

פעילות המניעה בנושא שימוש לא מבוקר במשקאות אלכוהוליים בקרב בני-נוער.

כתב [יאיר אפטר](#)

מנהל מכון "יסודות - יוזמות חברתיות"

האם זה לא מאוחר מידי?

"למה אתם מתחילים רק עכשיו? לדעתי זה מאוחר מידי". משפט מסוג זה נשמע לא אחת מפי הורים, מורים ולעיתים אף בני-נוער. קיימת תפיסה הרואה את עבודת המניעה כתהליך המתחיל ביום הלידה אחרת "מפספסים את הרכבת".

הורים ואנשי חינוך רואים עצמם אחראיים לבריאותו ושלמותו הנפשית והגופנית של הרך הנולד יותר מבכל גיל אחר, הדאגה והאחריות אכן מקיפות את מכלול חייו של הילד. עם זאת מתברר ששילבים התפתחותיים ומצבי חיים שונים מזמינים את האדם להתמודד עם מצבי-סיכון מגוונים המאיימים לפגוע בבריאותו הגופנית והנפשית.

לאור האמור, בבסיס עבודת המניעה קיימות שלוש הנחות מרכזיות המעצבות את תפיסת ההתערבות: הראשונה הינה שילדים ומתבגרים נחשפים למצבי-סיכון, השנייה שלעיתים אין להם את הידע, היכולות הקוגניטיביות והיכולות הגופניות להתמודד עם חלק ממצבי הסיכון באופן עצמאי והשלישית היא שאחריותם של המבוגרים הנמצאים בסביבתו החינוכית והטיפולית של הילד, לעזור לו להימנע מכניסה למצבי הסיכון. מכאן שפעולת המניעה בבסיסה מונעת מאהבה, דאגה, אכפתיות ומחויבות שחשים אנשי החינוך וההורים כלפי ילדיהם.

הורים ומחנכים "מתקבלים על הדעת", אכן פועלים בכדי למנוע מילדים סכנות כבר מיום היוולדם: התרחקות מאש, חשמל, חפצים חדים וכדומה בגיל הינקות, בגיל החביון ההורים והמחנכים פועלים בין היתר למניעת סכנות הקשורות לחציית כבישים, היגיינת הפה ומניעת פגיעה גופנית ורגשית ובגיל הנעורים הם פועלים למנוע סכנות הכוללות התנהגות אלימה, אלימות בקשר ויחסים, מחלות המועברות ביחסי-מין, שימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים, פציעות ועוד.

עם זאת חשיפה למצבי-סיכון שונים בכל אחד משלבי ההתפתחות מחייבת את העושים במלאכה, לעסוק בהתערבות המניעתית בהתאם לגיל. לא נחשוף ילדים בגיל הגן להשפעות האלכוהול בדיוק כפי שמתבגר בן 15 לא צריך ללמוד כיצד לעבור במעבר חצייה.

כאשר בוחנים את מצבי הסיכון אליהם נחשפים בני הנוער ניתן לראות שהם קשורים בין היתר לתהליכי השינוי הקוגניטיביים והגופניים שהם חווים, לצורך ההולך וגובר שלהם לחוויה של אוטונומיה ועצמאות ולרצון להשתייך לקבוצת השווים. הצרכים והרצונות שלהם מובילים אותם, לא אחת, להתנסות בחוויות חדשות שבחלקן קיימים מרכיבים מסוכנים העלולים לפגוע בהם.

הימנעות ממצבי סיכון מחייבת את הנער לדעת מה היא הסכנה ולפעול באופן יעיל בכדי למונעה. בכדי שהנער יצליח לחולל שינוי, על עובד המניעה לפעול בשני צירים מרכזיים: ציר הידע, שמטרתו להבין את הסכנה וציר המיומנויות, שמטרתו להקנות לפרט קישורים שיאפשרו לו לפעול ביעילות אל מול הסכנה.

אם כך, הידע על הסכנה משתנה בגילאים השונים לאור החשיפה ולעיתים אף ההתנסות עם הגורם הסיכוני. לעומת זאת מיומנויות להתמודדות עם מצבי סיכון כגון קבלת החלטות, התמודדות עם מצבי לחץ ולחץ קבוצתי, התמודדות עם קונפליקטים וניהול רגשות הינן מיומנויות שניתן ואף חשוב לרכשם כבר בגן הילדים. ניתן בגיל הגן לחנך ילדים להימנע מפתרונות אלימים, להגביר את אחריותם לגופם ולשלמותם של הסובבים אותם ולפעול מתוך שיקול דעת וקבלת החלטות יעילה במצבים שונים.

מתי, אם כך, כדאי לחשוף את הילדים לסכנות השתייה?

אחת הדילמות בעבודת המניעה היא האם לחשוף ילדים ובני-נוער לחומרים פסיכו-אקטיביים ולהשפעותיהם כאשר רובם לא התנסו או נחשפו אליהם, לעיתים קרובות אני שומע את השאלה "למה להכניס להם רעיונות לראש"?

שאלה זו מתבססת על שתי הנחות: האחת היא שחשוב לשמר את תמימותם של הילדים ולא לחשוף אותם לסכנות העורבות להם במציאות והשנייה שחשיפה מעוררת סקרנות ומעודדת התנסות בחוויה המסכנת.

כאשר מדובר בשתיית משקאות אלכוהוליים ילדים נחשפים, לומדים ומעצבים עמדות לגבי השתייה כבר מגיל צעיר. האלכוהול הופך בשנים האחרונות חלק מהנוף התרבותי בחברה הישראלית. ניתן לפגוש בו בארוחות, בחגים, באירועים ובבילויים. ילדים עדים לתרבות זו כבר בגיל צעיר. עד גיל 10 רוב הילדים טעמו את טעם המשקה האלכוהולי ובגיל 13 רוב בני-הנוער כבר שתו את המשקה האלכוהולי הראשון שלהם.

למרות שילדים עדים לשתיית משקאות אלכוהוליים יחסית מוקדם, הרוב המכריע של הילדים נחשף לשתייה מבוקרת של המשקה. לעומת זאת, כאשר בני-נוער נחשפים או שותים משקאות אלכוהוליים במקומות בילוי ללא נוכחות מבוגרים, הם עדים וחשופים יותר לשתייה לא מבוקרת ולסכנות הכרוכות בשתייה.

השוני בחשיפה לסגנונות שתייה מצריך התערבות שונה בכל אחד משלבי ההתפתחות.

עבודת המניעה עם ילדים.

רוב הילדים עד גיל 12 נחשפים לאלכוהול בנוכחות ההורים, ילדים סקרנים לדעת במה מדובר ולעיתים שואלים שאלות ישירות. כאשר הדבר קורה אין טעם להתחמק מהנושא. חשוב להתייחס אליו מתוך ההנחה ששתייה לא מבוקרת עלולה גם להרוג. יש לשוחח על הנושא בפתיחות תוך התייחסות תמידית לצורך בשמירה על בקרת שתייה. שיחה על בקרת שתייה כוללת התייחסות למשמעות הסיכונים הקיימת בשתיית משקאות אלכוהוליים אך יותר מכול מטרחה לעסוק בנושאים הקשורים לחוסנו הנפשי ולכישורי ההתמודדות של הילד.

