

אם הדר

לחצות את

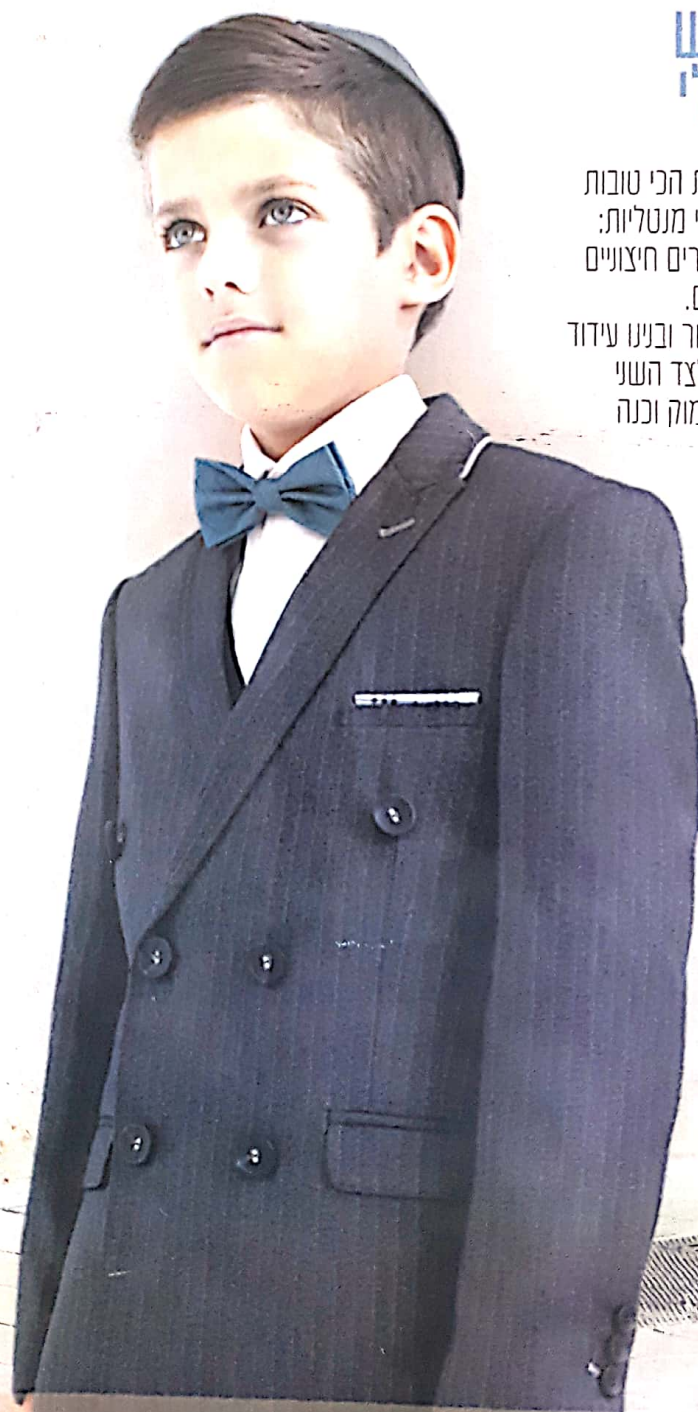
מוסף **עבר** לבית ולמשפחה | י"ח באלול תשפ"א | 26.08.2021

