



الكحوليات والشباب:

دليل الأهل

واحد من كل استراليين تتراوح أعمارهم بين 15 و 17 عاماً ممن يسكرون، سيقومون بفعل يندمون عليه. سيتلقى 70 أسترالياً دون سن الـ 25 علاجاً بالمستشفيات بسبب اعتداءات تتعلق بشرب الكحوليات في الأسبوع المتوسط.

يلقى 4 أستراليين دون سن الـ 25 حتفهم بسبب إصابات تتعلق بشرب الكحوليات في الأسبوع المتوسط.

ما عدد المراهقين الذين يتناولون الكحوليات؟

يُعدّ شرب الكحوليات بين المراهقين مدعاة للقلق. وبحسب الاستطلاع الأسري الخاص باستراتيجية العقاقير الوطنية لعام 2007 فإن 20% ممن تتراوح أعمارهم بين 14 و 19 عاماً يتناولون المشروبات الكحولية أسبوعياً.

ما هو القدر الذي يتناوله المراهقون من المشروبات الكحولية؟

من بين المراهقين الذين يتناولون الكحوليات، تناول 29% من الذكور الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 17 عاماً سبعة مشروبات أو أكثر في مناسبة واحدة؛ بينما تناول 32% من الإناث من نفس الفئة العمرية خمسة مشروبات أو أكثر في مناسبة واحدة (الإحصائية الخاصة بتناول الكحول والعقاقير بين طلاب المدارس الثانوية الأسترالية لعام 2005).

ما مدى الضرر الذي يسببه شرب الكحوليات؟

الكحول عقار قوي يخفف نشاط الجهاز المركزي العصبي ويغيّر من طريقة تفكير الأشخاص وشعورهم. وقد يكون المراهقون أشد عرضة للتضرر من آثار الكحول نظراً لعدم اكتمال التحمل البدني لديهم. علاوة على إنهم يفتقرون إلى الخبرة فيما يتعلق بشرب الكحوليات. وتنقصهم القدرة على الحكم على مستويات السكر لديهم. معظم الشباب تكون أجسامهم أصغر حجماً من البالغين لذلك فتأثير الكحول عليهم أكبر.

وهناك بعض الأدلة الجديدة التي تفيد بأن العقول والأجسام في مرحلة النمو تكون أكثر عرضة للتضرر من الآثار السلبية للكحول. وكلما بكَر الشاب بالبده في الشرب بدون رقابة، كلما ازدادت خطورة المشاكل المتعلقة بالكحوليات في مراحل حياته المتأخرة.

وقد أظهرت دراسة حديثة أن 40% تقريباً ممن تتراوح أعمارهم بين 14 و 19 عاماً يتناولون المشروبات الكحولية بنسب تُنذر بحدوث أضرار على المدى القصير.

وقد تشمل عواقب السُّكْر ما يلي:
الأضرار التي تصيب المراهقين على المدى القصير تعتبر هامة. ومن أكثر الأسباب الشائعة لحدوث الوفيات ودخول المستشفيات بين الشباب نتيجة شرب الكحوليات إصابات الطرق، والانتحار، والاعتداء، وإصابات المشاة وحوادث أخرى كالسقوط والغرق.

ما الذي يمكنني فعله؟

أنتم كأهل تقومون بدور هام لتتقيف أولادكم المراهقين حول طبيعة الكحوليات، ولمساعدتهم على تطوير سلوكيات مسؤولة تجاه الشرب.

ليس من السابق لأوانه مطلقاً أن تبدأ الحديث مع أطفالك حول آثار الكحوليات، وهذا يساعد في أن يظل خط التواصل مفتوحاً بينك وبينهم فيما بعد.

كيف أتحدث مع أولادي المراهقين عن الكحوليات؟

الشباب عموماً هم الأكثر قلقاً من العواقب الاجتماعية قصيرة المدى للإفراط في الشرب (الشعور بالحرج، فعل أشياء لا يجروون على فعلها وهم في وعيهم) أكثر من الآثار الصحية طويلة المدى.