כאשר משוחחים עם ילדים על אלכוהול והשפעותיו יש לפעול על פי מספר עקרונות מנחים:

- אין לכפות את הנושא. עם זאת, כשהילדים מעלים את הנושא יש להתייחס אליו.
- רוב הזמן השיחה צריכה לעסוק במיומנויות שיעזרו לילד להימנע מהסכנה ולא בהפחדה. ילדים ובעיקר בני-נוער, חשדניים לגבי הסיבות בעטיין אנו פונים אליהם ומשוחחים עמם על מצבים מסוכנים והתנהגויות מסוכנות. הפחדה לעיתים חוסמת הקשבה.
- יש להתייחס גם לגורמים המובילים לשתייה חברתית ושתייה מבוקרת ולא רק לסכנות הקיימות בשתייה. הצג תפיסה מאוזנת.
- התייחסו לסכנות הקיימות בטווח הקצר כגון אבדן הכרה, הקאות, אבדן שליטה ופציעות. התייחסות לסכנות לטווח ארוך, ייתפס על ידי בני הנוער כמחירים הקיימים בשתייה אל מול הרווחים הקיימים בטווח הקצר. חשוב שבני הנוער ייחשפו לעובדה שגם בשתייה מזדמנת יכולות להיות סכנות רבות.
- ולבסוף יש להדגיש כל פעם מחדש את אהבתנו ודאגתנו. חשוב לומר זאת במילים ומתוך כך לדון בסכנות.

מה, אם כך, מה מייחד את עבודת המניעה עם בני-הנוער?

כאשר אנו פועלים למניעת סכנות בקרב בני-נוער, המשימה לעיתים קרובות קשה יותר. הצורך שלהם לחוש חוויה של עצמאות ונפרדות מייצרת תחושות אומניפוטנטיות לגבי המסוגלות שלהם.

באחד מימי הקייץ בעודי הולך ברחוב נתקלתי בילדה כבת 13 בוכה. התברר שהיא נסעה באוטובוס לקראת פגישה עם אביה שאיחר לבוא. היא נשארה לבדה ותחושת חוסר האונים הציפה אותה. הצעה שלי לנסות ולהתקשר אליו בטלפון הנייד שלי פתרה את העניין. הגבול בין תחושת אונים לחוסר אונים הוא דק במיוחד אצל בני-נוער. חוסר הניסיון בהתמודדות עם מצבי-

לחץ, הרצון בעצמאות המלווה בצורכי תלות ולעיתים התמימות שעדיין ניתן לראות בקרב רבים מבני הנוער, מובילים אותם להתנסות בחוויות מסוכנות שבהן הם מתקשים לגייס משאבים להתמודדות יעילה עם האירוע.

למרות ההזדקקות, לעיתים קרובות בני-הנוער פועלים להרחקת המבוגרים ממצאות חיייהם בדיוק בשל אותם צרכים ובעיקר כאשר הם חווים כשלון בהתמודדות. נערים ונערות חוששים מביקורת ומהדרישה של עולם המבוגרים להימנעות מוחלטת מהתנסויות שיש בהם פוטנציאל סיכוני. טענות להימנעות בשל חוסר הבשלות, נכונות ככל שתהיינה מגבירות את הריחוק. מצב זה מוביל לא מעט הורים ואנשי חינוך לחוות תסכול כאשר בני-הנוער לא פונים אליהם לקבלת עזרה בשעת הצורך או חוסמים כל אפשרות למתן תמיכה.

חווית המתבגר, אם כך, מצריכה כישורים ייחודים בעבודת המניעה. מחד צריך להבין את המורכבות בה נמצאים בני הנוער ולפעול במקום שבו הם מתלבטים, ללא שיפוטיות. במקביל אנו צריכים להיות ברורים לגבי הסכנות שברצוננו למנוע. במבט ראשון נראה שמדובר בדרישה פרדוקסלית, עם זאת, לכל הורה ברור שכאשר הוא לא מאפשר לביתו בת השנה לאכול בוטנים הוא אינו שופט אותה כי אם מגן עליה מפני הסכנה. ראשית ניתן להבין את רצונה לאכול בוטנים, שנית ניתן להבין את מוגבלותה לראות את משמעות התנהגותה ושלישית חשוב לו להעביר מסר ברור לגבי הסכנה הקיימת בהתנהגותה - כולל פעולה הלכה למעשה.

מורכבות עבודת המניעה כפי שתוארה לעיל מחייבת אותנו לפעול בשלוש רמות התערבות:

1. פעולות המחזקות את הבנת **המשמעות** של הסכנות הטמונות בהתנהגותם של בני-הנוער מתוך הנחה שהם מכירים את החוויה אך לא מבינים את המשמעות שיש לכך לגביהם.
2. פעולות המחזקות **אחריות** אישית ובקרה עצמית לאור העובדה שרוב מצבי הסיכון קורים לבני-הנוער בסביבה ללא מבוגרים.
3. פעולות הבוחנות תהליכי **קבלת-החלטות** המקדימות את ההתנהגות. דיון על כך מחזק את המסר שבני-נוער רוצים ומסוגלים לשמור על בריאותם בעזרת תהליכים ברי שליטה.

שלושת רמות הפעילות מחויבות לפעול כאשר ברקע קיים כבוד לנער ולצרכיו, אמון ביכולתו של הנער להישמר ממצבי סיכון (עובדה שרובם עוברים את גיל הנעורים בשלום) ושמירת מרחק של איש החינוך וההורה מהנער/ה, מרחק שיאפשר להם לחוות את ההורה ואיש החינוך כמי שמביא עימו ערך מוסף לדיון. המרחק מייצר מרחב בו הנער יוכל לצעוד צעד נוסף בהבנת המשמעויות שיש למצבי-סיכון שונים ולעצב את עמדותיו בהתאם.

מטרת התוכניות למניעת שתייה לא מבוקרת של משקאות אלכוהוליים.

כמעט בכל סדנה העוסקת במניעת שתייה לא מבוקרת של משקאות אלכוהוליים, נתקל המנחה בשאלה: "אז מה, אתם נגד שתייה?". שאלה מסוג זה מציבה דילמה בפני המנחה. התנגדות מוחלטת לא "נשמעת טוב" כאשר עוסקים במניעה. שתיית אלכוהול היא חלק מהתרבות והמסורת היהודית ורבים לא מחמיצים אפשרות לשתות אלכוהול באירועים חברתיים. בנוסף, קיימים מספר דפוסי שתייה וכאשר נשאלת השאלה על-ידי בני-נוער, לא ניתן לענות עליה בצורה חד-משמעית. שאלה זו מחייבת אותו לבחון מה המטרה של מניעת שתייה לא מבוקרת של משקאות אלכוהוליים בקרב בני-נוער?. ישנן תכניות בהן מועבר מסר של הינזרות, ויש תכניות שמטרתן המרכזית היא מניעת נזקים הנובעים משתייה. מכון יסודות רואה בהפחתת הסכנות הקשורות לשתייה לא מבוקרת של משקאות אלכוהוליים מטרה מרכזית של תוכניות המניעה.

