**"משולחן המתאמות"**

הודיה שלוי והדס מנטל - מתאמות הרשות למלחמה בסמים ואלכוהול במועצות גולן-קצרין, מרכזות תכניות מניעה וטיפול בקהילה. מדי חודש תפורסם כתבה בנושאים הקשורים למניעת התנהגויות סיכוניות.

**חשבתם שאתם יודעים הכל על אלכוהול? אל תשק/כרו את עצמכם...**

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 זו. 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.

**לידיעתכם!!!**

**5% אלכוהול בפחית בירה**

**כ -12% אלכוהול בגביע יין**

**במשקאות חריפים כמו: טקילה וודקה, שיבס, ערק, ברנדי...**

**יש בין 40%-60% אלכוהול בכל כמות נוזלים שאתם מכניסים.**

**סמים הם בעיה גדולה יותר מאלכוהול**

אלכוהול וטבק הורגים למעלה מפי 50 אנשים מאשר מספר האנשים שמתו מקוקאין, הרואין, וכל סם לא חוקי אחר.

**על אילו מערכות משפיע האלכוהול 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.
* שתייה מופרזת עלולה לפגוע קשות בכבד – האיבר שאחראי על פירוק האלכוהול בגוף, על ידי אנזימים.
* הוא גורם לרפיון שרירים, קשיי ראיה ועייפות. כל אלו קריטיים כאשר נהג עולה על רכב. מספיקה כמות קטנה של אלכוהול כדי שהאיברים השונים ישנו את דרך עבודתם.

**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. 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.

 **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 שהביטחון העצמי שלכם עולה, והפרסומות מבטיחות לכם להיות הכי "גבר" שבעולם. אצל שתיינים כבדים קיימת בעיה נפוצה של אימפוטנציה שעלולה להמשך חודשים ולעתים שנים לאחר הגמילה.

## מקלחת קרה או כוס קפה יעשו אותי פיכח?

## 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.

**זה נכון שמסוכן לשתות משקה אנרגיה (כגון Red Bull) יחד עם משקה אלכוהולי?**

**נכון!** בשלב מסוים לאחר ששתית משקה אלכוהולי תחוש 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.

**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 (נשים נוטות להשתכר מהר יותר מגברים), מבנה הגוף ותהליכים מטבוליים משפיעים על מהירות הפרוק.
* ככל שהקיבה של כל אחד מכם מלאה יותר במזון כך תהליך הספיגה איטי יותר.
* לא ניתן להתעלם מהשפעות חיצוניות כגון, המקום בו אתם שותים, הציפיות שלכם מהאלכוהול, נוכחות של אנשים נוספים שמביטים בכם במבוכה או משתתפים יחד אתכם.

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

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', תחושת כישלון, 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 כי זה טעים, אלא משתמש בו כדי להרגיש טוב יותר. הבעיה בשימוש קבוע היא, שבסופו של דבר המצב רק הולך ומחמיר, וכל 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.

**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.

**איך אוכל לדעת אם יש לי בעיית שתייה?**

◘ 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 כשההורים 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.

**אז יש לכם בעיה ואתם זקוקים לעזרה.**

**לתגובות ולמתן ייעוץ מקצועי:** **metaamot1@gmail.com**

 **הדס מנטל הודיה שלוי**

**מועצה מקומית קצרין מועצה אזורית גולן**

**050-8855058 052-3499972**