

10 דיברות על אלכוהול

1. צריך להבין שאלכוהול הוא סם חוקי! והוא משפיע על גופנו ומוחנו לרעה במיוחד בגיל ההתבגרות.
2. שתיית אלכוהול היא בחירה בחיים. במידה ואתם מעל גיל 18 ובחרתם בכל זאת לשתות, יש לעשות זאת במידה ובמנות מדודות. בין מנה לשתיים לבנות ובין שתי לשלוש אצל בנים (הפרשי משקל). מנה היא שוט וודקה, כוס בירה, גביע כוס יין.
3. יש להמתין לפחות עשרים דק' בין מנה למנה וזאת בשביל שנדע איך האלכוהול שכבר שתינו משפיע עלינו. ולכן שתו לאט!
4. אם שותים לא נוהגים – זו לא סיסמה זו דרך חיים! למשטרה יש אפס סובלנות לגבי נוהגים חדשים (מתחת לגיל 24) ונהגים מקצועיים שנוהגים בשכרות!
5. לא לערבב אלכוהול עם משקה אנרגיה! משקה אנרגיה הוא חומר ממריץ ואלכוהול הוא חומר מעכב כך שהשילוב ביניהם הוא אסון לגוף!
6. לא לשתות משקאות אנרגיה בכלל! במשקה אנרגיה יש בין 3 ל-5 כוסות קפה וכ-10 כפיות סוכר!
7. להימנע מהרעלת אלכוהול! אין לנסות לשתות בקבוק שלם של אלכוהול בזמן הקצר ביותר או לחילופין לשתות שש משקאות רצופים – הדבר עלול לגרום לקריסה של הגוף שלנו שלא יודע להתמודד עם כאלה כמויות.
8. אין להשאיר משקה ללא השגחה. במידה והשארתי, זרוק אותו! אנחנו מנסים להימנע מחשש של כניסת סמים לתוך המשקה מה שלצערנו נפוץ היום.
9. שים לב מה מוזגים לך והישאר תמיד בקרב חברים קרובים ובמקום בטוח. אף פעם אתה לא יכול לדעת איך האלכוהול ישפיע עליך, גם בכמות קטנה.
10. צריך עזרה? קרה משהו לחבר? תתקשר אלינו - ההורים! אנחנו נסייע לך ונגיע לקחת אותך או את חבריך! אנחנו אוהבים אותך!

להלן הסיבות המרכזיות לשתיית משקאות אלכוהוליים בקרב בני-נוער ודרכים בהן הורים יכולים לשפר את הבקרה ההורית, על מנת להפחית את הסיכוי שילדיהם יפגעו בעקבות שתיית משקה אלכוהולי (תקציר מתוך מאמרו של יאיר אפטר, מכון יסודות):

1. רצון להיות "גדולים".
2. זמינות האלכוהול.
3. הטענה כי לשתות זה חוקי.
4. תעשייה שלמה המעודדת את הציבור (ובתוכו את ילדינו) לקנות משקאות אלכוהוליים.
5. אלכוהול זמין בבתי הורים.
6. צורך באטרקציה.
7. לחץ קבוצתי.
8. סף ריגוש גבוה.
9. ההורים - הורים בד"כ לא מעודדים את ילדם לשתות משקאות אלכוהוליים אך בהחלט מאפשרים זאת.

כיצד ניתן למנוע שתיית משקאות אלכוהוליים בקרב בני-נוער?

התשובה אינה נמצאת במקום אחד. כפי שמספר גורמים משפיעים על שכיחות השתייה בקרב בני-נוער, כך גם קיימים מספר משתנים שיכולים לצמצם את היקף התופעה, ביניהם: קביעת מדיניות, אכיפה וחינוך. אך כל אלה אינם מספיקים. הגורם המשמעותי ביותר הוא ההורים. כיום ברור יותר ויותר, שהגורם המשפיע ביותר על קבלת ההחלטות של הילד האם לשתות שתייה מבוקרת או לא, הם ההורים (יאיר אפטר, מכון יסודות).