ואכן, למדנו לאורך שנות עבודתנו עם תלמידים, שכל התייחסות השוללת שתיית משקאות אלכוהוליים באופן גורף, יוצרת התנגדות בקרב בני-הנוער. קיים קושי לקיים דו-שיח במסגרת קבוצתית עם בני-נוער בנושא שתיית אלכוהול, כאשר מועבר מסר של הימנעות מוחלטת משתייה. נער יתקשה להבין היכן טמונה הסכנה בשתיית גביע יין באירוע חגיגי או לגימה מפחית הבירה של הוריו בארוחת הערב. עם זאת, קל יהיה לו להבין את הסכנה הטמונה בהקפצת 9 טקילות במסיבה, שגוררת אחריה הקאות, אובדן הכרה וכיו"ב.

המפגש עם בני-הנוער מחדד כל פעם מחדש את העובדה, שבבסיס עבודת המניעה קיים צורך לחזק את הבנת המשמעות של שתיית משקאות אלכוהוליים, לקיחת אחריות אישית של הנער בעת המפגש בינו לבין המשקה וחידוד תהליכי קבלת החלטות לפני שתיית משקאות אלכוהוליים.

האחריות האישית תועבר רק כאשר המנחה רואה בנער אדם בעל שיקול דעת, שאחראי למעשיו. גישת ההינזרות רואה בנער אדם חסר בשלות ויכולת לשיקול בעצמו את מעשיו. הגישה של חיזוק האחריות מאפשרת למנחה לקיים דיון פתוח בכל הקשור לשתייה מבוקרת ושיקולה של משקאות אלכוהוליים, לדפוסי השתייה של בני-הנוער ולתפיסות המוטעות שלהם לגבי השפעות האלכוהול וסכנותיו. לנוכח העובדות שמרבית בני-הנוער שותים משקאות אלכוהוליים, ולא קיים חוק האוסר שתיית משקאות אלכוהוליים למי שטרם מלאו לו 18 שנים, או חוק האוסר קניית אלכוהול במרכולים, יהיה זה בלתי-אחראי לא לדון עם הצעירים על דרכי שתייה מבוקרות. ואכן, אחד מיעדי סדנאות המניעה הוא ללמד את בני-הנוער דרכים בהם הם יכולים לשתות מבלי שיסכנו את עצמם או את סביבתם.

עקרונות מנחים במפגש עם בני-הנוער העוסק במניעת שתייה לא מבוקרת של משקאות אלכוהוליים:

- ההורים וקבוצת-השווים הם בעלי ההשפעה הרבה ביותר על בני-נוער. ככל שעולה גיל המתבגרים, חזקה יותר השפעת קבוצת-השווים. לכן, חשוב שמנחה המעביר את הסדנה יהיה מחובר לתרבות בני-הנוער בכלל ולתרבות השתייה בפרט. עליו לשדר הבנה לצורכי התלמידים ולהיות בעל יכולת להשתמש בקבוצת-השווים כמנוף בתכנית.
- חשוב שהמנחה ימנע מגישה מסורתית, יתייחס למשתתפים כשווים בין שווים, וישדר אמינות וקירבה.
- כבוד היא מילת מפתח. המסרים יועברו בצורה טובה ויפנמו היטב כאשר יחוש בני-הנוער שהמנחה מכבד אותם.
- חוש הומור אף פעם לא מזיק. השימוש בו מאפשר התחברות מהירה יותר.
- שימוש בסיפורים אישיים ובסרטים המציגים "אירועי אמת" מהווה דרך יעילה ביותר להעברת המסרים.
- פעילות חווייתית שבה נוטלים בני-הנוער חלק, (כמו משחקי תפקידים), יעילה יותר בשמירה על עניין ורמת-קשב הולמת, בקרב בני-הנוער. יש להפעיל את התלמידים בצורה מרבית.
- גישה המטיפה ל"מה מותר ומה אסור" איננה תורמת לשינוי התנהגות. בני-הנוער זקוקים לעצה והדרכה, לא להטפה.
- מרכיב חשוב בהחלטה לשתות אלכוהול טמון בציפיות שיש לצעירים מן המשקה. על המנחה לספק פעילויות בהן נבחנות הציפיות שיש לנערים ולנערות מן המשקאות האלכוהוליים.
- בני-הנוער מקבלים ביתר קלות גישה מאוזנת. גישה המציגה רק את ההיבטים השליליים הטמונים בצריכת אלכוהול מרחיקה את בני-הנוער.
- בני-הנוער אינם מהווים מקשה אחת. על המנחה לעודד שיחות בין בני-הנוער, תוך מתן מקום לביטוי רצף דפוסי השתייה שלהם: הינזרות, שתייה מבוקרת, שתייה בלתי-מבוקרת, שתייה-בעייתית. יש להימנע מלראות את בני-הנוער כקבוצה הומוגנית.
- על המנחה לספק מידע, לבחון עמדות כלפי התנהגות ולאפשר לבני-הנוער לבחון חלופות התנהגותיות. זאת, כאשר הוא רואה בבני-הנוער כמי שמסוגלים לקבל החלטה אחראית. מנחה המקרין בטחון, מסוגל לענות על שאלות או להפנות למקורות מידע, ישדר בקיאות וסמכות, והמסרים שלו יועברו ביעילות ובהצלחה רבה יותר.

