

אז מי מגיע? מה נשתה? על מתבגרים ואלכוהול במפגשים חברתיים

מגיל מסוים.... מוקדם מדי בעניינו, הם כנראה ישתו אלכוהול במסיבות, מפגשים חברתיים ונסיבות שונות. אנחנו מתקשים, אולי מסרבים לחשוב על זה, לא מצליחים לראות אותם כך. לא הילדים שלנו... לא בגיל שלהם... הם ילדים טובים.... וזה נורא מפחיד

אבל, אלכוהול זמין בכל מקום, אפילו מדף המשקאות בבית הפרטי שלנו, וזה בדיוק הזמן, לנשום עמוק ועוד נשימה להיזכר באיך שהם היו פעם, באיך שאנחנו היינו בתור מתבגרים וכמה רציתם, בכמה התרגשתם, השתוקקתם לתחושת הסיכון, השמחה, הפורקן, החוויה.

ולמה הייתם זקוקים לו מההורים שלכם כשהייתם שם, בגילם. כדי להרגיש בסדר, טובים, כדי לחוש שיש לכם תמיכה, גב, עוגן גם כשיש חוויות פחות מוצלחות. להרגיש שאתם עדיין "ילדים טובים".

וכעת, הביטו עליכם, כהורים ועל והצידה הטובה לדרך שאתם מציידים אותם, בשיח הפתוח שכל כך חשוב לכם ולהם.

הם כנראה ישתו, בלילה הזה.

וזה מפחיד.

אבל הם כנראה ישתו

והחוסן שלהם תלוי במידה רבה בפתיחות, בכנות ובבסיס הקשר שיש להם מבית.

מעבר לכך שאנחנו מקווים שתהיה מעורבת כמה שפחות שתייה בערב הזה, ורשימת ה"לאווים" שאנו מציידים אותם, כדאי גם לצייד אותך ברשימה של "כן", איך נכון וחכם להתנהל, מה כן, לעשות, איך כן לשתות בביטחה, מה כן לעשות היה והם או מישו מהחברה זקוק לעזרה. והבטחה שאתם תמיד פה בשבילם במרחק וואטסאפ אחד, בכל שעה. אתם, ולא השיטור העירוני.

דברו איתם, על איך שותים בטוח.

רוב בני הנוער אינם יודעים להעריך את הכמויות הנצרכות ואת ההשפעה של שילובי אלכוהול על מידת הרעילות.

הם לא תמיד יודעים לזהות איך זה מרגיש בגוף, מהם סימני האזהרה של הגוף לכך שרמת האלכוהול גבוהה מדי.

בעיקר לא יודעים שכשכבר "מרגישים" זה מאוחר מדי. ולכן:

מומלץ לא לצרוך יותר ממשקה אחד,

אם רוצים עוד אחד עדיף שיהיה מאותו סוג ורק אחרי הפסקה של 20 דקות מהמשקה הראשון.

עדיף לא לערבב אלכוהול עם משקאות אנרגיה, השילוב של אלכוהול, סוכר וקפאין בריכוזים גבוהים מעצים את ההשפעה הרעילה.

מומלץ לשתות על בטן מלאה.

שתיית אלכוהול, כמו פעילויות אחרות עם סיכון להתמכרות עונות על 3 צרכים עיקריים:

השתייכות,

משמעות

והקהיית כאב או וויסות רגשות לא נעימים שנחווים בעוצמות עזות מדי.

ככל שהצרכים הללו יקבלו מענה, כך ידגר הסיכוי ששתיית האלכוהול תעשה מעמדה של וויסות והנאה שאינה יוצאת משליטה.

השתייכות:

עודדו את הילדים לסכם מראש עם חבר/ים על אחד או שניים שנשארים בתפקיד "הסחי התורן", לא רק כדי לנהוג, כדי להיות עם עין פקוחה, מווסתת, מגישה עזרה אם צריך.

על אף "קשר השתיקה" שבני נוער קושרים בניהם פעמים רבות במידה ומישהו מהם משתכר זקוק לעזרה (לרוב מתוך בהלה אמיתית, תחושת אשמה כבדה וחוסר אונים), עודדו את ילדיכם להתקשר אליכם במידה והדברים יוצאים משליטה. בכל שעות היום והלילה. תמיד.

הביטחון הזה, העוגן לא בהכרח ימנע מהם לשתות, אבל יותיר בהם תחושת ביטחון ברגע הצורך.

משמעות:

שתיית אלכוהול מספקת עניין, הנאה תחושת בגרות ועצמאות, אני מחליט על חיי...

חשוב לשים לב לעמדה הרגשית-מנטאלית מתוכה מחליטים ש"אני הולך לשתות היום":

האם שותים כי זה כיף, כדי ליהנות,

האם שותים כדי לדפוק תיראש, כדי להשתכר.

העמדה המנטאלית-רגשית שמתוכה אנחנו פועלים משמעותית מאוד למידת ההנאה, הוויסות והשליטה שלנו, בעיקר כשמדובר בהתנהגויות שכרוכות בסיכון להתמכרות.

לסיכום: האלכוהול הוא שחקן מרכזי על בימת יום העצמאות, בעיקר בקרב המתבגרים שלנו. כדאי שנכיר בו, נכיר בצרכים הרגשיים-חברתיים שהוא מספק, נכיר בכך שהמתבגרים שלנו, ככל הנראה ישתו ואנחנו נהיה שם איתם, בשיח מקדים לפני על איך לשתות בחכמה, ונהיה איתם בקשר של כנות, פתיחות, קבלה ותמיכה.

ורד פלסקוב – פסיכולוגית חינוכית מומחית, מרכזת תחום פסיכולוגי קהילתית בשירות הפסיכולוגי-חינוכי

אנו בשירות הפסיכולוגי החינוכי עומדים לרשותכם בכל שאלה, התלבטות או רצון לסיוע בטל' 08-9306010