מכש מנטלי

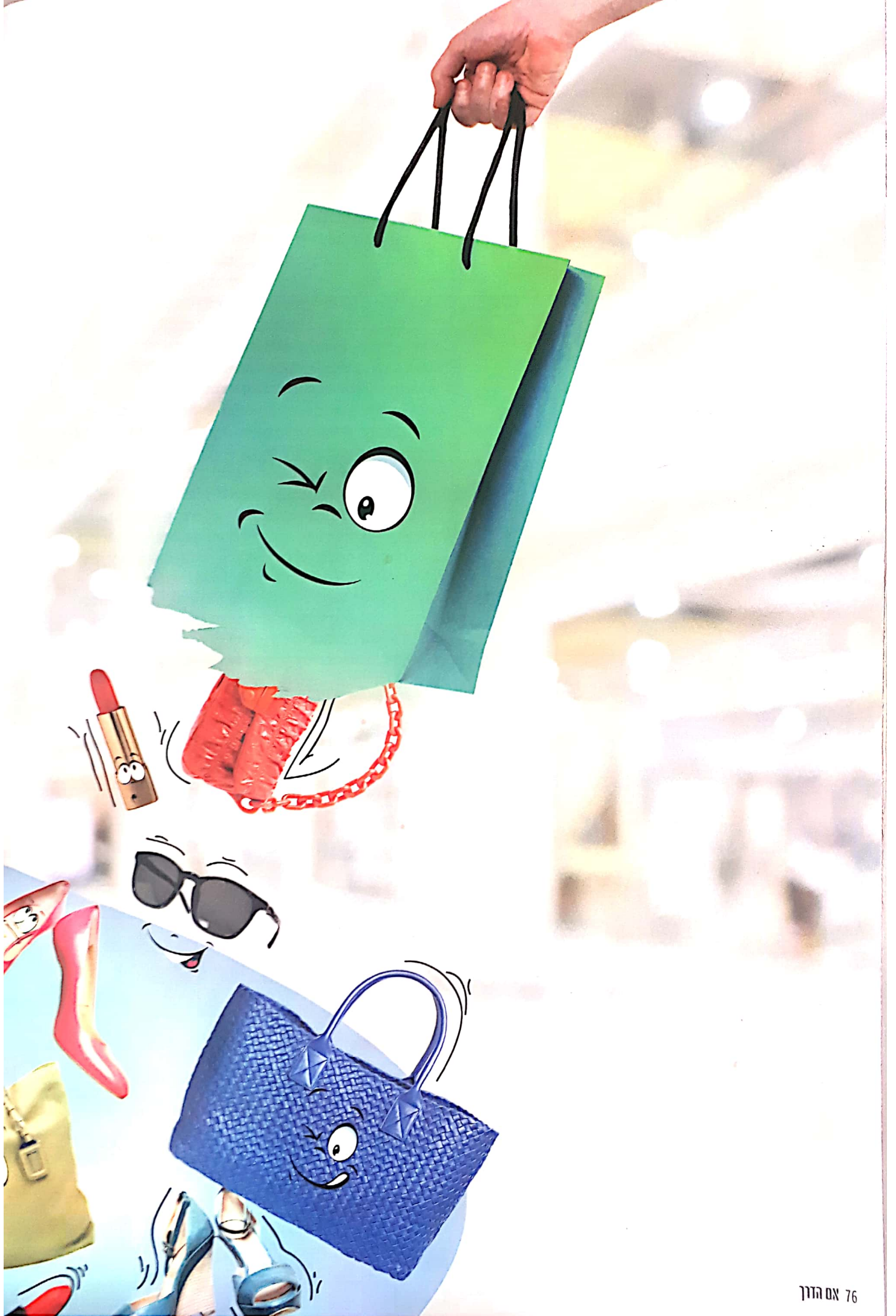
במשפחות הכי טובות
יש מכשעי מנטליות:
עדות, פערס חיצוניים
ורמת חיים.
הקמנו גשר ובנינו עידוד
והערכה לצד השני
ממקום עמוק וכנה

קונה בהפרעה

לא בדרך הלצה, ולא
סתם כדי להירגע...
יש כאלו שמכורים
להניות ברמה מסוכנת!
פתחנו בפניהם
אפשרויות לצאת
ממעגל ההתמכרות



נכנסים לסל של סבתא • נותנים מכל הלב • במה משמחה? • החופש לעבוד



■ מירי צוריאל

קניות זה שמדחה

"גיליתי את השופינג בסביבות גיל 22. עדיין הייתי רווקה, ועבדתי בעבודה שהכניסה לי כמה אלפים בחודש. הייתי בודדה ושנאתי את עצמי", משתפת הדס בוידוי אישי. הדס היא אישה צעירה בת 35, נשואה ואם לחמישה.