כמה עובדות מועילות על אלכוהול

- האם אלכוהוליזם הנה מחלה?
- האם אלכוהוליזם עובר בתורשה?
- סמים הם בעיה גדולה יותר מאלכוהול.
- האם ניתן להירפא ממחלת האלכוהוליזם?
- למה אסור לשתות משקאות אלכוהוליים בזמן ההריון?
- כשאני וחבר שלי שותים אותו משקה ובאותה כמות, זה משפיע על כל אחד מאתנו בצורה שונה, איך זה יכול להיות?
- אם אני נוטל תרופות על פי מרשם רופא, האם עלי להפסיק לשתות?
- שמעת פעם על Hangover?
- האם אלכוהול נותן לנו אנרגיה ומשפר את יכולת הריכוז שלנו.
- מדוע במסיבה הראשונה שלי אחרי פחית בירה אחת הרגשתי סחרחורת וכבדות ועכשיו פחית אחת לא עושה לי כלום !!
- זה נכון שאלכוהול פוגע בתפקוד המיני?
- מה הסיבה שאלכוהול מקרר את הגוף למרות שמרגישים חום כששותים אותו?
- איך אוכל לדעת אם יש לי בעיית שתייה?
- אני לא אלכוהוליסט, אז למה כולם כל כך מודאגים כשאני שותה?
- יש לי חבר ששותה באופן קבוע ואני לא מצליח להבין למה?
- לדעתי אנשים ששותים יותר מידי, פוגעים רק בעצמם!!!
- ידעת שבירה לא מרווה צימאון?
- קלחת קרה או ספל קפה יעשו אותי פיקח.
- חבר שלנו שותה "יותר מידי", מה אני יכולה להגיד לו?
- על אילו מערכות משפיע האלכוהול בגוף?
- חבר שלי שותה משקה חריף ואיבד הכרה מה לעשות?
- מה ההבדל בין בירה ויין למשקה חריף?
- מה ההבדל בין שיכור למכור?
- זה נכון שכשמערבבים משקאות כמו למשל יין ומשקה חריף אז ההשפעה של האלכוהול חזקה יותר?
- בנות משתכרות מהר יותר מבנים.
- הדבר הכי גרוע שיכול לקרות משתיית אלכוהול הוא HANGOVER נוראי.
- שמעתי שאלכוהול טוב ללב, זה נכון?
- מה הקשר בין אלכוהול ללחץ קבוצתי?
- ידוע שאסור לשתות ולנהוג. אבל למה?
- אלכוהול ואלימות, מה הקשר?
- למה מקיאים אחרי ששותים משקאות אלכוהוליים?
- עדיף לשתות על בטן מלאה או על בטן ריקה?
- מה הקשר בין אלכוהול לאונס?
- האם זה נכון שכששותים עם קש או כפית אז ההשפעה של האלכוהול חזקה יותר?
- מה אומר החוק לגבי מכירת משקאות אלכוהוליים לקטינים?
- למה אומרים שאלכוהול מדכא, כשאני שותה אני ב"היי"?
- זה נכון שמשוכן לשתות משקה אנרגיה (כגון Red Bull) יחד עם משקה אלכוהולי?
- הסיבות לשתיית משקאות אלכוהוליים בגיל הנעורים.
- כיצד ההורים יכולים לדעת שיש בעיה?

כמה עובדות מועילות על אלכוהול.

בדרך כלל לא משייכים אלכוהול לסמים או לסכנה. העובדה שהאלכוהול נמצא כמעט בכל בית, מופיע כמעט בכל אירוע חברתי ונטוע היטב בתרבות ובמסורת היהודית, מחזקת תפיסות כמו ז.

אלכוהול, הוא סם חוקי והמגבלות היחידות בחוק הישראלי בכל הקשור לשתיית משקאות אלכוהוליים, מתייחסות לנהיגה תחת השפעת אלכוהול ומכירת משקאות אלכוהוליים למי שטרם מלאו לו 18 שנה. אלכוהול הוא סם לכל דבר הגורם לתלות נפשית ופיזית וכל שנה הוא גובה מספר רב של קורבנות.

שתיית אלכוהול בכמויות מוגברות, הן לאורך שנים והן במסיבה אחת, מהווה את אחת הבעיות החמורות ביותר של החברה המערבית.

לידיעתכם!

5% מפחית הבירה שאתם שותים הם אלכוהול.

12% מגביע היין שאתם שותים הם אלכוהול.

וכשאתם מקפצים טקילה, וודקה, שיבס, ערק, ברנדי או כל משקה חריף יש בממוצע 40% אלכוהול בכל כמות נוזלים שאתם מכניסים.

השפעת משקאות אלכוהוליים לא קשורה בסוג המשקה, כי אם בכמות האלכוהול שאתם מכניסים לגוף שלכם בכל פעם שאתם שותים.

האם אלכוהוליזם הנה מחלה?

כן! אלכוהוליזם הינה מחלה כרונית הכוללת דחף חזק לשתות ושתיית אלכוהול לאורך זמן הנה בעלת השלכות שליליות על האדם, ביניהן, בעיות קשות ביכולת לתפקד בעבודה ובעיות בריאותיות. כמו במחלות אחרות ניתן לצפות את מסלול המחלה ואת הסימפטומים שלה. המחלה מושפעת הן מגורמים גנטיים והן מגורמים סביבתיים.

האם אלכוהוליזם עובר בתורשה?

ניתן לראות שאלכוהוליזם נוטה לעבור מדור לדור, לכן לא ניתן לשלול את האפשרות שקיים מרכיב תורשתי או העברה בין דורית של מחלת האלכוהוליזם. חוקרים מצאו רמזים לגן המשפיע על הגברת הסיכוי להיפגע ממחלה זו. עם זאת, באותה משפחה חמישה אחים בעלי גנים זהים ורק אחד אלכוהוליסט הכיצד? קיימות השפעות סביבתיות כגון השפעת חברים

ומצבי לחץ וחרדה, המשפיעות על התפתחות המחלה. לעומת זאת, סביבה מגנה יכולה למנוע גם מאדם הנמצא בסיכון גבוה מלחלות באלכוהוליזם.

◉ **סמים הם בעיה גדולה יותר מאלכוהול.**

אלכוהול וטבק הורגים למעלה מפי 50 אנשים מאשר מספר האנשים שמתו מקוקאין, הרואין, וכל סם לא חוקי אחר. 10 מיליון אמריקאיים מכורים לאלכוהול. אלכוהול זה סם.

◉ **האם ניתן להירפא ממחלת האלכוהוליזם?**

עדיין לא!!! לא קיימת תרופה שתגרום לאלכוהוליסט להפסיק לשתות או להרגיש דחפי שתייה. עם זאת, זו מחלה שניתן לטפל בה ובכך למנוע את המשך התפתחותה בעקבות שתיית משקאות אלכוהוליים. ישנם מכורים שכבר שנים רבות אינם שותים. כל אחד מהם יודע שלמרות שהוא הפסיק לשתות לאורך תקופה ארוכה ומצליח לתפקד במעגלי החיים השונים, עליו להימנע משתיית אלכוהול כולל שתייה חברתית.

◉ **למה אסור לשתות משקאות אלכוהוליים בזמן ההריון?**

נשים בהריון ששותות משקאות אלכוהוליים מסכנות את העובר. העובר יכול להיוולד עם תסמונת אלכוהול עוברי (FAS). הנזקים כוללים פיגור שכלי, נזקים בהתפתחות התקינה של העובר ומבנה גולגולת ופנים שונה מהרגיל. הסיכון גדל ככל שהאישה שותה יותר בייחוד בשלושת החודשים הראשונים להריון. לא ברור איזו כמות גורמת לנזק בלתי הפיך. אז..... אלכוהול והריון לא הולכים ביחד. גם לא קצת!!!

◉ **כשאני וחבר שלי שותים אותו משקה ובאותה כמות, זה משפיע על כל**

אחד מאתנו בצורה שונה, איך זה יכול להיות?

