

17.76x25.4	31	עמוד 64	להיות הורים	08/05/2012	31960891-7
אלכוהולסמי - 21131					

● עדי כץ

הורים כבר יודעים את מה שבתו הספר והעמותות נגד סמים תפשו רק בשנים האחרונות: האלכוהול נהפך לבן לוויה צמוד וקבוע של בני הנוער בכל מפגש חברתי. המומחים טוענים כי איסורי שתייה גורפים ומלחמות עם הילדים לא יעזרו - החומר האסור זמין בכל בית והצד החברתי חזק מכל הורה. אז מה כן יכול יעזור? מבט נוסף על השד האורב בבקבוק

גן עדן של שותפים



מה מאיתנו לא שותים מדי פעם דרינק במסיבה או בפאב, לוגמים יין טוב בארוחות ובחגים ונהנים לבקר בייקבים ובמבשלות בירה. לעומת סמים, גם הקלים שבהם, הסובלים מתדמית גרועה ונמצאים מחוץ לחוק, האלכוהול זוכה לקריצה של הבנה. עד שזה מגיע לילדים המתבגרים שלנו. אותם אנחנו לא רוצים לראות עם כוסית, שלא לומר בקבוק וודקה, ביד. בגיל הסוער הזה, שבו יכולת השיפוט מתערערת, יש סוד להניח שהם עלולים לעשות באלכוהול

שימוש לרעה שיפגע בהם ו/או בסביבה. נושא שתיית אלכוהול בקרב בני נוער עלה במשפחתנו לראשונה, כאשר חזרנו הביתה מנסיעה של יומיים ומצאנו את מודף הבירות במקרר ריק, ערימות בקבוקי אלכוהול ריקים בפח ושרידי קיא על הדשא. שני המתבגרים שלנו, בני 16 ו-14, ערכו, כך התברר, מסיבה לחברים, ובמסיבה הרי שותים. הגילוי גרר אחריו וידוי על הרגלי השתייה של הבנים, שהחלו לצוץ במסיבות ובמפגשים עם החבר'ה, ועל הדרך שבה השיגו את המשקאות: עומדים מחוץ לפיצוצייה, גותנים כסף

לקונה מבוגר ומבקשים ממנו לקנות אלכוהול. הרבה הורים, כך טוען בני, כבר קונים בעצמם את בקבוק הוודקה למסיבות של מתבגריהם, כדי שאלה לא יצטרכו לבקש מזרים לקנותם. אחרי ההלם הראשוני, התחבטנו בשאלה איך לטפל בבעיה. סקנדלי? לא יעזור. להטיל וטו? בחלומות. אם נאסור עליהם לשתות אלכוהול, הם ישקרו לנו. נותר לנו רק להזהיר מפני הנזקים ולתת טיפים לשתייה נכונה (לא לשתות על בטן ריקה, לא לערבב משקאות וכיו"ב). גם ב', אם לבן ובת בשנות העשרים לחייהם, נחרדה להתוודע להרגלי

23.03x25.83	32	64	עמוד	להיות הורים	08/05/2012	31960895-1
אלכוהולסטי - 21131						



צילום: שאטרסטוק

ד"ר חיים מהל, פסיכיאטר וראש תחום טיפול ושיקום ברשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול:
 "רבע מהילדים השתכרו לפחות פעם אחת. כלומר, לא מדובר רק על שתייה, אלא על שתייה מסיבית. וזה לא רק בנים, כפי שנהוג לחשוב. 40 אחוז מבני הנוער שמגיעים לחדרי מיון עם הרעלת אלכוהול הן בנות"



ד"ר חיים מהל

יותר חזק. החברים מכתיבים דברים הרבה יותר מההורים. צריך לזכור שגם אנחנו ההורים שותים פה ושם ומחזיקים בקבוקי אלכוהול בבית. יש גם תרבות בילוי סביב האלכוהול. אנשים יוצאים לבלות הרבה פעמים רק כדי להשתכר."