"עם הזמן גיליתי שאני יכולה לשכוח את כל הרגשות הללו בעזרת ביקור במרכז הקניות, ולצאת עם משהו שגורם לי להרגיש טוב יותר. בהמשך זה הפך לפתרון היחיד שהכרתי. עצוב לי ישר לחנות בגדים. בורד לי? נקנה איזה תכשיט יפה והכל יעבור". הדס מספרת כיצד במשך שנים היא הסתירה את מה שהיא מכנה 'המחלה הזאת':

"חשבתי שהדחף הזה יעבור לי מתישהו, אבל עם הזמן המצב רק החמיר. גם לאחר החתונה, בזמנים קשים הייתי הולכת ופשוט מבזבזת כסף בחנויות, למרות שידעתי שאין לי אפשרות כלכלית לעמוד בסכומים האלו".

בכל פעם שקשה או עצוב הם מוצאים פתרון מיידי שמרומם את מצב הרוח בקלות. זו אינה כוסית מרה, אבל היא מסוכנת לא פחות - התמכרות לקניות.

- מה קורה כאשר ההנאה הנורמטיבית מקניות - הופכת להתמכרות חסרת מעצורים?
- אין אפשר לזהות התמכרות בתחילת דרכה? כל המידע שכדאי לכם לרכוש בלי כסף, כדי לדעת איך מתמודדים עם ההפרעה הזו - קניות כדי להיות



נשים עם סיפורים שאם הם לא היו עצובים, הם היו מצחיקים. אישה שהשליח של המשלוחים מכיר אותה ויודע להחביא את החבילות שהיא הזמינה בארון החשמל, נשים שחוזרות מקניות ומחכות לזמן שהבעל לא בבית כדי שיוכלו להכניס פנימה את השקיות שלהן, דרכים מתוחכמות להסתרת פירוט האשראי ועוד. הסיפורים הללו מעידים שהבעיה כאן יותר עמוקה מסתם קניות, ואז היא מתחילה לצוף על פני השטח.

ההבדל הוא דק מאוד, כמעט בלתי נראה כלפי חוץ. תמר סטשסקי, המתמחה בתחום ההתמכרויות, מציינת לאלו דברים חשובים לשיים לב: "אישה שמאוד אוהבת לקנות, וזה מותאם לצרכים שלה - שתקנה כמה שהיא רוצה. איך נדע איפה זו מתחילה להיות בעיה? נבדוק האם המניע שגורם לנו לצאת לקניות הוא רגש שאנו מנסות לברוח ממנו כדי לא להרגיש ריקנות, עצב וכדומה, או שיש לקניות מטרה מוגדרת כמו קניית בגדים לילדים או לעצמנו.

"בהתמכרות להתנהגויות שונות שמאבדות פרופורציה - ממש כמו בהתמכרות לקפה או לאלכוהול - ישנם מאפיינים של תלות וסבילות. כלומר, בכל פעם יש צורך בהגדלת מינון על מנת להשיג את אותה תחושה 'נעימה'. לכן חשוב לשים לב האם בכל פעם היקף ההוצאות גדל.

"ההתמכרות תבוא לידי ביטוי בהוצאות שלא מותאמות ליכולות שלנו", מציינת תמר. "כאשר אישה מוצאת את עצמה מרוצה לאחר יום ארוך של קניות, התחושה שלה נורמלית אם היה לה צורך בהן. לדוגמה, אם היו חסרות לה שמלות לחג לכל הבנות והיא מצאה סט שלם במחיר רצפה - אפשר להבין שזה סיפוק גיוני. היה צורך, הצורך בא על פתרוננו, מה שאוטומטית גורם להרגשת סיפוק.

"איפה זה יעורר חשד? כשהדבר יחזור על עצמו גם כאשר הארון יהיה מפותץ בבגדים, כשהיא תקנה דברים שכבר לא קשורים ואין לה מה לעשות איתם באמת - כאן אמורה להידלק נורה אדומה. ועוד משהו - היא לא תרגיש סיפוק במובן הפשוט של המילה. אולי רק בהתחלה. אבל לאחר מכן היא תכעס על עצמה ולא תבין למה בזבזה כל כך הרבה כסף... בעקבות הכעס והתסכול היא תמצא את עצמה יוצאת לעוד מסע קניות מופרך."

