

אל תיתן לאלכוהול להחליט בשבילך!

אלכוהול גורם להאטה בפעילות המוח ומדכא את מערכת העצבים המרכזית. שתיית אלכוהול, גם בכמות קטנה, יכולה לפגוע בקבלת החלטות, במהירות התגובה, בשיווי המשקל וביכולת אומדן המרחק. שתיית אלכוהול עלולה להוביל לאלימות פיזית ומילולית, להטרדה ופגיעה מינית. החמרמורת (הנגאובר) אולי תעבור, אבל עם התוצאות - ילדינו יצטרכו להתמודד אחר-כך במשך שנים.

אלכוהול לא פותר בעיות: הוא רק גורם לתחושה משקרת (ומשכרת)

כדאי שתדעו...

👉 **ערבוב משקאות אנרגיה ואלכוהול מסוכן**
צריכת משקאות אנרגיה בשילוב עם אלכוהול גורמת לכך שבשלב הראשון לא ניתן לחוש בהשפעת האלכוהול, ולכן ישנה נטייה לשתות בכמות גדולה, דבר העלול להוביל להרעלת אלכוהול.

👉 **ערבוב אלכוהול כשלעצמו אינו הגורם להשתכרות**
הסיבה להיווצרותה היא כמות המשקאות הנצרכת, ואחוזי האלכוהול שבהם.

👉 **אוכל לא מונע השתכרות**
הוא רק מעכב את ההשפעה ומאריך את זמן הימצאות האלכוהול בגוף.

הרעלת אלכוהול הינה תוצאה של צריכת אלכוהול בכמות שמעבר ליכולת הגוף לפרקו. הרעלת אלכוהול גורמת לשיבוש פעילות המערכות הפיזיולוגיות, מכיוון שאלכוהול הינו חומר המדכא מערכות שונות בגוף ובמוח. במקרים קיצוניים הרעלת אלכוהול עלולה לגרום לתרדמת או למוות.

👉 **ההגדרה לשתיית אלכוהול "מופרזת" אינה מתמטית.**
כל אדם מגיב באופן שונה. ישנם פרמטרים רבים המשפיעים על אחוזי האלכוהול בגוף - בין היתר גיל, משקל, מגדר, מצב בריאותי וכו' - לא מומלץ לנסות לבדוק כמה הגוף יכול להכיל עד שהוא מתמוטט.

👉 **סימנים להרעלת אלכוהול**
הקאות, כיחלון, פרכוסים והעדר רפלקסים, היפותרמיה (ירידה מסוכנת בחום הגוף), הכרה מעורפלת ואפילו אובדן הכרה.

מידע חשוב

הקשר בין שתיית אלכוהול להתנהגות סיכנית - אלימה או התנהגות מינית לא מבוקרת:
אלכוהול במינון גבוה פוגע בקואורדינציה, מסלק עכבות חברתיות ומגביר אסרטיביות שעלולה להפוך לאגרסיביות.

ההבדלים בין שתיית בני נוער לשתיית מבוגרים:
בין גיל 14-24 ישנה ירידה בכמות הסרטונים (אחראי על הוויסות) ועליה בכמות הדופמין (מעורר), ולכן השפעת שתיית אלכוהול על צעירים גבוהה יותר.

האם את/ה שותה:

מי שלא שותה - חשוב לדבר על דחיית גיל תחילת השימוש. הסיכון להיפגע משתיה יורד ככל שמתחילים לשתות בגיל מבוגר יותר.

הסיכון בשתייה אלכוהול מרובה בזמן קצר

הרעלת האלכוהול - הגוף לא מסוגל לפרק כמויות כל כך גדולות בזמן קצר.



כיצד להתמודד עם תופעת שתיית האלכוהול בקרב בני נוער וצעירים

אם הילד חזר שיכור הביתה:

- ✓ לאסוף מידע על מצבו - שיחת טלפון לחברים או לכל מי שיכול לספק מידע
- ✓ במקרה ומתקשרים אליכם - יש להגיע למקום בו נמצא המתבגר (גן, מסיבה, חדר מיון)
- ✓ אבחון המצב וטיפול ראשוני
- ✓ במידה והוא הולך לישון - להשכיב על הצד (לא על הגב ולא על הבטן), לשמור על פתחי אוויר - לשם מניעת חנק בזמן השינה מהקיא של עצמו.
- ✓ לבדוק בתכיפות האם הוא בסדר
- ✓ את השיחה "הקשה" שומרים לבוקר שאחרי - כשהמתבגר במצב ערנות
- ✓ לפני שמקיימים את השיחה חשוב להגיע לעקרונות ברורים ומוסכמים בין שני ההורים
- ✓ חשוב לשמוע - מה בדיוק היה? לא להטיף ולצעוק דברים שחוסמים אפשרות לשיח פורה
- ✓ להגדיר גבולות ברורים לעתיד
- ✓ לחזק את הסיכום לפני יציאת המתבגר לבילוי הבא

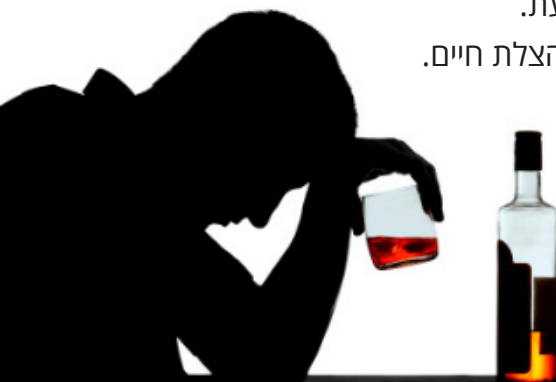
מתבגרים תופסים את הוריהם כדמויות של "יש על מי לסמוך, ויש מי שאיכפת לו ממני".

עקרונות לקיום שיחה אפקטיבית עם בני נוער:

- ✓ לדבר בגובה העיניים
- ✓ במרבית הזמן כדאי להקשיב, ורק בחלק קטן יותר לדבר
- ✓ לא לנאום או להטיף
- ✓ לתת מידע מהימן לא להפחיד ולאיים

לתת למתבגר כלים מצילי חיים לפני יציאה לבילוי: מה עושים במקרה שחבר משתכר או מאבד הכרה אחרי שתיית אלכוהול

1. חייגו 101 והזמינו מיד אמבולנס.
2. הטו את גופו כך שראשו יהיה מוטה לצד, בכדי למנוע חנק בעקבות הקאה.
3. אל תשאירו אותו לבד.
4. אל תנסו להעירו על ידי מכות, הכנסת משקה או אוכל לפיו, שפיכת מים או הכנסתו למקלחת במטרה להעירו - כל אלה מסוכנים בעבורו.
5. אל תחששו להתקשר אל הוריו - התקשרו והזעיקו אותם. הם רוצים וצריכים לדעת.
6. זה לא הזמן לחשבונות: "מי אשם", "מה יעשו לי". העניין החשוב ברגע זה הוא הצלת חיים.
7. הבהירו כי בכל שעה ניתן להתקשר אליכם אתם תמיד שם בשבילם.



מספר הטלפון של הקו החם של הרשות הלאומית
למלחמה בסמים ובאלכוהול זמין 24/7

הקו החם: 1-700-500-508