לא ללכת "ראש בראש"

לדברי ד"ר חיים מהל, פסיכיאטר וראש תחום טיפול ושיקום ברשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול, יותר ממחצית מבני הנוער בישראל, ולא מדובר על נוער שוליים, התנסו בשתיית אלכוהול. "רבע מהם השתכרו

"פניתי לבית הספר של הילד והתברר לי, שבניגוד לתוכניות נגד סמים שיש למערכת החינוכית, לא הייתה בה התייחסות לאלכוהול. התרעתי שיש פה בעיה שהולכת וגדלה, שאלכוהול מזיק לא פחות, או אולי יותר מסמים, ויוצר נזק לטווח ארוך לכבד ולמות, אבל לא הייתה היענות. במשך השנים נוכחתי לדעת שזה נכנס לבתי ספר בתהליך איטי וארוך. רק לפני כשלוש שנים התחילו להכניס תוכנית למניעת אלכוהול בצורה ממוסדת".
 ניסית למונע מהבן להמשיך לשותות?
 "דיברנו על זה בבית, אבל בגיל ההתבגרות העניין החברתי הרבה

השתייה שלהם בגיל ההתבגרות, בעיקר משום שאחד מבני משפחתה היה אלכוהוליסט. "נחשפתי לבעיית האלכוהול מגיל צעיר וזה היה טראומתי עבורי", היא מספרת. "כשבני היה בן 13 בערך, נדהמתי לגלות שהוא שותה במסיבות. המפגש הראשון עם הנושא היה ביום העצמאות, כשבחמש בבוקר הגיע טלפון היסטרי מאמא של ילד מהכיתה, שסיפרה שכל הילדים שוכבים אצלה בבית מעולפים. כשהגענו, התברר שהם קנו טקילה זולה בקיוסק והרגישו נורא. ילדה אחת אפילו הובהלה לבית החולים.

17.76x26.14	33	64	עמוד	להיות הורים	08/05/2012	31960898-4
אלכוהולסמי - 21131						

ב', אם לבן ובת בשנות העשרים לחייהם: "דיברנו על זה בבית, אבל בגיל ההתבגרות העניין החברתי הרבה יותר חזק. החברים מכתיבים דברים הרבה יותר מההורים. צריך לזכור שגם אנחנו ההורים שותים פה ושם, אנחנו מחזיקים בקבוקי אלכוהול בבית"



צילום: שמואל טוק

ד"ר מהל: "אפילו בסקר שערכו באיראן נמצא שעשרה אחוזים מבני הנוער שותים, למרות ששתיית אלכוהול אסורה על פי הדת המוסלמית. אלכוהול הפך לחלק בלתי נפרד מתרבות הבילוי וזה מתחיל לעתים כבר בגיל 10 או 12"

התנהגות סיכונת

לדברי דני עמית, פסיכולוג חינוכי המטפל בילדים, נוער ומשפחה במכון אדלר, הנהייה אחר שתיית אלכוהול בגיל ההתבגרות נובעת ממאפייני הגיל, לצד רצון להיות שותפים בצורת הבילוי הנורמטיבית בחברה. "יש כאן תרבות בילוי שבני הנוער לא מנותקים ממנה והיא מקיפה את החברה כולה. בעידן המודרני, כשיוצאים לבלות, יוצאים לשתות. הפאב או המסכה, שחלק בלתי נפרד מהם הוא שתיית אלכוהול, הם מדורת השבט המודרנית. זה סוג של גקורת מפגש ופעילות משותפת, שאף אחד לא רוצה למצוא את עצמו מחוץ לה. "נוסף על כך, שתיית אלכוהול מעלה את רמת האדרנלין ומעניקה תחושה טובה, וכל זה מתקשר לאנרגיות של בני הנוער, לרצון לחוות ריגושים. השתייה משחררת עכבות ומעלה את הביטחון העצמי. הרבה בני נוער אומרים שזה נותן להם אומץ לגשת, ליצור קשר, לחזר ולחוות את היצרים בצורה יותר חזקה".