האם יש גברים שמכורים לקניות?

"וודאי שיש גברים שמכורים לקניות. הקניות שלהם הן קצת שונות: נכסים ונדל"ן, רכבים. התמכרות להשקעות שונות ועוד", מבהירה תמר. "הם מחפשים ריגוש באמצעות הימור על סכומים

'אוניומאניה' - מחלת השופינג

התמכרות לקניות הנקראת גם אוניומאניה (קניות קומפולסיביות) - היא ההפרעה השכיחה בקרב שניים עד שמונה אחוזים מכלל האוכלוסיה, כאשר מרבית הסובלות ממנה הן נשים. להבדיל מרוב האנשים שנוהגים לרכוש מוצרים בעקבות צורך שהתעורר, או למטרות פינוק מדי פעם - למכור לקניות יש צורך כפייתי לבזבז כסף, ללא קשר לצורך או מחסור קודם, וללא קשר לאמצעים הכלכליים שלו.

חרטה וחרדה כלכלית מופיעות רק לאחר שחרור הדחף לרכוש ולבזבז. ההתמכרות לקניות יכולה להיות למוצר מסוג ספציפי - כמו מותגים של נעלים, בגדים או תיקים, אך באותה מידה גם רכישת פריטים מגוונים כמו מוצרי מזון ייחודיים, קוסמטיקה ואפילו נדל"ן.

"האמת היא שבגלל תרבות השפע והצריכה שקיימים בדור שלנו, הגבול מאד דק, ולכן לעיתים קרובות גם המכורה עצמה לא תרגיש שמהו לא בסדר איתה", מסבירה שרה שרבאני. "מקרים של התמכרות לקניות יימצאו בדרך כלל אצל אנשים שמנותקים מהרגשות שלהם, שמחפשים ריגושים בכל מיני דברים אחרים כדי להרגיש שהם 'חיים'. עצם הנוכחות שלהם בעולם זקוקה למעין 'קביים' של תחושות עמוקות", מציינת שרה.

"הבעיה (חוץ מהבזבז הכספי כמובן) מתחילה לצוף כשיש קשת רגשות סביב הקניות, כגון בושה, אשמה וכדומה. ביום-יום בקליניקה אני פוגשת



אמון מול שליטה

הרב אריה אטינגר, מרצה ומומחה להתמכרויות, מסביר את העיקרון של ההתמכרויות מזווית מעניינת:

"אין שום הבדל בין התמכרות לקניות לבין כל התמכרות רגילה", אומר הרב אטינגר. "הכל יושב על אותו עיקרון. אך לפני שנסביר מהי בכלל התמכרות, הייתי רוצה לדבר על הנקודה של אמון מול שליטה - שזהו הבסיס להבנה מהי התמכרות.

יש את המצב האידאלי של אמון, שבו האדם מרגיש טוב עם עצמו. יש לו אמון בעצמו. ויש את המצב שמוגדר כ'פחד', כלומר - חוסר אמון של האדם בעצמו.

רוב הפעולות שלנו מונעות ממנוע נסתר שלרוב אנו לא מודעים לקיומו, ותופתעו לשמוע שזה בדרך כלל הפחד. נשמע יומרני למדי, אבל לאחר שנחקור את הפעולות שלנו לעומק, נגלה שהמנוע לכולן זהה. יש לנו פחד מבוס בעבודה, פחד שלא יהיה לנו מספיק כסף, פחד מלהיות פחות מרשימים. הפעולות שאנחנו עושים כדי לחפות על הפחד נקראות בשם 'הפעלת שליטה' או 'הגנה'. אנו נוקטים בפעולות שיעזרו לנו להגן על אותו פחד כדי שנרגיש אנו כביכול שולטים במצב. לדוגמה, כשיש אזהרה מגיע 'הפחד', והתגובה המיידית היא לעשות 'הפעלת שליטה' כלומר - לבצע פעולות שיעזרו לנו להרגיש שאנו שולטים במצב, כמו ללכת למרחב מוגן".