- השפעת האלכוהול תלויה בכמות האלכוהול בדם ומהירות הפירוק שלו בכבד, אבל לא רק!
- קודם כל, השפעת האלכוהול תלויה בניסיונות העבר של כל אחד מכם בשתיית משקאות אלכוהוליים.
- שנית, משקל הגוף, מין, מבנה הגוף ותהליכים מטבוליים משפיעים על מהירות הפרוק.
- ככל שהקיבה של כל אחד מכם מלאה יותר במזון כך תהליך הספיגה איטי יותר.
- ולבסוף! לא ניתן להתעלם מהשפעות חיצוניות כגון, המקום בו אתם שותים, הציפיות שלכם מהאלכוהול, נוכחות של אנשים נוספים שמביטים בכם במבוכה או משתתפים יחד אתכם

- שמחה ושימוש בסמים נוספים באותו האירוע. כל אלו יכולים להשפיע על הדרך בה אתם מרגישים בעקבות שתיית משקה אלכוהולי.

• **אם אני נוטל תרופות על פי מרשם רופא, האם עלי להפסיק לשתות?**

כנראה שכן. למעלה ממאה תרופות יוצרות עם אלכוהול אינטראקציה, המגבירה את הסיכון לתחלואה, פציעה ובחלק מהמקרים מוות. ההשפעה של אלכוהול מגבירה את השפעת התרופות המאיטות את מערכת העצבים המרכזית, כגון כדורי שינה, אנטי היסטמינים, כדורים נוגדי דיכאון, סמים נוגדי חרדה וחלק ממשככי הכאבים. בנוסף, תרופות המטפלות בהפרעות מסוימות כולל סוכרת ומחלות לב, יכולות להיות מסוכנות אם נוטלים אותן בצרוף עם אלכוהול.

• **שמעת פעם על Hangover?**

שתיית כמות גדולה של משקאות אלכוהוליים בזמן קצר גורם ל HANGOVER, או חמרמורת בעברית. התחושה היא הרגשה כללית רעה הכוללת: כאב ראש, רעידות, צינון, לעתים קרובות מקיאים או מרגישים בחילה. בד"כ התופעות קורות מספר שעות לאחר השתייה. הסיבה לכל התופעות היא בחלקה הרעלה, בשל רעלים הנכנסים לגופנו כשאנו שותים אלכוהול ובחלקה הנה תגובה של הגוף לתהליך הפרוק של האלכוהול. יש הרבה הצעות ו"תרופות" בכדי להפסיק את ה- HANGOVER, אף אחת מהן לא עוזרת חוץ מהזמן. חיזרו לישון הזמן יעשה את שלו.

• **האם אלכוהול נותן לנו אנרגיה ומשפר את יכולת הריכוז שלנו.**
לא! אלכוהול הוא חומר מדכא. הוא מאט את יכולתנו לחשוב, לדבר, לזוז וכל שאר הדברים הטיפשיים שאוהבים לעשות במרץ רב.

• **מדוע במסיבה הראשונה שלי אחרי פחית בירה אחת הרגשתי**

סחרחורת וכבדות ועכשיו פחית אחת לא עושה לי כלום !!

מדובר בסבילות. זה מצב שבו אנשים ששותים באופן קבוע מפסיקים להרגיש חלק מהתופעות הנעימות ששתיית משקה אלכוהולי גורם כגון: תחושת שמחה, שחרור ו- HI, לעומת תחושות לא נעימות שהאלכוהול גורם כגון: עייפות, סחרחורת, כבדות ועוד...
הדבר קורה בעקבות תהליכי פרוק מהירים יותר של האלכוהול בכבד לאור העובדה שהוא רגיל לספוג ולפרק אלכוהול. בכדי להרגיש אותה ההרגשה שהרגשתם במסיבה הראשונה, עכשיו אתם זקוקים לכמויות גדולות יותר של אלכוהול. מכירים את אלו שאומרים שהם "יודעים

לשתות" ועליהם האלכוהול לא משפיע, הם אלו במצב סיכון להתמכרות, הם גם אלו שיעלו לרכב ויחשבו ש"לי אין בעיה לנהוג" למרות שהם שתו. היזהרו מאנשים כאלו!

🍷 זה נכון שאלכוהול פוגע בתפקוד המיני?

כשאתם שותים אלכוהול התשוקה המינית גוברת אבל!!! האלכוהול פוגע ביכולת המינית, הוא גורם להפחתת ההורמון הגברי בדם, לבעיות זקפה ולעיכוב בפליטת הזרע. זאת למרות שהפרסומות מבטיחות לכם להיות הכי "כלי" שבעולם. אצל שתיינים כבדים קיימת בעיה נפוצה של אימפוטנציה שעלולה להמשיך חודשים ולעתים שנים לאחר הגמילה.

🍷 מה הסיבה שאלכוהול מקרר את הגוף למרות שמרגישים חום

כששותים אותו?

אכן אלכוהול מקרר את הגוף. לאחר שתיית משקה אלכוהולי כלי הדם המצויים קרוב לעור מתרחבים. עקב ההתרחבות גדלה כמות הדם המגיע לעור. הוא נעשה חם יותר ומקנה הרגשת חמימות לכל הגוף. למעשה, בעקבות התרחבות כלי הדם באזור העור, הגוף מאבד חום ומתקרר. באזורים קרים במיוחד, שתיית אלכוהול ללא הגנה מספקת יכולה להיות מסוכנת.

🍷 איך אוכל לדעת אם יש לי בעיית שתייה?

אם...

- כשאתם הולכים לאירוע או מסיבה אתם לא יכולים לצפות אם תהיו שתויים במהלכה.
- אתם חושבים שבכדי שתרגישו שמחים, אתם צריכים "לתדלק" את עצמכם באלכוהול.
- אתם מוצאים נחמה באלכוהול לאחר מריבה או עימות עם חבר או חברה.
- אתם כבר לא שותים אותה כמות, אתם צריכים יותר!
- אתם שותים לבד עם עצמכם בחדר או כשהורים לא בבית.
- אתם זוכרים איך התחלתם את הערב, אבל לא בדיוק זוכרים מה קרה, אתם מודאגים שאולי עשיתם שטויות.
- אתם מתקשים ללמוד או להתרכז בגלל בעיות הקשורות לשתיית משקאות משכרים.
- הגעתם למסקנה שאתם חייבים להפסיק לשתות עוד לפני שקראתם את השורות האלה.
- אתם ומרגישים ממש רע עם עצמכם כשאתם קוראים את השורות האלה.

אז יש לכם בעיה ואתם זקוקים לעזרה.

❶ אני לא אלכוהוליסט, אז למה כולם כל כך מודאגים כשאני שותה?

