **בבית יהוו דוגמא חיובית** וילמדו יחד איתם לחיות חיים בריאים ומודעים יותר.

> **"... צריך לדבר על זה, שהכל יהיה ידוע.**
> **לא בהכרח כדי להעניש או להפסיק בכח, אלא לגרום לנוער לשנות את דעתם**
> **דרך הידע והמשמעויות. ..."**
>
> ***(בת 15, חולון)***

6

סיכום, מסקנות מרכזיות והמלצות לפעולה

מהם הדברים הכי חשובים לקחת מהמחקר?

סיכום ומסקנות מרכזיות

1. עישון בקרב בני נוער - כנראה לא מה שחשבתם...

- הבנת התופעה בקרב הדור הצעיר מחייבת את המבוגרים "להשיל" תפיסות קודמות על אופי העישון ומשמעויותיו.
- בניגוד לדורות קודמים, בהם היו בעיקר סיגריות טבק, שהפכו עם השנים ל-"חומר אסור" ומוקצה, דור ה- Z חשוף, מתנסה ומשתמש במוצרי עישון מסוגים שונים ובעיקר בסיגריות אלקטרוניות, הנחשבות כלגיטימיות, פופולריות וכמוצר צריכה לכל דבר.
- בהעדר חסמים והתערבות חיצונית, בני הנוער הפכו את העישון לבילוי חברתי וגם אישי, כחלק בלתי נפרד מהחיים שלהם.

2. סיגריות אלקטרוניות הן לא תופעת שוליים חולפת

- השימוש בסיגריות אלקטרוניות חוצה מגדרים ומגזרים, אזורים וזמנים - **הן חלק מהתרבות הפופולרית והיום-יום** של בני הנוער בימינו - זה הדבר הבא, The new cool.
- התופעה מתפשטת במהירות כתוצאה ממאמצי שיווק מתוחכמים שהפכו את הסיגריה האלקטרונית לאביזר אופנה, אמצעי לביטוי עצמי והשתייכות חברתית - סוג של מוצר צריכה בסיסי.
- יתרה מכך, מאמצי השיווק וקידום המכירות מכוונים לגיל מאוד צעיר, בחנויות ודרך מדיה חברתית (טיק טוק, טלגרם וכד') והפכו את הסיגריות האלקטרוניות ל-"שער הכניסה" של הילדים לעולם העישון - Point of market entry לכל מוצרי העישון, כולל סיגריות וטבק בגיל בוגר יותר.

3. סיגריות אלקטרוניות הן גם לא "מרד נעורים" וזה לא יעבור להם!

- אם כולם מסביב רואים בזה דבר לגיטימי ואין שום שיח ואכיפה, גבולות המותר והאסור מיטשטשים והילדים מתנסים ללא ייסורי מצפון וחרטות.
- חוסר המודעות וחוסר ההבנה, של הנוער ושל הסביבה, מאפשרים להם להמשיך ולפתח התמכרות מבלי להיתקל כמעט בחסמים בדרך:
  - אין חסם בושה - כי זה מגניב ומקובל.
  - אין חסם סכנה - כי אין ידע על הסכנות .
  - ואין חסם ביקורת - אין מבוגר שיגיב וישים גבול.
- בעוד שסיגריות רגילות הן עדיין "פרי אסור", שמגיעים אליו בגיל בוגר ככלי להגדרה עצמית, סיגריות אלקטרוניות הן מוצר זמין וחופשי, עד כדי כך שצריכתו נעשית ללא כל מחשבה תחילה.

