

# معلومات عن الكحول



# ما هي المشروبات الكحولية؟

## المشروبات الكحولية منها الخفيفة والمركزة.

البيرة والنيبيذ عبارة عن مشروبات كحولية خفيفة. تُصنع البيرة من الشعير ومن الحبوب الأخرى. يُصنع النبيذ من العنب.



المشروبات الكحولية المركزة هي على سبيل المثال الفودكا والكونياك والويسكي. تُصنع من الحبوب ومن الفواكه.



تُباع في المحلات التجارية وفي المطاعم أيضًا مختلف المشروبات المختلطة التي تتضمن الكحول أيضًا. من الممكن أن يكون في المشروبات المختلطة مشروبات غازية وكحول. وهي على سبيل المثال لونكيرو والكوكتيلات الكحولية الجاهزة.



# كيف يُؤثر الكحول؟

## الكحول يُؤثر على المخ.

يتم امتصاص الكحول في الدم أولاً. يُؤثر الكحول من خلال الدورة الدموية على المخ وعلى الأعصاب. الكحول يضر الجهاز العصبي للإنسان ودماعه. الكحول يجعل فعالية المخ مضطربة.



# ما هي حالة التمول؟

## حالة التمول تعني أن الكحول يضر بفعالية المخ.

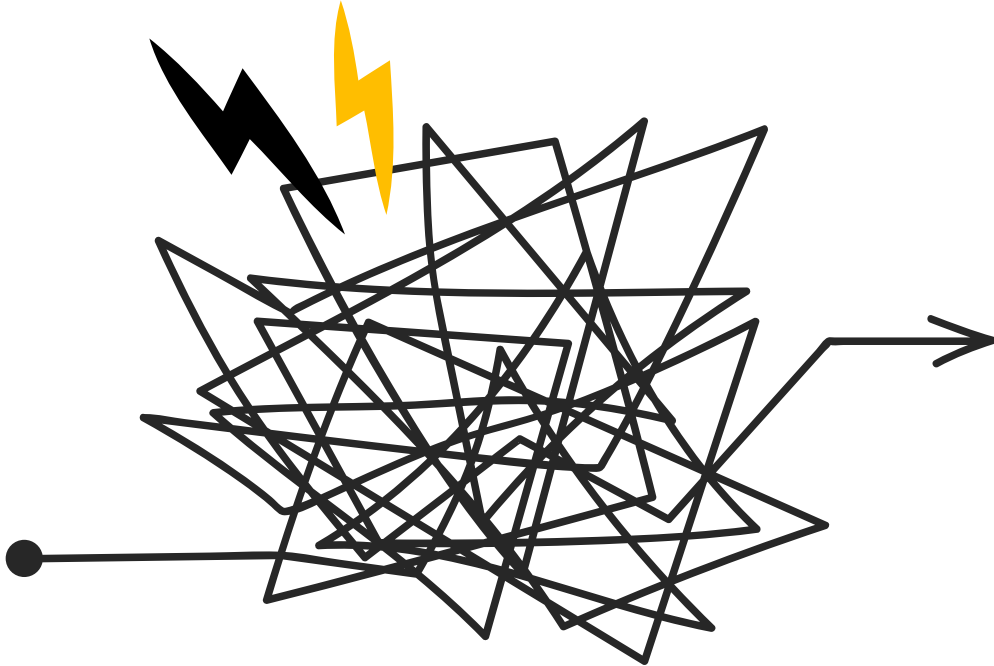
على سبيل المثال يُصبح الكلام غير واضح. يبدأ الإنسان في التعثر والتأرجح. كلما زادت كمية الكحول التي تم شربها، كلما كانت حالة التمول أكثر شدة. تكون حالة التمول بسبب الكحول أكثر شدة، إذا لم يشرب الشخص الكحول من قبل على الإطلاق. لربما نشرب الكحول لأن كمية قليلة من الكحول تجعل الشخص مسترخياً وسعيداً. يُعرف ذلك الشعور بنشوة التمول. يُصبح الشخص مُتعباً أو حزيناً أو غاضباً، إذا شرب كثيراً. يُعرف ذلك بالتمول المنحدر.



# ما هو صداع الكحول؟

بعد حالة التمول يبدأ الكحول يزول بالتدريج من الإنسان.  
يحدث صداع الكحول.