יכול להיות שאתה שותה יותר מידי במסיבה ואתה לא זוכר מה אתה עושה? למשל, מתנהג בתוקפנות, שולח ידיים לאן שלא צריך, מטריד אנשים שבאים ליהנות במסיבה, מדבר שטויות שאתה אפילו לא זוכר, אולי הפלת או שברת חפצים בלי לשים לב, או סתם שברת את האף או נפצעת כי נפלת בגלל ששתית קצת יותר מידי. איך שכחנו !!! תגיד, אתה נוהג אחרי מסיבה כשאתה תחת השפעת אלכוהול? אם ענית כן לחלק מהשאלות אז באמת לחברים שלך יש סיבה לדאוג.

❷ יש לי חבר ששותה באופן קבוע ואני לא מצליח להבין למה?

כנראה שלחבר שלך יש הרבה סיבות למה לשתות. בד"כ כשבני נוער שותים באופן קבוע זה בכדי להימנע מדברים או מצבים שמטרידים אותם; מצב משפחתי כמו גרושי הורים, אלימות בבית, מריבות עם חברים או הורים, עצב בעקבות פרידה מחבר/ה וכו'. לפעמים הנער או הנערה נמצאים בסביבת חברים שנוהגים לשתות או להשתמש בסמים כמעט בכל מפגש או בילוי ומופעל עליהם לחץ מצד החברים. יתכן שהחבר שלך בעל דימוי עצמי נמוך וזקוק לאלכוהול בכדי להוכיח לסובבים אותו שהוא שווה משהו. כפי שאתה מבין, החבר שלך לא שותה משקה אלכוהולי, אלא משתמש בו כדי להרגיש טוב יותר. הבעיה בשימוש קבוע היא, שבסופו של דבר המצב רק הולך ומחמיר, כי בסופו של דבר, כל מה שיעניין את החבר שלך זה להרגיש HI והוא הולך ומתמכר. קשה יהיה לחבר שלך להפסיק לשתות והוא רואה את המציאות בלי האלכוהול בצורה הרבה יותר קשה ממה שהיא באמת.

❸ לדעתי אנשים ששותים יותר מידי, פוגעים רק בעצמם!!!

כל אחד ששותה יש לו אימא, סבא, אחות, דודה, חבר הכי טוב, חבר או חברה שדואגים לו... ויש את הנהג שנוסע מולם על הכביש. תאר לך שהוא מסטול ומדי פעם הוא נכנס לנתיב הנגדי?

❹ ידעת שבירה לא מרווה צימאון?

כל מי שחושב שבירה קרה מרווה צימאון ביום קיץ חם על חוף הים פשוט טועה. לידיעתך, בירה גורמת להשתנה מוגברת, כך שאם אתה מרווה את צימאונך בבירות בימי הקיץ החמים, אתה מייבש את עצמך. יתר על כן, השתנה מוגברת גורמת לעומס יתר על הכליות, המקשה על הפרשת מלחים וגורמת לעליה בריכוז חומצת השתן. בטיול הבא תחליף את הבירות במים.

🌟 מקלחת קרה או ספל קפה יעשו אותי פיקח.

בחיים לא. שום דבר לא עוזר להתפכח מאלכוהול כל עוד הוא נמצא במחזור הדם. ככל שעובר הזמן יורדת רמת האלכוהול בדם בעקבות פירוקו בכבד עד לאפס אחוזי אלכוהול בדם. עם קפה, אתה פשוט מסטול ערני.

🌟 חבר שלנו שותה "יותר מידי", מה אני יכול/ה להגיד לו?

קודם כל, כנראה שאתם חברים טובים כי אתם מוכנים לעזור לחבר בצרה! שנית, אנחנו מציעים לכם לגייס חבר נוסף למשימה, זה יקל עליכם. החבר שלכם צריך לקבל עזרה ותמיכה והתפקיד שלכם הוא לעודד אותו לעשות כן. לפני שאתם מדברים אתו, אנחנו מציעים לכם לדבר עם יועצת, מורה, הורים, הרב השכונתי או כל אדם אחר שמבין בפסיכולוגיה או בבעיות בני נוער. אתם יכולים להתייעץ בלי להזכיר את שם החבר, במידה ואתם לא רוצים לחשוף את זהותו.

- דברו עם חברכם כאשר הוא במצב רגוע אבל לא תחת השפעת אלכוהול, למשל אחרי בית הספר.
- אל תאשימו אותו במצב ואל תגידו לו שהוא מכור, היו ישירים ותאמרו לו עד כמה אתם מודאגים ממצבו.
- דברו על מה שאתם רואים שקורה לו כשהוא שותה, השתדלו לתת דוגמאות.
- השתדלו שטון הדיבור שלכם לא יהיה רחמני או מאשים, בטאו אך ורק דאגה כנה.
- היו מוכנים לעובדה שהוא יכחיש את הבעיה ויגיד שזה רק בראש שלכם. יכול להיות שהוא אפילו יכעס ויאשים אתכם שאתם היסטריים.
- הציעו לחבר שלכם לקבל עזרה ותציעו לו אם הוא רוצה שתלכו אתו (ראו לאן ניתן לפנות בהמשך).
- זכרו! יכול להיות שתאבדו חבר אבל יכול להיות שאתם אלה שיצילו אותו מהתמכרות ומוות.

🌟 על אילו מערכות משפיע האלכוהול בגוף?

האלכוהול משפיע על ומשנה את, פעילותם של רוב האיברים בגוף.
האלכוהול הוא חומר פסיכו-אקטיבי. הוא משפיע גם על הגוף וגם על הנפש. הוא מדכא את הפעילות המוחית ובאמצעותה כמעט את כל האיברים בגוף, הוא משנה את מצב התודעה, הוא משפיע על התפיסה שלנו את הסביבה, הזיכרון והרגשות שלנו. הוא משפיע על הכבד – האיבר שאחראי על פירוק האלכוהול בגוף, על ידי אנזימים. שתייה מופרזת יכולה לפגוע קשות בכבד. כמו כן הוא גורם לרפיון שרירים, קשיי ראייה ועייפות. כל אלו קריטיים כאשר נהג עולה על רכב. מספיקה כמות קטנה של אלכוהול כדי שהאיברים השונים ישנו את דרך עבודתם.

🍷 חבר שלי שתה משקה חריף ואיבד הכרה מה לעשות?

שתייה מופרזת של משקאות אלכוהוליים יכולה לגרום לאובדן הכרה ממנת יתר של משקה. מצב זה יכול לקרות גם כאשר משתמשים בהרואין, חומרי הרגעה, בגאזים, דבקים ותרסיסים. גם שימוש באקסטזי יכול לעורר תגובה קיצונית. מנת יתר של רוב הסמים יכולה להוביל לאובדן הכרה.

