



מניעת שתיית אלכוהול בקרב בני נוער

מניעת שתיית אלכוהול בקרב בני נוער הינו אתגר עמו אנו מתמודדים לאורך השנה, אולם לקראת חג הפורים הנושא מקבל משנה חשיבות, כאשר לא פעם אנו נאלצים להתמודד עם בני נוער אשר מבקשים לשתות אלכוהול "עד דלא ידע".

לאלכוהול השפעות רבות על בני הנוער, ובכלל זה השפעות קוגניטיביות, גופניות, רגשיות והתנהגותיות.

צריכת כמות גדולה של אלכוהול על ידי בני נוער היא בעלת השלכות שליליות ומסוכנות ובכלל זה הרעלה, שכרות, ופגיעה זמנית בתגובה, בשיפוט ובקבלת החלטות. קל וחומר כאשר מדברים על בני נוער בוגרים בעלי רישיון נהיגה. לכך יש להוסיף את הסיכון שבמקרים רבים צריכת אלכוהול עלולה לגרום גם להתנהגות אלימה והתנהגות אנטי חברתית. בשנים האחרונות ישנה סכנה נוספת והיא הקלות שבה מועלים תכנים לרשתות החברתיות ללא שיקול דעת.

אז מה עושים?

כדאי ומומלץ לקיים שיח משפחתי עם בני הנוער לאורך כל השנה, ובפרט לפני אירועים ומועדים שבהם קיים חשש לצריכת אלכוהול על ידי בני הנוער, כגון חג הפורים:

- ✓ היו בהירים וברורים - אימרו מה ציפיותיכם מילדיכם בנוגע לשתייה ולאופן הבילוי בחג.
- ✓ ספקו מידע על השלכות שתיית האלכוהול בכלל, ובקרב בני נוער בפרט. ציינו שלשתיית אלכוהול ישנם סיכונים רבים.
- ✓ שוחחו עם ילדיכם ותשאלו - כיצד בכוונתם לבלות את החג? בקשו לקבל מידע עם מי מהחברים הם מתכוונים לצאת ולהיכן?
- ✓ בידקו האם הם יודעים על חברים שמתכוונים לשתות? אם כן - מה הם חושבים על כך? מה הם מתכוונים לעשות? שיחה זו חשובה בכדי שתוכלו לשמוע את התלבטויותיהם במידה וקיימות, ותוכלו לסייע להם בקבלת החלטות מושכלות.
- ✓ קבעו שעת חזרה מוסכמת הביתה בסוף הבילוי. דרשו שהשינה תהיה בבית ולא אצל חבר/ה.
- ✓ ודאו שהמתבגרים יודעים מראש כיצד הם חוזרים הביתה (ברגל? באוטובוס? בטרמפ?)
- ✓ דרשו שיעוריו אתכם בחזרה מהבילוי כדי שתוכלו לוודא שחזרו בביטחה. בכך גם תטעו בהם תחושת אחריות
- ✓ שוחחו עם המתבגרים גם על האחריות שלהם כלפי חברים וחברותיהם. ציינו בפניהם כיצד רצוי לפעול במקרים שאחת החברות או החברים שתו לשוכרה וחשים ברע:
 - לסייע לחבר/ה לשכב על הצד כדי למנוע חנק במקרה של הקאה,
 - הזנקת סיוע רפואי, עדכון ההורים,
 - ובכל מקרה: לא להשאיר את החבר/ה לבד
- ✓ חשוב לציין בפני המתבגרים: אפשר ליהנות ולבלות בביטחה גם ללא אלכוהול



המלצות להורים לקראת חג הפורים



לכל שאלה ניתן לפנות למנהל/ת היישובי/ת של הרשות למאבק באלימות, בסמים ובאלכוהול או לקו המידע:

1-700-500-508

www.gov.il/he/departments/antidrugs

שיהיה לכולנו חג שמח