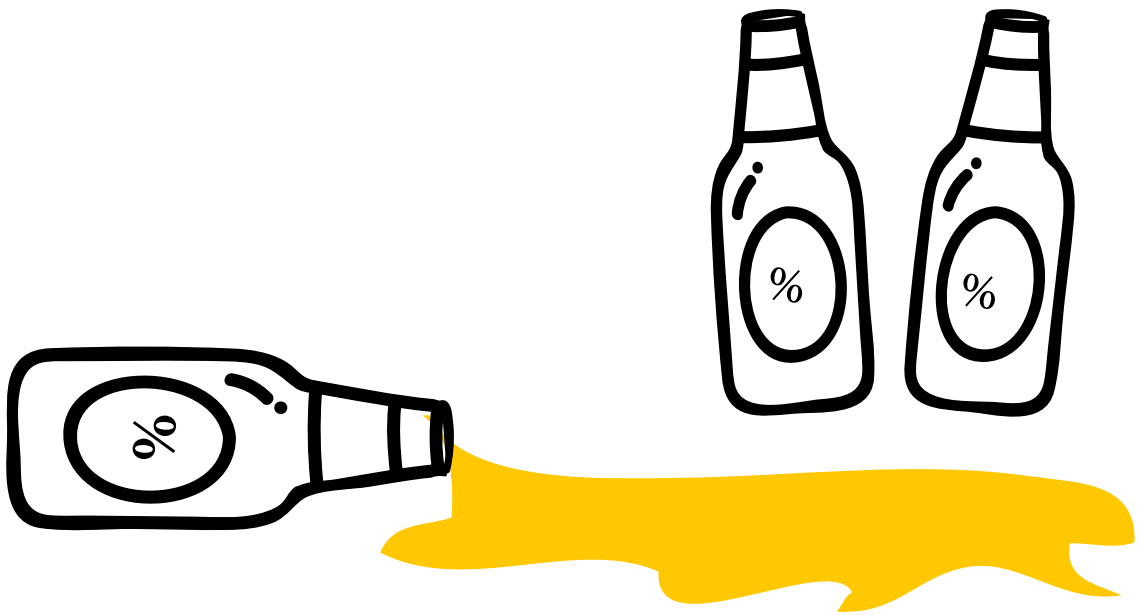
صداع الكحول له أعراض مختلفة كآلم الرأس والعرق والغثيان والرجفة. من الممكن أن يخفق القلب. من الممكن أن يكون الإنسان أثناء صداع الكحول مكتئبًا نفسيًا وحزينًا. الأشياء التي يفعلها الشخص عندما يكون ثملًا من الممكن أن تكون مُزعجة فيما بعد. من الممكن أن تحدث مشاجرات مع الأصدقاء. من الممكن فقدان الأمتعة.



# ماذا يعنيه التسمم الكحولي والنوم بسبب الإجهاد؟

إذا شرب الشخص بسرعة الكثير من المشروبات الكحولية فمن الممكن أن يحدث التسمم الكحولي.

التسمم الكحولي والنوم بسبب الإجهاد من الممكن أن تبدو كنفس الشيء. النوم بسبب الإجهاد يعني أن الشخص ينام عندما يشرب الكحول بشكل مفرط. في حين يكون الإنسان مُغمى عليه أثناء التسمم الكحولي. فهو لا يستيقظ على الرغم من محاولة إيقاظه. من الممكن أن يموت الإنسان بسبب التسمم الكحولي. الطريقة الأكيدة على أفضل وجه لتجنب التسمم الكحولي، هي عدم شرب المشروبات الكحولية على الإطلاق.



# كيف يُضعف الكحول الصحة والرفاهية؟

يؤثر الكحول على صحة الإنسان ورفاهيته بطرق مختلفة.  
الكحول يؤثر على الشاب بقدر أكثر بكثير من الإنسان البالغ.

يتطور مخ الشاب حتى سن ٢٥ سنة. استعمال المشروبات الكحولية بشكل كثيف يُعطب مخ الشاب. من الممكن أن تضعف القدرة على تذكر الاشياء والتعلم. إذا شربت الكحول فستنام بشكل أسوأ. إذا ذهبت لتنام وأنت ثمل، فلن تستيقظ وأن منتعش كالمعتاد. جرعة واحدة فقط من الكحول تكفي لجعل جودة النوم سيئة. لا تستطيع التركيز في المدرسة أو في العمل، إذا شربت الكثير من الكحول. إذا شربت الكحول فإن ضغط الدم سيرتفع والقلب سينبض بشكل أسرع. ممارسة الرياضة عندما يكن الشخص ثملاً أو لديه صداع الكحول من الممكن أن تكون خطيرة.

