

## "יותר אלכוהול, פחות אתה"

עיבוד לסדנה המקורית מיועד לתלמידי כיתות ט ומעלה, תשע"ו

**\*אנו ממליצים למורים, לפני הדיון עם התלמידים לקרוא מהסקירה  
המצורפת ב"נספח"**

### הקדמה

קבוצת השווים בגיל ההתבגרות מהווה מקום מרכזי בהווייתו של המתבגר, והם ממלאים תפקיד חשוב בהכוונת ההתנהגות ובמתן תחושה בסיסית וחיונית להתפתחות והשתייכות חברתית. המתבגר מחפש חברים הנמצאים במצב דומה ויכולים להבין אותו כחלק מתהליך בניית הזהות. המשימה המרכזית של גיל ההתבגרות היא גיבוש זהות עצמית מובחנת וייחודית הכוללת חיפוש תשובות לשאלות על מי אני, מה הכוחות שלי, מה ההעדפות שלי, מה הערכים אליהם אני מחויב, מהם הערכים המכוונים אותי ועוד.

### מטרות

1. הגברת המודעות להבדל בהרגשה שמתלווה לחוויה בה אדם מרגיש שלם עם בחירותיו כי הם נעשו מבחירתו (זה אני שבוחר) מול הרגשה של חוויה בה אדם מרגיש שהתנהג לא מתוך בחירה אישית שלו.
2. הגברת המודעות לקושי באיתור זיהוי המצב/הרגע בו אני עומד לאבד שליטה.
3. פיתוח יכולת זיהוי של מצבים המזמנים תחושה של שחרור מול מצבים המזמנים חוויה של סיכון הנגרמים כתוצאה משחרור המוביל לאיבוד שליטה.

### מהלך המפגש:

המורה כותבת על הלוח את המשפט: "יותר אלכוהול, פחות אתה"

### שאלות לדיון:

1. איך אתם מבינים את המשפט הזה?
2. מה לדעתכם המשמעות של להיות "אני"? מתי אדם מרגיש בחוויה שלו שהוא אכן "הוא"? (חווית הזהות העצמית מתייחסת לחוויית הבחירה והשליטה של אדם

לנהוג על פי ערכים, תכונות, זהויות, תפקידים, בחירות שהוא עשה, מזדהה עימם, ומקבל עליהם את האחריות).

3. מה הרגשות הנלווים לחוויה זו?

4. מה לדעתכם הכוונה ב"פחות אתה"? מתי, באילו מצבים יכול אדם לחוות את עצמו כ"לא הוא"? (במצבים כמו- כפייה, השפעה של חומרים פסיכואקטיביים, איבוד שליטה, חוסר אונים וכד)

5. מה הרגשות הנלווים לחוויה זו?

ניתן לכתוב את דברי התלמידים על הלוח:

להיות "אני"	מה מרגישים	פחות "אני"	מה מרגישים

6. מתבוננים בטבלה ויחד מנסים לבחון מה הרגשות שמאפיינים מצב ש- "פחות אני" התרחקות מ"אני" ומה הרגשות שמאפיינים חוויה של להיות "אני".

7. המורה חוזרת להתייחס למשפט כולו: "יותר אלכוהול, פחות אתה", ומספרת את "פרדוקס הערמה"

**"פרדוקס הערמה":**

אם גרגר אחד של חול אינו ערמה, האם תוספת של גרגר אחד תהפוך אותו לערימה או לא? כמה גרגירים צריכים להיות בערימה כדי שתחשב ערימה? (כולנו מסכימים שגרגר אחד של חול אינו נחשב ערימה, אם כך, מהו המספר המדויק של אוסף הגרגירים שעד אליו זה לא ערימה וממנו והלאה כן?)

**הפרדוקס עוסק בגבולות ובעמימות, ובהקשר לשתיית אלכוהול:**

**האם באמת אני יודע להצביע על הנקודה בה תוספת של טיפה תגרום לאיבוד שליטה על התנהגותי ובחירותי?  
ובהשאלה לשתיית אלכוהול ואיבוד שליטה- האם באמת אדם ששותה אלכוהול יכול לדעת מתי התוספת של טיפה אחת (שינוי כמותי) ישפיע על האיכות- איבוד שליטה?**

**פרדוקס זה מציג את הקושי בקביעה מתי שתיית האלכוהול תגרום למצב של איבוד שליטה: אדם ששתה לא מרגיש שמאבד שליטה, האם טיפה נוספת של אלכוהול תגרום לך לא לאבד שליטה? והאם עוד טיפה תגרום לך כעת לא לאבד שליטה?**

(הכשל המחשבתי- כשמוסיפים כל פעם טיפה, כביכול לא עוברים למצב של חוסר שליטה כי אנו חושבים שלטיפה אין כוח לעשות את השינוי משליטה לחוסר שליטה).

בדומה ל"קש ששבר את גב הגמל" ובדומה לסיפור על צפרדע שהוכנסה למים ובכל פעם העלו את טמפ' המים בעשירית המעלה..

ובדומה למחשבה: האם כל יום אמשוך "רק" 10ש"ח מהכספומט אוכל להימנע מלהגיע לנקודה בה לא אוכל למשוך יותר כסף? בדוגמה זו- הגבול קיים באופן מוחשי -יש מסגרת לאשראי, להבדיל מהדוגמאות האחרות לעיל בהם אי אפשר להצביע מראש על הנקודה הקטנה/גרגר החול שיגרום לשינוי מלהיות במצב א' (שליטה/מצבור של חול) להגיע למצב ב- (איבוד שליטה/ערמת חול).