כאשר חבר/ה שלכם איבדו הכרה

- חייגו 101 והזמינו אמבולנס מיידי. לעולם אל תמנעו מהזמנת שירותי חירום בשל בושה, או הפחד מתגובת ההורים.
- הטו את גופו של הנער/ה כך שראשו יהיה מוטה לצד. זאת בכדי למנוע חנק בעקבות הקאה.
- אסור לנסות ולהעירו על ידי מכות, הכנסת משקה או אוכל לפיו, לשפוך מים, לנסות להעמיד אותו או להכניס אותו למקלחת או אמבטיה במטרה שיתעורר.
- בדקו נשימה. היו מוכנים לבצע הנשמה מפה לפה.
- חממו את הנפגע אבל לא יותר מידי. במידה והנפגע נטל אקסטזי, ואתם חושבים שאולי הוא סובל מחום גוף מוגזם, וודאו שיש לו שפע של אויר נקי וקרירי והפשיטו אותו מבגדים מיותרים כגון כובעים, כפפות וכו'.
- אל תשאירו אותו לבד. אם עליכם לעזוב את המקום על מנת להזעיק אמבולנס, חזרו אל הנער/ה.
- אם אתם יודעים איזה סמים נטל הנפגע, ידעו את צוות האמבולנס. אם מצאתם סמים אבל אתם לא בטוחים במה מדובר, תנו אותם לצוות האמבולנס.

אם ברור לכם שחברכם או ילדכם שתה כמות גדולה של אלכוהול אל תשאירו אותו לישון לבד, הוא עשוי להקיא ולהיחנק. השגיחו עליו – ודאו שהוא ישן שכוב על צידו וודאו מידי פעם שהוא נושם בצורה סדירה.

🍷 מה ההבדל בין בירה ויין למשקה חריף?

את המשקאות האלכוהוליים מחלקים לשלוש קבוצות. הקבוצה הראשונה היא קבוצת הבירות המכילה בממוצע 5% אלכוהול, הקבוצה השנייה היא קבוצת היינות המכילה בד"כ 12% אלכוהול והקבוצה השלישית היא קבוצת המשקאות החריפים, המכילים בד"כ 40% אלכוהול ויותר ובה ניתן למצוא וודקה, שיבס, ברנדי, ערק, וויסקי טקילה ועוד. כל המשקאות החריפים עוברים תהליך של זיקוק להגדלת ריכוז האלכוהול.

למשל, אם נשתה פחית בירה (330 מיליליטר) ולעומתה נשתה כמות זהה של וודקה :
 בשתיית הוודקה מכניסים פי 10 כמות אלכוהול לגוף. עכשיו תעשו חשבון בעצמכם!!!

מנת שתייה	אחוז אלכוהול במשקה	סוג משקה
330 מיליליטר פחית בירה אחת	5%	בירה
100 מיליליטר חצי גביע יין	15% - 10.5%	יין
30 - 40 מיליליטר כוסית משקה, הקפצה אחת.	60% - 40%	משקה חריף: וודקה, טקילה, ג'ין, ברנדי, רום ערק, ויסקי,

כמות האלכוהול בפחית בירה שקולה להקפצה של טקילה או כוסית וודקה.

מה ההבדל בין שיכור למכור?

אדם שיכור יכול להיות כל אדם ששתה כמות גדולה של משקה אלכוהולי עד כדי מצב של איבוד שליטה: מדבר שטויות, מתקשה לשמור על שיווי משקל, משתטה, לא זוכר את מהלך העניינים במסיבה בגלל שהוא שתוי, מתנהג בצורה מביכה או מסוכנת ללא הבנה של משמעות מעשיו ועוד.

אותו אדם לאחר פרוק כל האלכוהול על ידי הכבד, יחזור לתפקד כרגיל. אלכוהוליסט לעומת זאת, הוא אדם ששותה לאורך חודשים ושנים ומגביר את התדירות ואת כמות המשקה לאורך זמן, עד כדי התמכרות פיזית לאלכוהול. המשמעות של התמכרות היא שהמכור לא מסוגל לתפקד ללא המשקה האלכוהולי. כאשר הוא אינו שותה הוא חווה "תסמונת גמילה" או "קריז" כפי שנהוג לכנות זאת. כל אלכוהוליסט מגיע למצבי שכרות אבל לא כל שיכור הוא אלכוהוליסט.

זה נכון שכשמערבבים משקאות כמו למשל יין ומשקה חריף אז

ההשפעה של האלכוהול חזקה יותר?

שטויות! רמת האלכוהול בדמכם (BAC אחוז האלכוהול בדם) היא שקובעת את מידת השכרות שלכם. לא הטעמים שבחרתם או סוג המשקה. אלכוהול הוא אלכוהול.

🍷 **בנות משתכרות מהר יותר מבנים.**

נשים רגישות יותר לאלכוהול עקב כמות נמוכה יותר של האנזים המפרק אלכוהול בקיבתן בהשוואה לרמתם בקיבתם של גברים, כך שאחוז רב יותר מהאלכוהול שהן שותות נספג בדמן בעוד שאצל גברים מתפרק חלק גדול יותר מהאלכוהול (יחסית לנשים) בקיבה לפני הספיגה בדם. בנוסף, כמות המים בגוף אצל נשים נמוכה מזו של גברים, לכן מתקבלת אצלן רמה גבוהה יותר של אלכוהול בדם בהשוואה לגברים באותו משקל. אצל נשים, רמות האלכוהול בדם לאחר שתייה מושפעות מהמחזור החודשי, השיא הגבוה ביותר יירשם לפני קבלת המחזור. כך שאצל אישה השותה אותה כמות אלכוהול כמו גבר בעל אותו משקל גוף, ריכוז האלכוהול בדם יהיה גבוה יותר.

🍷 **הדבר הכי גרוע שיכול לקרות משתיית אלכוהול הוא HANGOVER נוראי.**

מצטערים! אם תשתו מספיק אלכוהול, מספיק מהר, אתם יכולים לצרוך כמות שתגרום לאובדן הכרה במקרה הטוב, אך גרוע מזאת, שיכולה להמית אתכם. המוות נגרם בעקבות דיכוי מערכת הנשימה.

🍷 **שמעתי שאלכוהול טוב ללב, זה נכון?**

ישנם מספר מחקרים שמדווחים על כך שאנשים השותים במתינות מנת משקה אחת ליום, מפתחים פחות מחלות לב. כמות קטנה של אלכוהול אכן יכולה להגביר את הכולסטרול החיובי בדם (HDL) כולל הפחתת הסיכון לתסחיפים בדם. מילת המפתח היא שתייה מאוזנת. כמות גדולה של משקה יכולה לפגוע באיברים שונים. מי שלא רגיל לשתות יכול להגיע לאותן תוצאות, אם לא טובות יותר, על ידי פעילות גופנית ודיאטה דלת כולסטרול.

🍷 **מה הקשר בין אלכוהול ללחץ קבוצתי?**

אתם רוצים לתפוס ראש עם החברים שלכם. רב הסיכויים שבאיזשהו שלב יופיע האלכוהול. בטח, יותר קל לקחת בירה מאשר לנקוט עמדה ולהתמודד עם הלחץ של החברה. אם הם חברים אמיתיים, הם יהיו אחלה עם הבחירה שלך לא לשתות. קשה להיות בגילכם. מופעל עליכם לחץ גדול לעשות את הדבר ה"נכון". אבל זו ההזדמנות שלכם להיות אדונים לעצמכם. אם תרגישו טוב עם עצמכם, אנשים יחשבו שאתם בסדר. אל תשתו בגלל שלוחצים עליכם, זה לא יפתור את הבעיות שלכם. זה אפילו לא ידחה אותן. שתייה רק יוצרת בעיות חדשות. והאמת! אתם באמת לא זקוקים לזה.