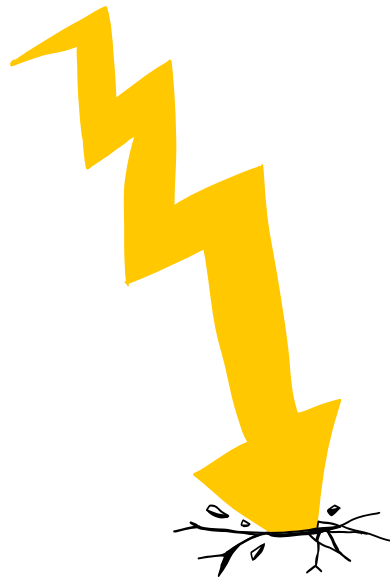


# كيف يُضعف الكحول الصحة والرفاهية؟

إذا شربت الكثير من الكحول لسنوات عديدة، فمن الممكن أن ينشأ عن ذلك الكثير من الأمراض.

بعض الأدوية لا يتناسب تناولها في نفس الوقت مع المشروبات الكحولية. إذا كنت تستخدم في نفس الوقت الادوية وتشرب الكحول، فمن الممكن أن تكون حالة الثمول حينئذ أشد بكثير من المعتاد.

تحدث الحوادث بسهولة مع الناس وهم في حالة ثمول. تضعف قدرة الإنسان على تقييم حالات الخطر ويصبح بطيئاً عندما يكون ثملاً. عندما يكون الإنسان ثملاً فإنه يفعل أشياء لا يفعلها عندما لا يكون تحت تأثير الكحول. غالباً ما يُفكّر الإنسان أنه لن يحدث معه أي شيء عندما يكون ثملاً. غالباً ما تحدث حوادث على كل حال مع الشخص عندما يكون ثملاً. الحوادث من الممكن أن تكون خطيرة. هذه من الممكن أن تكون على سبيل المثال حوادث المرور والغرق والوقوع والحرائق.





# كيف يُسبب الكحول الإدمان؟

يتعود الإنسان على الكحول إذا كان يشرب الكحول بشكل مُتكرر.

يشتاق الإنسان إلى الكحول بقدر أكثر وبشكل مُتكرر أكثر. إذا لم يحصل الإنسان على الكحول، فتنشأ أعراض الانسحاب، حيث أنها تُشبه صداع الكحول الشديد. من الممكن يتوق الشخص أيضًا إلى الشعور بالمتعة الذي يُسببه الكحول في المخ. من الممكن أن يُصبح الإنسان مُدمنًا على الكحول دون أن يُلاحظ هو نفسه ذلك. كما أن حالة الإدمان على الكحول تتطور لدى الشباب بسهولة أكثر من البالغين. من الجيد اختبار من حين لآخر ما إذا بإمكان الشخص أن يبقى بدون كحول. بإمكانك على سبيل المثال المشاركة في شهر يناير الخالي من التقطير، وألا تشرب الكحول لمدة شهر.



# لماذا يشرب الناس الكحول؟

غالبًا ما يتم شرب الكحول عندما يكون الناس معًا.

غالبًا ما يشرب الناس الكحول عندما يكون هناك احتفال: عيد الميلاد أو عيد الأول من أيار أو السنة الجديدة أو احتفال منتصف الصيف. يكون الناس أثناء الاحتفالات أكثر جرأة ومسترخين بقدر أكثر وأكثر سعادة مما هم عليه أثناء الحياة اليومية. البعض يشربون البيرة بعد الساونا. البعض يشربون النبيذ مع الطعام.