גדולים, אולם המניע הוא אותו מניע. בסופו של דבר כל המכורים פועלים מאותו מקום של בריחה מכאב, ילדות לא מספקת מבחינה רגשית, קושי לדבר על רגשות ועוד".

חשוב לתת את הדעת לכך שמדובר בפתרון לא יעיל **לבעיה הרגשית**. כאשר נוצרה התמכרות אשר התפתחה כניסיון לברוח ממצוקה כלשהי, נותר המכור עם שתי בעיות במקום אחת: הראשונה היא עצם הכאב הרגשי אותו ההתמכרות מנסה להעלים, והשנייה היא ההתמכרות עצמה, אשר מייצרת קשת רחבה של בעיות".

הכסף אוזל, הבית מתמלא

"מדובר בתחושת 'שכרון ממכרת', מתארת שרה. "אחרי מסע קניות, המכור ירגיש תחושה טובה ונעימה, משמשיפיות. הבעיה שאחרי התרוממות הרוח יש 'דאון' רציני, וכאן מגיעות התחושות הקשות של הבושה (רק שלא יגלו שאני כזו) אכזבה עצמית (הבטחתי לעצמי שלא אפול לזה שוב) כישלון (איזה מן בן אדם אני שלא יודע להתגבר על עצמו), 'יאוש' (זהו, לעולם אשאר כזו ואין פתרון לבעיה שלי) ועוד". ההיי, מטבעו, נעלם - והמכור נשאר עם ערימת חפצים שהוא אינו זקוק לה, והם ניצבים בביתו כתזכורת כואבת להתמכרות.

איך ההתמכרות לקניות משפיעה על סביבתו הקרובה של המכור?

"הסביבה הקרובה סובלת מכך לא פחות. ראשית קיים העניין הכלכלי: התמכרות לקניות עולה הרבה הרבה כסף. לרוב אין סנכרון בין המצב הכלכלי לבין הקניות עצמן. ההיפך הוא נכון, לעיתים קרובות נראה מכורים לקניות שמגיעים ממצב סוציו-אקונומי נמוך, ללא יכולת אמיתית לממן את הרכישות הרבות. כאן נכנסים לסחרור נוסף של הלוואות, מצב כלכלי קשה ודחוק, תזכורות כואבות מהבנק ועוד.

"נוסף על כך העניין הרגשי: כאשר המכור שרוי בהתלהבות של קניות - המשפחה תראה בן אדם שמח, מאושר ומשוחרר. אך כאשר נופלים מהשכרון, תהיה תחושה של רגשות קשים בבית, אווירה לא נעימה, האשמות ועוד. זהו מעין דכאון שהמכור נופל אליו כל פעם מחדש, מה שיוצר תנודות חדות במצב הרוח של הבית.

"בזוגיות הדבר בא לידי ביטוי גם כאשר לרוב בן הזוג לא יבין את הצורך הנפשי בקניות, ויראה את העניין כבזבוז, חוסר מודעות למצב הכלכלי ועוד, מה שיגרום למתחים רבים בין בני הזוג".

מתי יודעים שזו התמכרות? הלא הרבה נשים אוהבות לעשות קניות...

"ישנו קו דק בין תרבות הצריכה, שגדלה משמעותית בדור שלנו, לבין התמכרות לקניות", מדגישה שרה.