❖ ידוע שאסור לשתות ולנהוג. אבל למה?

הראיה שלכם מטשטשת, לוקח לכם זמן להתאושש מסנוור, אתם מגיבים הרבה יותר לאט לגירויים כמו רמזור אדום, קיימת פגיעה בשיפוט לגבי מרחק ומהירות, הביטחון העצמי גדל, קיים רפיון שרירים, קיימת בעיה ביכולת הריכוז ועייפות – במיוחד אם אתם חוזרים ממסיבה בארבע בבוקר!!!

❖ אלכוהול ואלימות, מה הקשר?

אלכוהול מגביר את הביטחון העצמי, משבש את יכולת הקליטה. כמו כן, אלכוהול משחרר מעצורים ומספיק גירוי קטן או מדומה בכדי שהמצב יתלקח למריבה- במיוחד עם אדם נוסף שנמצא תחת השפעת אלכוהול. אירועים אלימים הנגרמים משתיית אלכוהול תורמים למה שמכונה "פשעים הקשורים לאלכוהול".

הטרדה ותקיפה מינית, אונס, תקיפות המובילות לפציעה והריגה, כמו גם רצח, מקושרים במקרים רבים לאלכוהול, מאחר והתוקף, הקורבן או שניהם היו שתויים.

❖ למה מקיאים אחרי ששותים משקאות אלכוהוליים?

בתהליך הזיקוק של האלכוהול (בד"כ במשקאות חריפים) נוצרים רעלים שמתווספים לאלכוהול עצמו. כששותים משקה אלכוהולי שותים גם רעלים הגורמים להקיא, זוהי הסיבה המרכזית להקאות. משקאות חריפים, שונים במחירם בגלל רמת הזיקוק והוצאת הרעלים מהמשקה עצמו. ההקאה יכולה לנבוע גם מתגובת מערכת העיקול למשקה האלכוהולי.

❖ עדיף לשתות על בטן מלאה או על בטן ריקה?

מכיוון שהאלכוהול ברובו נספג בקיבה אל מחזור הדם, מאוד חשוב לאכול לפני ששותים, כך שהקיבה תהיה מרופדת עם מזון (רצוי שומני) ותהליך הספיגה של האלכוהול יהיה איטי יותר. הדבר חשוב מכיוון שההשפעות הקשות והמסוכנות יותר של שתיית האלכוהול נובעות מהספיגה המהירה ומכניסה של כמות אלכוהול גדולה למחזור הדם ובסופו של דבר למערכת העצבים המרכזית.

❖ מה הקשר בין אלכוהול לאונס?

" הם אנסו אותי כשהייתי שיכורה" - זו כותרת שהתפרסמה בעיתון יומי בישראל. כאשר נערה נמצאת במצב שכרות, היא נתפסת על ידי הסובבים אותה בעיקר הבנים כ"טרף קל" לניצול מיני ואפילו אונס. בנוסף, יכולת השיפוט משתבשת והיכולת הפיזית להגנה עצמית נחלשת. משמעויות אלו של שתיית אלכוהול, יכולות להסביר את הסיבה לכך שתופעת האונס, בעיקר של נערות תחת השפעת אלכוהול, כה נפוצה.

⦿ האם זה נכון שכששותים עם קש או כפית אז ההשפעה של האלכוהול

חזקה יותר?

האמת שעדיף לשתות עם קש – המהירות של כניסת המשקה לגוף, היא איטית. אם כבר שותים משקה אלכוהולי, שתו עם כפית או קש במקום "הקפצות" של משקאות חריפים.

⦿ מה אומר החוק לגבי מכירת משקאות אלכוהוליים לקטינים?

החוק אינו רואה בקטינים השותים משקאות משכרים כעוברים על החוק. חוק רישוי עסקים מתייחס לבתי עסק המוכרים משקאות משכרים. על פי החוק, אסור למכור משקה אלכוהולי למי שטרם מלאו לו 18 שנים. כמו כן, החוק מחייב את בעל העסק לתלות שלט, כך שבני נוער יהיו מודעים לחוק. זו הסיבה שניתן לראות בהרבה מאוד מקומות בילוי, שלטים המפרטים את החוק.

⦿ למה אומרים שאלכוהול מדכא, כשאני שותה אני ב"היי" ?

אלכוהול הנו חומר כימי, פסיכו-אקטיבי המדכא את הפעילות המוחית ובאמצעותה את פעולות איברי הגוף. הוא משפיע על מערכת העצבים המרכזית ולכן הוא מסיר עקבות ומאפשר לאדם השותה אותו להרגיש תחושת אופוריה. תחושה זו משתנה לתחושה לא טובה ולעיתים אף עצבות ודיכאון לאחר מספר שעות. השפעת האלכוהול היא דו שלבית ומשתנה על פי הכמות שהאדם שותה והזמן שעובר מאז שתיית המשקה האלכוהולי האחרון.

⦿ זה נכון שמסוכן לשתות משקה אנרגיה (כגון Red Bull) יחד עם

משקה אלכוהולי?

בשלב מסוים לאחר ששתית משקה אלכוהולי תחושת צורך לנמנם או לישון. העייפות היא תגובה גופנית המודיעה לך ששתית יותר מידי וכדאי שתעצור. משקה האנרגיה מנטרל את תחושת העייפות ואתה הופך להיות "שיכור ערני". עובדה זו מאפשרת לך להמשיך לשתות ולהשתכר יותר ויותר מבלי שתהיה מודע למצבך. אמנם משקה האנרגיה גורם לערנות, אך הוא לא סותר את השכרות ואת ההשפעות המזיקות של האלכוהול על מיומנויות הנהיגה. תחושת הערנות יכולה להוביל אותך אל מאחורי ההגה, מה שיכול בסופו של דבר לסכן אותך ואת האנשים שנוסעים אתך או נוהגים מולך.

הסיבות לשתיית משקאות אלכוהוליים בגיל הנעורים

- "בגלל שחברים שלי שותים".
- "בגלל שמסקרן אותי איך מרגישים אחרי שתייה".
- "כי אין לי מה לעשות וזה חלק מהבילוי".
- "משעמם בלי אלכוהול".
- "להרגיש HI".
- "להשתחרר ולהתגבר על בושה".
- "בגלל שאני אוהב את הטעם".
- "להרגיש רגוע ונינוח".
- "לחגוג אירוע מיוחד".
- "להתמודד עם רגש לא נעים".
- "כי כולם עושים את זה".
- "להתנתק מעצמי".
- "להתמודד עם לחצים".