

# قرارات مهمة وخيارات صعبة عن الشباب والكحول



لا تتردد في قراءة المزيد!

[www.tankom.nu](http://www.tankom.nu)

[www.iq.se](http://www.iq.se)

<http://hejdaalkoholskador.se>

المصدر: (تخيل) «Tänk Om» هيئة الصحة العامة



## كيف يحصل الشباب على الكحول؟

الحصول على الكحول من السهل نسبياً على الشباب، حتى إن كان عدد الآباء الذين يشتركون لأبنائهم ليس كبيراً. والأكثر شيوعاً هو الحصول على الكحول من خلال الأصدقاء أو الإخوة الأكبر سناً.

## ما سبب خطورة تناول الشباب للكحول؟

أدمغة الشباب أكثر هشاشة من أدمغة الكبار لأن الدماغ يستمر في النمو إلى سن 25 عاماً. كما يزيد خطر الإدمان إن ابتداء المرء الشرب وهو يافع مقارنةً بمن يبدأون الشرب وهم أكبر من ذلك. ولكون الكحول يخفض قدرة التقييم فيصعب جداً على من شرب الكحول التحكم في سلوكه ومشاعره.

## الأضرار والمخاطر

خطر الوقوع في مشكلة لدى تناول الكحول أكبر بين الشباب من الكبار. إذ قد يمكن أن يُصاب المرء بالتسمم الكحولي الحاد والإصابات الناجمة بسبب الحوادث أو الإيذاء البدني. الكحول يَرد في 80٪ من جرائم العنف، ويكون الجاني في الأغلب الشخص الواقع تحت تأثير الكحول ولكن في نصف الحالات نجد أن الضحية كذلك واقعة تحت تأثير الكحول. وقد يؤدي وجود الكحول في الصورة إلى مشاكل في العلاقات مع الأصدقاء أو شريك الحياة. فقد يحدث أن يبدأ المرء تحت تأثير الكحول بالشجار أو يمارس الجنس بالرغم من عدم الرغبة في ذلك.

## العلاقة بين الكحول والتبغ والمخدرات

المراهقون الذين يدخنون أو يستخدمون التبغ الجاف (snus) قد يصبحون مدمنين بالرغم من عدم استخدامهم التبغ يومياً. وهناك أيضاً معلومات تشير إلى أن النيكوتين يؤثر على الدماغ مما يعني أنه من المرجح أكثر أن هذا الشخص سيبدأ أيضاً في تعاطي الكحول والمخدرات. معظم الناس الذين يجربون المخدرات يقومون بذلك بعد شربهم للكحول. ومن خلال إبعاد الشباب عن الكحول فإننا نحميهم أيضاً إلى حد كبير من المخدرات.

## ماذا يقول القانون؟

من غير المسموح بيع الكحول لأي شخص دون سن 20 عاماً أو إعطاؤه له. ويجب أن يكون الشخص قد أكمل 18 عاماً كي يتمكن من شراء الكحول في المطعم، وتسري نفس الحدود العمرية أيضاً على شراء البيرة. تزويد شخص قاصر بالكحول معناه ارتكاب جريمة وعقوبة ترويح الكحول أو البيع غير المشروع للكحول هو الغرامة أو السجن لمدة تصل إلى أربع سنوات.

## ماذا يمكن للكبار القيام به؟

كيفية تصرف الكبار أمر ذو أهمية. وإن اشترى بالغ الكحول لشخص قاصر فإنه يؤكد أن شرب الكحول لا بأس به حتى ولو إن كان الشخص ليس بالغاً. وإذا اتخذ أولياء الأمور وغيرهم من البالغين سلوكاً واحداً لا يتبدل ورفضوا الكحول فإن لهذا الأمر ثماره. وقد ثبت في البحوث أن أولياء الأمور الواضحي الموقف فيما يخص الكحول للشباب الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً يسهمون في تأخر بدء الشباب في الشرب كما أنهم يشربون أقل.

## لقد قطعنا شوطاً طويلاً

يتأخر الشباب في البدء بالشرب مما يعني تأجيل عملية شرب الكحول لأول مرة أو يمتنعون عن الكحول تماماً. والشباب في المتوسط أقرب إلى سن 17 عاماً عندما يجربون الكحول للمرة الأولى، وكان المتوسط منذ عشر سنوات 13-14 عاماً. ويعود أحد الأسباب إلى أن أولياء الأمور اتخذوا موقفاً أكثر تحفظاً إزاء العلاقة بين الكحول والشباب. وقد يكون سبب الثاني أن أشكال الاختلاط بين الشباب تبدو مختلفة.

## هذا ما يمكنك بوصفك ولي أمر شاب مراقب

(نصيحة من (تخيل) «Tänk Om»):

- تحدث مع أولياء الأمور الآخرين عن الحفلات والكحول وأوقات العودة إلى المنزل، إلخ.
- لا تدع ابنك المراهق لشرب الكحول ولا تشتترها له أبداً — فهذه إشارة من طرفك بأنه لا بأس لطفلك أن يشرب.
- أوضح له أنك مهتم به. وشرح ما الذي تخشى من حدوثه بطفلك إن بدأ بشرب الكحول.
- ولا تنتزع عن موقفك. إذ يتوقع المراهقون أن يضع أولياء الأمور لهم الحدود.
- تذكر – المراهقون يهتمون كثيراً بما يقوله أولياء أمورهم.