שתפתחנה הפרעות נלוות.
 "לרוב, התמכרות מגיעה מניתוק של הרגש מהגוף הפיזי.
 זה יקרה כתוצאה מטראומות שונות שהתרחשו בילדות
 או בעבר", מגיעה שרה לנקודת השחרור מההתמכרות.
 "מנגנון ההגנה שהגוף שלנו מפעיל בזמן טראומה
 עושה הכל כדי לשרוד ולהיאחז בחיים, ולכן האדם
 יחוש תחושת ניתוק, הניתוק גם גורם לעיתים להדחקה.
 לעמעות הזיכרון, לתחושת דיסוציאציה (ניתוק רגשי)
 ועוד. כל אלו מנגנונים של הגוף שלנו שניתנו לאדם כדי
 לאפשר לו להמשיך בחייו על אף הטראומה.
 "אך הגוף שלנו חכם ואינו שוכח כלום. הכל נחרט
 בלב ובמוח, ולכן חשוב מאד לנקות טראומות ולטפל
 בניתוק הרגשי. ברגע שנגיע לשרוש, נוכל להבין מדוע
 לאדם היה צורך בניתוק רגשי. הוא יתחיל ללמוד איך
 להתחבר לרגשותיו מחדש. חיבור עצמי מחדש בשילוב
 עם חיבור עמוק לקב"ה יוכל לקדם את האדם למצוא את-
 אט בתוכו כוחות להשתחרר מדפוסים עתיקים, להיחלץ
 מההתמכרות ולהבין שאין לו צורך באישורים ותמריצים
 חיצוניים.
 "ברגע שהוא מחובר למציאות, לעצמו והכי חשוב -
 לקב"ה! הוא יגיע להבנה עמוקה שהאוויר האישי אינו
 תלוי בגורמים חיצוניים ופיזיים, כמו פריטי לבוש, אביזרי
 נוי, אוכל ועוד - אלא אך ורק באדם עצמו!" מסכמת שרה.
 וכל מילה נוספת מיותרת.

הפעלת שליטה מוגזמת - התמכרות

"במה תלויה רמת האמון ורמת הפחדים? הכל יושב
 בילדות שלנו. ככל שילד חווה יותר פחדים בילדות,
 הפחדים האלה יתפחו וילוו אותו גם בתור אדם בוגר.
 כיצד נוצרים התהליכים הללו? נביא דוגמה: כשתינוק
 מגיח לאוויר העולם הוא יוצא מהמקום הכי מוגן בשבילו
 למקום בלתי מוגן. התגובה הראשונה שלו היא בכי, ואותו
 בכי נובע מחוסר אונים טוטלי.
 השלב הבא הוא כשאמו לוקחת אותו על הידיים. באותו
 רגע הוא חוזר לתחושת ההגנה.
 מה קרה פה? אותה הרגשה של חוסר אונים טוטלית
 הביאה אותו לבטוח בצורה מושלמת באמו. בלעדיה הוא
 אבוד וחסר אונים.
 לאחר זמן, כשהתינוק מתחיל להתפתח, הוא מתחיל
 לנסות לגלות עצמאות, לקחת את הביטחון לעצמו ולייצר
 מערכת של שליטה עצמית. אם ההורים יתנו לו כעת
 עצמאות ויביעו בו אמון - הוא ימשיך לגלות עצמאות,
 וממילא תתפתח אצלו מערכת של אמון. אך אם ההורים
 יערערו לו את העצמאות, הם ידכאו אצלו את היכולת
 להגיע לאמון עצמי, וממילא הוא יבנה בתוכו מערכת של
 פחדים.
 כשאדם עובר במהלך החיים חוויות טראומטיות שונות,
 נוצר אצלו פחד, מתערער לו האמון העצמי ומתפתחים
 אצלו בתת ההכרה פחדים וחרדות מאירועים דומים
 שפגשו אותו שוב. כשאדם מגיע לטיפול - הוא מגיע