באיזה אופן מומלץ להורים להתמודד עם התופעה המסוכנת הזאת?

"כשמדובר בסוג של נורמה כמו שתיית אלכוהול, מאוד קשה לצאת נגד זה. הלחץ החברתי מאוד חזק ואף אחד לא רוצה להיות חריג. כשמדובר בסמים, קל יותר לאסור ולהזהיר, כי תמיד קיים הסיכון של מעצר, של התחככות עם עבריינים וכד'.

"לגבי האלכוהול, יש שתי גישות הרווחות בקרב הורים. האחת היא להעביר מסרים מאוד חזקים ושוללים לכל הנושא של שתייה. להציג אותה כדבר שלילי לחלוטין ולדרוש מהילד שלא ישתה ושיתרחק ממי ששותה. הבעייתיות היא, שזה עלול לנתק את הילד כמעט מכל פעילות חברתית. "הגישה ההפוכה אומרת, שממילא זו תופעה מקובלת וכולם עושים את זה, אז עדיף לזרום. הרעיון הוא למצוא את דרך האמצע ולהגיע להיברות.

לעתים כבר בגיל 12 או 10. לעומת סמים, קשה יותר להגביל שימוש באלכוהול. הוא חזקי והוא זמין מאוד. לא צריך ללכת לסוחר סמים, יש להורים בבית ומהרבה בחינות המאבק כזה יותר בעייתי".

מה בני הנוער שותים?

"גם בירה, אבל בשנים האחרונות יש מעבר למשקאות יותר חריפים. הם מערבבים כזה גם משקאות אנרגיה עתירי קפאין, שממריצים אותם לשתות יותר".

יש מי שמועדים להימשך לזה?

"ילדים עם נטיות התמכרות גנטיות, שהוריהם מכורים לאלכוהול, סמים או הימורים, ילדים ממשפחות הרוסות, אבל גם ילדים ממשפחות נורמטיביות, שסובלים מהפרעות קשב וריכוז, מחרדות או מדיכאון".

שתיית אלכוהול בגיל צעיר מזיקה מאוד לבריאות. "הנוק האופייני לבני הנוער, הוא, כפי שמחקרים מראים, השפעה שלילית על הבשלת המוח. בגיל 15-16 ההתפתחות המוחית עדיין עוד לא הושלמה, והאלכוהול עלול לגרום לנזקים ביכולת הקוגניטיבית. לטווח הארוך, הוא גורם גם לנזקים לכבר ולכלי הדם", מסביר ד"ר מהל. "אלכוהול הוא גם גורם ראשוני לפציעה ולמוות בתאונות דרכים ובקטטות. בהשפעתו מתרחשת לא פעם פעילות מינית שלא הייתה אמורה להתרחש. מדברים על סמי אונס, אבל זה מאוד נדיר. סם האונס הנפוץ ביותר הוא האלכוהול".

ומה ההורים אמורים לעשות בנדון?

"לדעתי, מי שהולך ראש בראש עם הילד - מפסיד. ילדים בגיל ההתבגרות רוצים להתמרד, לבעוט בממסד. חשוב שיהיה דו-שיח. לדבר על זה בבית. לא להגיד 'לא' מוחלט, אלא לחשוב איך עושים את זה בלי נזק. הציפייה לאסור לחלוטין על שתייה היא לא אמיתית. אבל להבהיר שאם אתה שותה, אז בזהירות ותוך חשיבה ובחירה".

לפחות פעם אחת. כלומר, לא מדובר רק על שתייה, אלא על שתייה מסיבית. וזה לא רק בנים, כפי שנהוג לחשוב. 40 אחוז מבני הנוער שמגיעים לחדרי מיון עם הרעלת אלכוהול, הן בנות".