4. סיגריות אלקטרוניות הן בעצם זן חדש של אמצעי עישון, מעין אבולוציה של השוק

- בני הנוער לא רואים בסיגריות אלקטרוניות סוג חדש של סיגריות ורובם חושבים שהן שונות לגמרי מסיגריות רגילות (קוראים לזה Vape, כי זה משהו אחר לגמרי).
- סיגריות אלקטרוניות הן בעצם כל מה שהסיגריות הרגילות לא יכולות להיות - טעימות, נעימות ודיסקרטיות לחלוטין.
- הן מבודלות שיווקית כדי לא לייצר "קניבליזציה", לכן גם יש מעט חפיפה בין הפורמטים - לכל גיל, אמצעי העישון שלו.
- מכאן שסיגריות אלקטרוניות **מרחיבות** את שוק העישון כולו ומהוות שלב חדש ושונה בתרבות העישון בקרב בני נוער ובכלל.

5. המבוגרים חייבים להיות חלק מהשינוי

- בני הנוער שרואיינו במחקר, ממש זועקים לעזרה בטיפול בתופעה.
- הם מבינים שלא יוכלו לה לבדם ותולים תקווה ברגולציה ופיקוח מחמירים יותר.
- הם מודעים שלבית ולמשפחה כמו גם לבית ספר ולמחנכים יש השפעה גבוהה על האצה או צמצום התופעה וקוראים לקיים בין כולם שיח פתוח ומודע יותר.
- הם מוכנים לקבל גבולות מתוך שיתוף פעולה, מסגרת והכוונה להתמודדות עם התופעה.

אבל,

- הם מצפים לשיחה גם על **הסיבות לתופעה** ולא רק חינוך למניעתה.
- המפתח לשליטה נמצא בפתרון המצוקה שהם חשים בגיל ההתבגרות ומשם יהיה קל יותר להניע אותם לחלופה.

המלצות לפעולה

1. שילוב כוחות חיצוניים - רגולציה, חינוך ורתימת ההורים

- **כדי לצמצם ולמגר את תופעת העישון בגיל צעיר, נדרש שיתוף פעולה של משרדי הממשלה, מערכת החינוך וההורים ביצירת מודעות ושינוי תפיסה בנוגע לסיגריות האלקטרוניות.**
- **בהיבט הרגולטורי -**
  - נדרש לחסום את כל ערוצי ההפצה שמייצרים "זמינות קטלנית" (קיוסקים, מכולות, פיצוציות, רשתות חברתיות וכד') ולהפחית את הנגישות של בני הנוער גם בערוצים אחרים (בדומה לאיסור הצגת סיגריות רגילות למכירה).
- **במערכת החינוך -**
  - הגברת המודעות, הפיקוח והשליטה בשימוש במוצרי העישון בתוך כותלי בית הספר.
  - חיבור של השיח על הסיגריות האלקטרוניות לכל שאר השיח על התמכרויות שעוסקים בהן בבית הספר.
  - קיום שיח פתוח ומכיל, שמתמקד במצוקות של בני הנוער ולא רק במתן מידע נקודתי על סכנות העישון.
- **בקרב ההורים -**
  - העלאת המודעות של הורים למאפיינים הייחודיים של הסיגריות האלקטרוניות, והסכנות לבני הנוער
  - תמיכה בסיירות הורים ומתנדבים להגברת המודעות והאכיפה.
  - גיוס הורים לקמפיין מול הרגולטור.

2. גיוס מבפנים - הקמת "תנועת מותג" (Movement) כנגד עישון בכלל וסיגריות אלקטרוניות בפרט

- העצמה והכוונה של בני נוער המתנגדים לעישון בכלל וסיגריות אלקטרוניות בפרט.
- בניית "תנועת שגרירים" של המיזם למיגור העישון להפצת המידע והגברת המודעות בקרב בני נוער
- יצירת תכנים והפצה באמצעות בני הנוער ברשתות החברתיות.
- הפעלת סיירת נוער להסברה ושינוי תפיסות ועמדות.

המיזם بلا تدخين
למיגור smoke
העישון free

המיזם הרב-מגזרי למיגור העישון, (ע"ר) 580634947 | ת.ד. 10935, רמת גן, מ. 5200802
www.smokefree.org.il | info@smokefree.org.il | 03-96-95-880

MMDesign