"יש כמה נקודות שצריך לשים לב אליהן כדי להבין האם
 מדובר בהתמכרות או באהבה לקניות / רצון בהתחדשות
 / סיפוק צורכי הבית ועוד". שרה מונה ארבעה סימנים:
 1. **תנודות חדות במצב הרוח** - בזמן הקניה מרגישים
 תחושות טובות ונעימות, אך לאחריה מתרסקים בנפילה
 כואבת עם מצב רוח קשה. בשעת סיפוק ההתמכרות
 המוח משחרר הורמון שנקרא דופמין, והוא זה שאחראי
 לתחושת ה"היי". אך כפי שהוא מגיע במהירות כך הוא
 נעלם במהירות, ולכן הוא גורם לנפילה במצב הרוח.
 2. **הרגשות הנלווים להתמכרות** - תחושות של בושה,
 תחושת כישלון עצמי, אכזבה, צורך להסתיר את הקניות
 ועוד, הן סימן ברור שמדובר במשהו שהוא הרבה מעבר
 לעוד קניה מיותרת.
 3. **תלות** - עד כמה המכור תלוי בקניות? כאן נוכל
 לבדוק את תדירות הקניות. הורמון הדופמין נותן הרגשה
 כל כך טובה לגוף, שלאט לאט המכור מתמכר לתחושה
 הגופנית ויהיה מוכן לעשות הכל כדי להרגיש אותה שוב.
 במידה שהתדירות עולה על גבולות הנורמה, במידה שאי
 אפשר להעביר זמן מסוים ללא קניות, והקניות כבר לא
 קשורות לעונות השנה וכדומה אלא מגיעות בכל זמן נתון
 וללא קשר ליכולת הכלכלית - יש כאן סימנים ברורים
 של התמכרות.
 4. **כפייתיות** - התנהגות כפייתית הינה התנהגות בה
 המכור חוזר על פעולה מסוימת שוב ושוב (ללא קשר
 למציאות). במידה ונבחין בכפייתיות בנוגע לקניות,
 בחוסר יכולת להפסיק את הדפוס - שוב נבין כי מדובר
 כאן בהתמכרות לקניות.

מופיעי קשב בסיכון להתמכרות

כל הקושי מתחיל לקבל איוון ברגע שקוראים לילד
 בשמו ומבינים שמדובר כאן בהתמכרות לכל דבר.
 אומנם ההתמכרות לקניות מצטיירת כיותר "נורמטיבית"
 כי לכאורה אף אחד לא ניוזק (לעומת התמכרות
 לאלכוהול, סוכר וכדומה), ובסופו של דבר מדובר
 לעיתים בפריטים שזקוקים להם בבית. אך חשוב מאד
 להבין שמדובר כאן בהתמכרות ככל ההתמכרויות, ויש
 צורך לטפל בה בהקדם האפשרי.
 תמר מציינת כי לרבים מהאנשים הסובלים מהפרעת
 קשב קיימת נטייה מובהקת לפתח התמכרות, מאחר והם
 חווים אי שקט פנימי, צורך בהתחככות בגבולות וחיפוש
 אחר ריגושים שונים.
 הפרעת הקשב היא בעיקרה ליקוי בתפקוד הניהולי -
 אותו שוטר פנימי המסייע לנו לבחור בין מותר ואסור,
 נכון ולא נכון, השוטר שאחראי על יכולות הארגון, הוויסות
 העצמי, פיתוח אסטרטגיות, תכנון עתידי, גמישות, פתרון
 בעיות וכדומה.
 כאשר השוטר הפנימי 'רדום' או פועל באופן לקוי, קל
 מאד להתרגל לפתרונות זמינים וקלים כמו התמכרות
 לקניות, אוכל או חומרים משני תודעה. לכן חשוב
 מאד לטפל בהפרעת קשב כאשר מזהים אותה, לפני



מקרים של התמכרות
לקניות ימצאו בדרך כלל
אצל אנשים שמנותקים
מהרגשות שלהם,
שמחפשים ריגושים בכל
מיני דברים אחרים כדי
להרגיש שהם חיים

מפני שהוא נמצא במצב של חוסר אונים טוטלי והוא
חייב עזרה. המטפל בונה לו מחדש את האמון ולוקח
לו את הפחדים. התמכרות היא הפעלת שליטה מוגזמת.
כלומר - מדי הרבה מגננות שגורמות להפעיל שליטה ועוד
שליטה."

מכירים טובה להתמכרות

"אנשים עסוקים בחיי היום יום שלהם בבניית 'הגנות'
לאותם פחדים. אנשים חושבים שהתמכרות היא משהו
שלילי, אך זו טעות", אומר הרב אטינגר. "התמכרות היא
סוג של מגננות שעוזר לשרוד.

"בואו נדמיין אדם מבוגר שנעזר במקל הליכה. המקל
סבא' עוזר לו ללכת. האם ניקח לו את המקל? כמובן שלא.
הוא לא יכול ללכת בלי המקל. המקל הזה עוזר לו.

