

## שימוש באלכוהול בגיל ההתבגרות

הורים למתבגרים?

המסיבות אליהן יוצאים בני הנוער מגוונות לאורך השנה – בימי שישי, בחג פורים, בסיום שנת לימודים ועוד. בכל מסיבה כזו נוכח האלכוהול.

המתבגרים שלנו לא אמורים לשתות בגיל זה אלכוהול ובכל זאת ישנם 5 דברים שחשוב שנזכיר להם בנושא הזה (וזה לא אומר שאנחנו מסכימים שהם ישתו – ממש לא...):

1. השפעה של אלכוהול עליו ועל חברי היא שונה, היא אינדיבידואלית ותלויה בקריטריונים שונים כגון: גודל הגוף, מבנה הגוף, מגדר ועוד - אלה גורמים להשפעה שונה בין אדם לאדם
2. ההשפעה של האלכוהול אינה מיידית ועל כן מתעתעת.
3. אוכל ואלכוהול - מאוד משנה אם אוכלים לפני ששותים או לא - ההשפעה גדולה יותר אם הקיבה אינה מלאה!
4. אלכוהול מוריד מחסומים - בהתחלה ישנה תחושה של אומץ אבל זה גם מוריד את המחסומים לאלימים שביננו וזה מגביר תגרות ואלימות בכלל .
5. תשומת לב למה שקורה בסביבה – מישהו מחברכם השתכר? תתקשרו אלינו ההורים ונגיע אליכם לכל מקום ובכל זמן .

חשוב שנגלה מעורבות באשר לבני הנוער, נשוחח עימם על הסכנות, המשמעותיות והתוצאות שעשויות להתרחש מתוך החלטות שיקחו בחייהם, בין השאר, בעת שימוש באלכוהול.