לדבריו, למרות הנתונים הקשים מסתמנת לאחרונה ירידה מסיבית בהיקף השתייה, שאותה הוא תולה בהחמרת האכיפה, כמו החלת איסור למכירת אלכוהול בפיצוציות בשעות הלילה והרשות שניתנה לשוטרים לשפוך אלכוהול שנמצא אצל בני נוער. העלייה בשיעורי שתיית האלכוהול אצל בני נוער היא, לדברי ד"ר מהל, תופעה כלל עולמית. "אפילו בסקר שערכו באיראן נמצא שעשרה אחוזים מבני הנוער שותים, למרות ששתיית אלכוהול אסורה על פי הדת המוסלמית. אלכוהול הפך לחלק בלתי נפרד מתרבות הבילוי וזה מתחיל



איפה השתכרת בקיץ האחרון?

על פי נתוני הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול, הנוער שותה יותר משקאות חריפים מבעבר ומשתכר יותר

על פי הסקר האכידימולוגי, השימוש בחומרים פסיכואקטיביים בקרב תושבי מדינת ישראל 2009, שנערך ביוזמת הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול, כמחצית מבני הנוער שתן משקה אלכוהולי כלשהו בשנה האחרונה. הנתונים דומים לסקרים הקודמים (מ-2001) אך נמוכים יותר מסקרים שקדמו להם לפני 2001. שיעור גבוה יותר שותה משקאות חריפים (38%) יחסית לשתיית בירה (33%) או יין לצורכי קידוש (36%). נתוני שתיית משקאות חריפים חלה עלייה של 5% בהשוואה לסקר הקודם מ-2005 (38% לעומת 32%). עלייה דומה נמצאה גם בנתוני שתיית משקאות חריפים בחודש (7%) ובשבוע האחרון (4%). 30% מדווחים כי השתכרו לפחות פעם אחת בשנה האחרונה וכ-25% שתו לפחות פעם אחת בחודש האחרון חמש מנות משקה או יותר בתוך שעות אחדות, מה שמבטא עלייה לעומת הסקר הקודם (ב-2005: 15% השתכרו, 25% שתו שתיית בולמוס).

17.6x26.2	34	64	עמוד	להיות הורים	08/05/2012	31960903-1
אלכוהולסמי - 21131						

גם לגלות הבנה לתופעה וגם לעזור למתבגר לשלב בין עולם בני הנוער לעולם המבוגרים, שפירושו שיקול דעת. לשמור על עצמו, לשתות במידה, לא להיגרר להתנהגות סיכנית ולא להגיע לאובדן שליטה".
מזה קורה בשהתייה הופכת מסיבית וחורגת מעבר לעניין החברתי?
 "חשוב שכל הורה יגבש לעצמו קווים אדומים, שמושתתים על הימנעות מסיכון, כלומר התמכרות או שתייה מוגזמת והתחברות לחברים בעייתיים. ההורה צריך להעביר לילד את הסיכון ולהציב גבולות עם רציונל. בכל מקום שהילד נגרר להתנהגות סיכנית, יש לקיים עמו דיאלוג כדי לא לאפשר את ההתנהגות הזאת".

סיירת אלכוהול

לעומת הגישה שמציגים ר"ד מהל ודני עמית, ה"אני מאמין" של גופים כמו הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול הוא שלילה מוחלטת של שימוש באלכוהול.
 הרשות, שהוקמה בשנות השמונים כדי להילחם בסמים, החלה להילחם בשנתיים האחרונות גם במכת האלכוהול, באיחור ניכר אחרי השתרשות תרבות השתייה בקרב נוער. במסגרת פעילויות ההסברה נגד שתיית משקאות משכרים, נערכות ביוזמת הרשות סדנאות הסברה לתלמידים בכתי ספר, בכתי ספר להורים ואף הוקמו סיירות הורים, המנסות למוער את היקף השימוש באלכוהול. סיירות הורים הן אולי הדרך היחידה שיכולה להקנות להורים את התחושה שיש להם מה לעשות בנושא. בישראל פועלות כיום כ-100 סיירות כאלה, המגיעות בלילות לאתרי בילוי בערי הארץ. דניאלה מרקו ממושב חניאל בעמק חפר, אם לשני מתבגרים, מארגנת זה שנתיים את סיירת ההורים ביישובה. "נרתמתי לזה כשהתחילו להגיע