"זו הגישה שצריכה להיות כלפי ההתמכרות. האדם
המכור מרגיש שהוא לא יכול בלי! אותה אישה המכורה
לקניות מרגישה שחייב אינם חיים אם ייקחו לה את התענוג
הזה. על זו הדרך, אדם מעשן - לא יכול בלי הסיגריה.

"בחיים הפרטיים האדם חווה קושי, וההתמכרות היא
ההרפיה שלו בתוך הקושי. נחזור למשל הסבא: אם תהיה
לנו אפשרות לתת לסבא מקל או לרפא לו את הרגליים.

במה נבחר? ברור שנרצה לרפא לסבא את הרגליים.
"גם בהתמכרויות צריך לזכור שההתמכרות היא ממש
כמו מקל, עוזרת ללכת ולשרוד. אבל המטרה היא לרפא את
הרגליים. לשחרר את האדם שמולנו מהתלות בהתמכרות.
מה שחשוב להדגיש הוא שהאדם שמולנו ירצה לעזור
לעצמו, אחרת אין טעם לגשת לטיפול.

אם האדם נמצא בהפעלת שליטה, וכל הזמן מפעיל
הגנות על הפחדים שלו - הוא לא ירצה לגשת לטיפול.
רק לאחר כשאדם הפעיל את כל ההגנות שלו, והוא רואה
שהמצב רק מחריף - הוא ייגש לטיפול כשהוא במצב של
חוסר אונים, ורק אז יוכל להפעיל את מגננות האמון.

"ככל שבו אדם מכיר טובה להתמכרות ומבין
שההתמכרות היא 'מקל סבא', ההתמכרות פוחתת.

"חלק מהסיבה שבו אדם מפעיל הגנה ועוד הגנה - זה
בגלל שה'הגנה' לא יושבת לו טוב. ניקח את הדוגמא של
קניות: אישה שהולכת לקניות ומרגישה רע לאחר מכן -
בפעם הבאה תקנה הרבה יותר ותרגיש עוד יותר רע, וחוזר

חלילה.

"מה שמפריע למכור היא ההרגשה ה'נוקקת', כביכול,
למושא ההתמכרות - וככל שההרגשה הנוקקת גדלה - כך
יש צורך יותר גדול בהתמכרות.

"אנחנו צריכים לא להילחם בה, ויותר מכך - להכיר לה
טובה. בן זוג שיבין את הנקודה הזו, יהיה לו קל הרבה
יותר."

**כיצד בן/בת הזוג והמשפחה הקרובה של המכור צריכים
לעמוד מול ההתמכרות?**

"התפקיד שלנו הוא עבודה עצמית בהתייחסות לפחדים
שלנו. כאשר נדע לעבוד מול עצמנו, ונבדוק מה מפריע לנו
בהתמכרות של השני, נראה שהתמכרות של אחרים פחות
מציקה. ועכשיו תבוא השאלה: אז כולנו צריכים טיפול?

"התשובה היא שברמה העקרונית כל אדם שהולך
לטיפול - ירוויח תהליכים מדהימים. אבל לא כולם חייבים
את זה. בשורה התחתונה, מי שבאמת יילך לטיפול הוא מי
שזקוק לעזרה ונמצא בחוסר אונים.

"דרך הטיפול היא לבנות למטופל מערכת של אמון
מחדש, לגעת בפחדים עד השורש, להכיל ולקבל את הכאב
שעבר, לבחון את מגננות ההגנה ואת ההשלכות שלהם
ולתת מקום ולגיטימיות לפחד - יש בכך אלמנט מיוחד של
הכלה למטופל.

הוא לא מרגיש אשם. בעייתי וחוסר סיכוי. הוא מבין שיש
כאן טכניקה של הישרדות. כך, לאט-לאט, עם שאלות
נכונות ותהליך עדין ומדויק - יקטן הצורך בהפעלת
השליטה המוגזמת שהיא ההתמכרות. ובמקומה תפתח
מערכת של אמון ושלווה - מה שימזער את ההתמכרות או
יעלים אותה לגמרי."