- تخير الوقت والمكان الملائمين للتحدث معهم
- استهل الموضوع بطريقة غير رسمية – ربما بعد مشاهدة برنامج تليفزيوني، أو إحدى الفقرات الإخبارية أو أحد الأفلام التي تعمل كبداية للحوار.
- كونوا صريحين وصادقين وشجعوا أولادكم المراهقين على التعبير عن مشاعرهم، وأفكارهم وآرائهم.
- تجنب أساليب التخويف – فالشباب غالباً ما يقتنع أكثر عند الاستماع إلى ما يُعرض عليهم من حقائق بطريقة واقعية

وماذا عن ضغوط الأقران – كيف أتعامل مع ذلك؟

المراهقة تشكل فترة تغيير هائل بالنسبة للشباب، وقد تترك لديهم شعور بأنهم عُرضة للتضرر.

يمكنك مساعدة ابنك المراهق على تنمية ثقته بنفسه عند التعامل مع أمور مثل ضغوط الأقران.

من الطرق الجيدة التي يمكنك البدء بها هي طريقة لعب الأدوار لبعض السيناريوهات النمطية، لذلك يمكنك:

- مساعدة المراهقين أن يقولوا "لا" للمشروبات الكحولية عندما تُمارس ضغوط عليهم لكي يشربوا

- التأكيد على أهمية عدم الركوب أبداً في سيارة يقودها شخص كان يتناول المشروبات الكحولية. اتفقوا على خطة يتبعونها إذا واجههم هذا الموقف، والتي قد تشمل دفع أجرة تاكسي عند وصولهم إلى المنزل، أو الذهاب لإحضارهم إلى المنزل، أو السماح لهم بقضاء ليلة لدى صديق إذا لم يكن ذلك ممكناً.

- التحدث معه عن مخاطر الدس في المشروبات وكيفية حماية أنفسهم من ذلك

- مناقشة ماذا يفعلون إذا سكر صديق لهم

وماذا لو أتى ابني المراهق إلى البيت سكراناً؟

بالرغم من إنكم قد تريدون التحدث إليهم مباشرةً، وبالأخص إذا كنتم متضايقين أو غاضبين، عليكم الانتظار حتى يصبحوا كي تتمكنوا من إجراء نقاش عقلائي معكم. عندئذ اعملوا على تعزيز القواعد التي انتهكت، مع التعبير عن خيبة أملك، ثم الكلام عن العواقب. شربك للكحوليات، وشربهم للكحوليات

سيدرك طفلك في سن مبكرة طبيعة المشروبات الكحولية ونمط تناولها في بيتك. احرص أن يرى فيك مثلاً متعلقاً للعادات المتبعة لشرب الكحوليات، مثل:

- رفض المشروب أحياناً عندما يُقدّم إليك
- عدم استعمال الكحوليات دائماً عند الاحتفال في المناسبات، أو التصريح بعبارة "أريد كأساً" عند مواجهة فترة عصبية

ماذا نفعل إذا كان أولادنا المراهقون يُعدون العدة لإقامة حفل؟

اشترك معه في الإعداد لها – ناقش القواعد الأساسية معه قبل الإعلان عنها
قرر ما إذا كان سيُسمح بتناول المشروبات الكحولية فيها
إذا تم الاتفاق على السماح بالكحوليات، احرص على توفير مشروبات قليلة الكحول وبدائل غير كحولية بالإضافة إلى كثير من الطعام

- احرص على تواجد نوع من الرقابة من جانب أشخاص بالغين

- أكد على أنه لن يتم التساهل مع الإفراط في الشرب، واتفق معه على خطة للتعامل مع أي شخص يسكر أو يصاب بالغثيان

- مشكلة الضيوف غير المدعويين (الضيوف الثقالي) تُعد مشكلة متزايدة. راجع برنامج السلامة المتبعة في الحفلات في ولايتك أو قم بزيارة www.australia.gov.au/drinkingnightmare للحصول على مزيد من المعلومات عن السلامة في الحفلات.

- ضع خطة لكيفية عودة الضيوف إلى بيوتهم

- تحدثوا إلى أهل الآخرين عن حفلات أولادهم المراهقين للحصول على نصيحتهم

لا تحوّل السهرة إلى كابوس

للحصول على مزيد من المعلومات توجه إلى:

الكحوليات والشباب:

دليل الأهل

في المتوسط، تَحُدُّ حالة من كل 4 حالات لتلقي العلاج بالمستشفيات لمن تتراوح أعمارهم بين 15 و25 عاماً، بسبب المشروبات الكحولية.