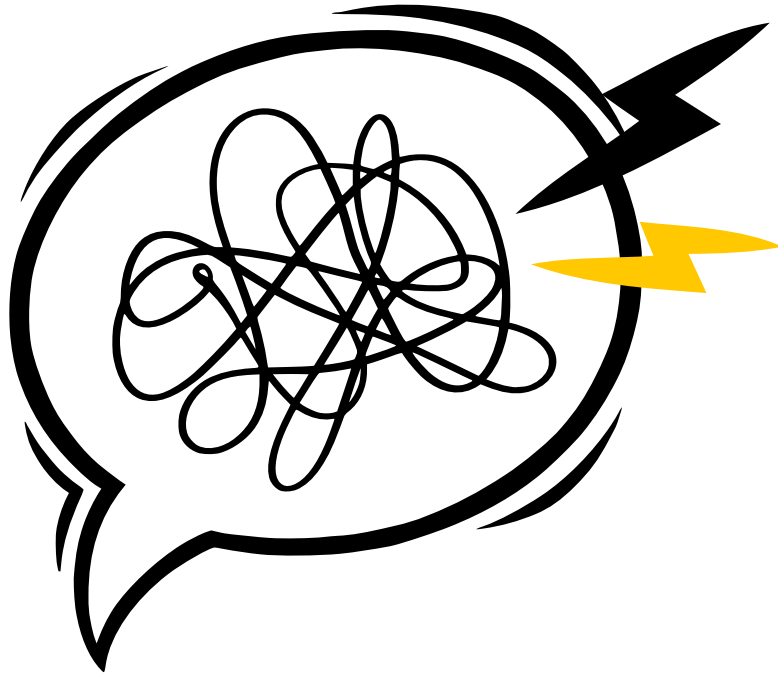


غالبًا ما يشرب الشباب لأن الأصدقاء أيضًا يشربون. الشرب معًا من الممكن أن يزيد الشعور بالانتماء مع الأصدقاء. تقوى العلاقات مع الأصدقاء. عندما يشرب الشباب الكحول، فإنه من الممكن أن يشعر بأنه أكثر ثقة بنفسه. من الأسهل التعرف على الشباب الآخرين.

# كيف يُؤثر الكحول على العلاقات فيما بين الناس؟

الاستخدام المفرط للكحول يتسبب بالعديد من المشاكل في العلاقات فيما بين الناس.

أضرار الكحول تمس أيضًا أولئك الناس الذين لا يشربون الكحول. من الممكن أن يُصبح الإنسان وهو في حالة الثمول راغبًا في التشاجر. من الممكن أن تتحول المشاجرات إلى عنيفة. غالبًا ما يُخفي مستخدم الكحول أنه يشرب. من الممكن أن يتسبب بعدم الثقة بخصوص العلاقات فيما بين الناس. من الممكن أن يكون هناك شعور بأن الحياة اليومية صعبة، إذا كان هناك قلق بخصوص استخدام الشخص للكحول.



# لماذا هناك منع لاستخدام الكحول وقيود متعلقة بالسن؟

بيع واستخدام الكحول في فنلندا مُشرع قانونًا. الهدف من ذلك هو الوقاية من أضرار الكحول.

الهدف من القانون هو حماية صحة الطفل والشاب من أضرار الكحول. وفقًا للقانون فإن الذين تقل أعمارهم عن 18 سنة لا يجوز أن يشربوا الكحول أو أن يكون الكحول بحوزتهم. يجوز للشرطة على سبيل المثال أن تسكب على الأرض الكحول الموجود في حقيبة الشخص الذي يقل عمره عن 18 سنة. وفقًا للقانون فإنه لا يجوز بيع أو تقديم الكحول للذي يقل عمره عن 18 سنة. لا يجوز للأصدقاء البالغين أن يشتروا الكحول أو أن يعطوه لأولئك الذين تقل أعمارهم عن 18 سنة. لا يجوز للوالدين أن يشتروا الكحول أو أن يعطوه لطفلهم الذي يقل عمره عن 18 سنة.



# من أين يمكن الحصول على المساعدة، إذا كانت هناك مشكلة متعلقة بالكحول؟

هاتف استشارات المسكرات/المخدرات للجمعية المسجلة إهوت (EHYT ry): 0800 900 45 بإمكانك أن تتصل في أي وقت. بإمكانك الاتصال دون ذكر اسمك. الاتصال مجاني.

الهاتف المساعد PuhelinHelppi لمشروع هدية للجمعية المسجلة إهوت

(EHYT ry:n Hadiya) مُتاح أيام الخميس الساعة 14 - 18. الخدمة باللغة العربية من خلال رقم الهاتف 0800 955 20 الخدمة باللغة الصومالية من خلال رقم الهاتف 0800 955 22. بإمكانك الاتصال دون ذكر اسمك. الاتصال مجاني.

الاستشارات من خلال الإنترنت باللغة الواضحة لاتحاد ذوي الاعاقة النمائية الذهنية: [verneri.net/selko/kysy-kertulta](http://verneri.net/selko/kysy-kertulta)

العيادة (A): [a-klinikka.fi](http://a-klinikka.fi)

مستوصف البلدية التي تتبع لها.

مركز الشباب للبلدية التي تتبع لها.

الرعاية الصحية للمؤسسة التعليمية





Lähde: SELVIS-hanke 2021, [ehyt.fi/selvis](https://ehyt.fi/selvis)

---

Kuvat ja taitto: Carnivore Oy, Freepik