אלינו בערבים חבר'ה מבחוח, שהציקו לילדים. גייסתי הורים ועשינו עבודת הכנה עם מישהו שהקים סיירת הורים בצפון, שהוא גם עובד סוציאלי. הוא לימד אותנו איך לגשת לבני הנוער, איך לדבר איתם, ויצאנו לדרך".
 הסיירת הלילית מורכבת משני הורים ומסיירת במושב בימי חמישי בערב. "אנחנו פוגשים חבר'ה מכיתות ח', ט' ו-י' שאין להם רישיון והם מסתובבים בחוסר מעש. מהסיורים שלנו ומהסיפורים של הילדים שלי, אני יודעת שכולם שותים. בכל מסיבה והתכנסות מעורב אלכוהול, והבן שלי מספר על ילדים שמאבדים את הצפון. "אצלנו לא היו אמנם הרבה דרמות, אבל הייתה גם מסיבה שיצאה משליטה כי שתו בה הרבה. כשהם שותים, זה מהר מאוד גולש לאלימות. הם מתחילים לקלל, כל מבט קטן יכול להגיע למכות, הם מנפצים בקבוקים ומשחיתים רכוש".
ומה עושים במקרה כזה?
 "יש סיירות הורים שיש להן סמכות שיטורית, לנו אין. אנחנו ניגשים אליהם כמו חברים, לא שוטרים. אנחנו מוודאים שכולם בסדר, שאין מישהו שמרגיש רע, אבל אין לנו סמכות לקחת מהם את המשקה. אם מתחילה אלימות או מתעוררת בעיה, אנחנו מזעיקים את הרב"ש, או את ההורים של הילד שנמצא במצוקה".
אתם מנצלים את ההזדמנות למסעות הסיירה?
 "יש בכית הספר הרבה הרצאות בנושא, והם יודעים טוב מאוד מה המשמעות של שתייה. לבני נוער אתה יכול להסביר עד מחרתיים על הנוקים, הם חיים את הרגע. עכשיו סבבה וזהו. האמירות האלה לא חודרות אליהם. החשיבות של הפעילות שלנו היא לאפשר לילדים הרגשה של ביטחון מצד אחד, ומצד שני להעביר מסר שלא יכולה להיות הפקרות. שגם בלילה העין

שלנו פקוחה, וכמו שבמשך היום לא מנפצים ומשתוללים, כך גם בלילה".
זו לא סוג של פריחה להיתקל בהורה באמצע בילוי?
 "ממש לא. הם אפילו שמחים לראות אותנו. אנחנו נותנים להם תחושת ביטחון והם ממש לא מתביישים או נבוכים. יש להם את הטלפונים שלנו והם יודעים שאפשר להזעיק אותנו בכל זמן".



צילום: נאור רהב

דני עמית

דני עמית, פסיכולוג חינוכי המטפל בילדים, נוער ומשפחה במכון אדלר: "שתיית אלכוהול מעלה את רמת האדרנלין ומעניקה תחושה טובה, וכל זה מתקשר לאנרגיות של בני הנוער, לרצון לחוות ריגושים. השתייה משרדרת עכבות והרבה בני נוער אומרים שזה נותן להם אומץ לגשת, ליצור קשר, לחזר ולחוות את היצרים בצורה יותר חזקה"

"לדעתי, מי שהולך ראש בראש, מפסיד. ילדים בגיל ההתבגרות רוצים להתמרד, לבעוט בממסד. חשוב שיהיה דו-שיח. לדבר על זה בבית. לא להגיד 'לא! מוחלט, אלא לחשוב איך עושים את זה בלי נזק. הציפייה לאסור לחלוטין על שתייה היא לא אמיתית"



צילום: שאטרסטוק