

~ לצעירים ~

אל תתנו לאלכוהול להחליט בשבילכם!

בהמשך להרצאה של עו"ד אלה שוורצמן בנושא

'נהיגה תחת השפעה'

'אלכוהול - למה כן? למה לא!'

אלכוהול גורם להאטה בפעילות המוח ומדכא את מערכת העצבים המרכזית. שתיית אלכוהול, גם בכמות קטנה, יכולה לפגוע ביכולת קבלת החלטות, במהירות התגובה, בשיווי המשקל וביכולת אומדן המרחק.

שתיית אלכוהול עלולה להוביל לאלימות פיזית ומילולית, להטרדה ופגיעה מינית. ההנגאובר אולי יעבור, אבל עם תוצאות מעשיכם תצטרכו להתמודד.. כי אתם אולי לא תזכרו אבל החברים תעזו.

אלכוהול לא פותר בעיות הוא רק גורם לתחושה משקרת

כדאי שתדעו -

- ❖ ערבוב אלכוהול אינו גורם להשתכרות - השתכרות הינה תוצאה של כמות המשקאות הנצרכת ואחוזי האלכוהול.
- ❖ אוכל לא מונע השתכרות הוא רק מעכב את ההשפעה ומאריך את זמן הימצאות האלכוהול בגוף.
- ❖ ערבוב משקאות אנרגיה ואלכוהול מסוכן - צריכת משקאות אנרגיה בשילוב עם אלכוהול גורמת לכך שבשלב הראשון לא ניתן לחוש בהשפעה, ולכן ישנה נטייה לשתות בכמות גדולה, דבר העלול להוביל להרעלת אלכוהול.

שתיית אלכוהול מופרזת אינה מחקר מתמטי כל אחד מאיתנו מגיב באופן שונה, יש פרמטרים רבים המשפיעים על אחוז האלכוהול בגוף בין היתר, גיל, משקל, מגדר, מצב בריאותי וכו'

אל תנסה לבדוק כמה הגוף שלך יכול להכיל עד שהוא מתמוטט.

מידע חשוב -

- ❖ ההבדלים בין שתיית בני נוער לשתיית מבוגרים: בין גיל 14 – 24 יש ירידה בכמות הסרוטונין (אחראי על הויסות) ועליה בכמות הדופמין (מעורר) ולכן השפעת שתיית אלכוהול על צעירים גבוהה יותר.
- ❖ האם את/ה שותים? – מי שלא שותה – חשוב לדבר בשיחה על דחיית גיל תחילת השימוש – ככל שמתחילים לשתות בגיל מבוגר יותר כמות השתייה יורדת.
- ❖ סיכון בערבוב משקאות – הסיכון בוודקה-רד בול. משקאות האנרגיה ממסכים את השפעת האלכוהול ולכן ניתן לשתות כמות גדולה יותר בזמן קצר יותר. הבעיה היא שהשפעת משקה האנרגיה קצרה וכאשר היא חולפת השפעת האלכוהול עולה וכך עולה הסיכוי הרעלת האלכוהול.
- ❖ הסיכון בשתייה אלכוהול מרובה בזמן קצר – הרעלת האלכוהול – הגוף לא מסוגל לפרק כמויות כל כך גדולות בזמן קצר.
- ❖ הקשר בין שתיית אלכוהול להתנהגות סיכנית – אלימה או התנהגות מינית לא מבוקרת. דובר על כך שאלכוהול במינון גבוה פוגע בקואורדינציה, מסלק עכבות חברתיות ומגביר אסרטיביות שהופכת לאגרסיביות.

מה עושים במקרה שחבר משתכר או מאבד הכרה אחרי שתיית אלכוהול

- ❖ חייגו 101 והזמינו אמבולנס מיד.
- ❖ הטו את גופו כך שראשו יהיה מוטה לצד, בכדי למנוע חנק בעקבות הקאה.
- ❖ אל תשאירו אותו לבד.
- ❖ אל תנסו להעירו על ידי מכות, הכנסת משקה או אוכל לפיו, שפיכת מים או הכנסתו למקלחת במטרה להעירו – כל אלה מסוכנים בעבורו.
- ❖ אל תחששו להתקשר אל הוריו – התקשרו והזעיקו אותם. הם רוצים וצריכים לדעת.
- ❖ זה לא הזמן לחשבונות: "מי אשם", "מה יעשו לי". העניין החשוב ברגע זה הוא הצלת חיים.
- ❖ הראשון לא ניתן לחוש בהשפעה, ולכן ישנה נטייה לשתות בכמות גדולה, דבר העלול להוביל להרעלת אלכוהול.