### נספח מספר 1- מידע למורה - לפני הכניסה לשיעור

- "גיל ההתבגרות הוא גיל מרגש ותוסס של גילוי עצמי וגיבוש זהות אצל המתבגר. גיל זה מתאפיין בנטייה להפכפכות, חיפוש דרך וזהות, התנהגויות בעלות סיכון, אימפולסיביות ומשברים. מאפיינים אלו מוסברים על ידי הפער בין ההתפתחות הקוגניטיבית לבין ההתפתחות הרגשית. ידוע כי השלמת ההתפתחות הקוגניטיבית מתרחשת בערך בגיל 16 בממוצע. **השלמת ההתפתחות הרגשית**, לעומת זאת, מתרחשת בסביבות גיל 24-25 בממוצע, עם סיום התפתחות האונה הפרונטלית, האחראית על שיקול הדעת וקבלת החלטות באופן מושכל. עד להשלמת ההתפתחות הרגשית קיים סיכון גדול יותר להתנהגות חפזה ואימפולסיבית, המתבטאת לעיתים בסקרנות ובנטייה להתנסות בסמים וכן בהתנהגויות סיכון נוספות." (ד"ר גל שובל, 2009).
- אלכוהול מדכא את מערכת העצבים המרכזית ובאמצעותה את פעולות איברי הגוף. אלכוהול משפיע על התפיסה שלנו את הסביבה, על הזיכרון והרגשות שלנו. אלכוהול בכמות קטנה מסיר עכבות ומאפשר לאדם השותה להרגיש משוחרר ממעצורים, מגביר לכאורה את תחושת הביטחון העצמי, משבש את היכולת לביקורת עצמית, לעיתים זה בא לידי ביטוי בהפגנת עליזות, רעשנות, "שטותניקיות" ואף בהתנהגויות סיכון.
- הגבול שבין "מצב רוח טוב" ותחושה של "שחרור" בעקבות שתיית אלכוהול לבין חשיפה למצבי סיכון הינו דק ושברירי. אלכוהול בכמויות שונות משפיע אחרת על אנשים וזה לא ניתן לניבוי. בשנים האחרונות אנו עדים לביסוס נורמה של שתייה בקרב צעירים. עובדה זו מעמידה לא פעם את המתבגרים בפני דילמות וקונפליקטים בהקשר לשתיית אלכוהול.
- חשוב להבין כי הרצון להרגיש משוחרר ובמצב רוח קליל הינו לגיטימי. בהקשר הזה חשוב להבין את חופש הבחירה להרגיש משוחרר, לבין מצבים בהם מעורבות אלכוהול משבשת את שיקול הדעת ואת יכולת הבחירה. בסדנה הבאה נתייחס למושגים **זהות, שליטה ואי שליטה** ולמקומו של האלכוהול בהקשר זה.
- האלכוהול הינו חומר פסיכואקטיבי שבכמות רבה ובתדירות גבוהה – הוא מהווה סיכון משמעותי למשתמש. השפעתו יכולה במצבים מסוימים ליצור נזקים

בריאותיים ופסיכולוגיים עצומים ובלתי הפיכים. הוא יכול להיות מסוכן – במיוחד בגיל ההתבגרות כשכל המערכות עדיין בשלבי הבשלה והתפתחות. האלכוהול הוא סם השייך לקבוצת הסמים המדכאים המאטה את פעילות המוח. בשל האטה זו נפגע גם מרכז הפיקוח והבקרה ולכן אדם אינו יכול לקבל החלטות בשיקול דעת, כמו כן ישנו שיבוש בשיפוט.

## ניתן לקרוא ולהרחיב

1. אלכוהול והמוח המתבגר - אלכוהול פוגע בשליטה על דחפים, דבר שהוא מסוכן עוד יותר בקרב צעירים. "אלכוהול יוצר הפרעות בחלקי המוח האחראים על שליטה עצמית, מוטיבציה והצבת מטרות," אמר חוקר באוניברסיטת נורת' קרולינה (מתוך: לקט ידיעות בנושא אלכוהול: סקירת ידיעות בין השנים 2005-2008 ערכו: ד"ר רחל בר-המבורגר ותמר טל)

2. [http://www.antidrugs.gov.il/download/files/brain\\_and\\_alcohol\\_32\\_03.ppt](http://www.antidrugs.gov.il/download/files/brain_and_alcohol_32_03.ppt)

03.ppt

- אלכוהול והמוח

אלכוהול ומיניות

- החוק קובע כי "עשה אדם מעשה במצב של שכרות והוא גרם למצב זה בהתנהגותו הנשלטת ומדעת, רואים אותו כמי שעשה את המעשה במחשבה פלילית". במילים פשוטות: מי ששתה במודע, והביא את עצמו למצב בו ביצע עבירה מתוך העדר יכולת להבין מה הוא עושה, אחראי להתנהגותו הפלילית אף שהיה שתוי בשעה שביצע אותה.
- הבחורה איננה נאשמת. היא לא ביצעה עבירה פלילית. היא קורבן (לכאורה) של עבירה פלילית חמורה שבוצעה בה. שכרותו שלו, שנגרמה במודע ומרצון, אינה פוטרת אותו מאחריות פלילית למעשיו. שכרותה שלה, אף אם נגרמה במודע ומרצון, מקנה לה את ההגנה המשפטית שאיש אינו רשאי לחדור אל תוך גופה ולבצע בה מעשה מיני שהיא לא היתה מסוגלת להסכים לו. (ד"ר קמיר אורית)