

~ לצוות החינוכי ולהורים ~

כלים לשיחה עם מתבגרים

בהמשך להרצאה של עו"ד אלה שוורצמן בנושא

'נהיגה תחת השפעה'

'אלכוהול - למה כן? למה לא!'

מתבגרים תופסים את הוריהם כ"יש על מי לסמוך ויש מי שאיכפת לו ממני", חשוב לנהל שיחה עם המתבגר:

- ❖ לדבר בגובה העיניים
- ❖ להקשיב 30% מהזמן ההורה מדבר ו70% מקשיב
- ❖ לא לנאום או להטיף
- ❖ לתת מידע מהימן לא להפחיד ולאיים.

נקודות לשיחה -

- ❖ 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. (כך גם שימוש בסמים -ההתמכרות מהירה יותר).
- ❖ האם את/ה שותים? - מי שלא שותה -קשה לו להודות בכך כי הדימוי שלו הוא של חנון, או ילדוטי. חשוב לדבר בשיחה על דחיית גיל תחילת השימוש - ככל שמתחילים לשתות בגיל מבוגר יותר כמות השתייה יורדת.
- ❖ אם המתבגר מספר כי שותה לדבר על לחץ חברתי שגורם לשתייה מרובה. סוגי משקאות, ערבובים, תכנון מוקדם.
- ❖ 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 נגרמת הרעלת האלכוהול.
- ❖ הסיכון בשתייה אלכוהול מרובה בזמן קצר - גורמת להרעלת האלכוהול -הגוף לא מסוגל לפרק כמויות כל כך גדולות בזמן קצר.

~ לצוות החינוכי ולהורים ~

כלים לשיחה עם מתבגרים

בהמשך להרצאה של עו"ד אלה שוורצמן בנושא

'נהיגה תחת השפעה'

'אלכוהול - למה כן? למה לא!'

- ❖ שתיית אלכוהול בעידוד ההורים – המסר שמקבלים מעולם המבוגרים – שתיית אלכוהול משחררת, לא ניתן לבלות ללא אלכוהול, ארוחה טובה אינה טובה ללא אלכוהול וכד'.
- ❖ אלכוהול פוגע במוח יותר מסמים אחרים- מאוד הרסני למוח בטווח הארוך. במינון נמוך אלכוהול מרחיב כלי דם ובכך מספק תחושה חמימה וסמוקה. כמו כן הוא גורם לעליצות קלה ונוגד חרדה. **במינון גבוה הוא פוגע בקואורדינציה. כמו כן הוא מסלק עכבות חברתיות ומגביר אסרטיביות שבמינונים גבוהים הופכת לאגרסיביות.** במינונים גבוהים מאוד עלול להביא לתרדמת או מוות כתוצאה מקושי בנשימה או שאיפה של קיא.
- ❖ הקשר בין שתיית אלכוהול להתנהגות סיכנית – אלימה או התנהגות מינית לא מבוקרת. דובר על כך ש**אלכוהול במינון גבוה פוגע בקואורדינציה, מסלק עכבות חברתיות ומגביר אסרטיביות שהופכת לאגרסיביות.** דיברנו על ארועי אלימות שנגרמו כתוצאה משתייה מרובה. על הכנסת סם האונס/סם ה"אהבה" למשקה, על האחריות האישית והקבוצתית וכיצד ניתן למנוע מצבי סיכון.
- ❖ **לתת כלים : 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.
 - ◇ הבהירו כי בכל שעה ניתן להתקשר אליכם אתם תמיד שם בשבילם.