

# الكحول: الحقائق

## ما هي الكحول؟

الكحول هي عقار يعمل كمنبِّط ويبطئ عمل الدماغ والجهاز العصبي. وهي أكثر العقاقير استخداماً في أستراليا.

لا يسبب شرب كمية قليلة الضرر لعظم الناس، ولكن من الممكن أن يسبب الإفراط في الشرب في المرة الواحدة مشاكل صحية وشخصية واجتماعية.

## حالات الطوارئ المرتبطة بالكحول

إذا لم تستطع إيقاف شخص ما أو كنت تعتقد بأنه قد تعرّض لإصابة في الرأس جراء سقوطه الناجم عن تعاطي الكحول - اطلب الإسعاف على الفور - اتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000) (Triple Zero).

في حال كان الشخص يقوم بخلط عقاقير أخرى مع الكحول، أخبر المسعفين من NSW Ambulance بما تناوله بالضبط. المسعفون متواجدون لتقديم المساعدة. لا يُفجّم المسعفون في العادة الشرطة ما لم يكن هناك خطر على أنفسهم أو على الأشخاص/الأطفال الآخرين أو في حال توفي شخص ما أو تم ارتكاب جريمة (مثل العنف أو السرقة).

## تأثير الكحول

يعتمد تأثير الكحول عليك على:

- الكمية التي تشربها
- سرعة شربك لها
- حجمك ووزنك
- ما إذا كنت ذكراً أو أنثى
- مدى تمتعك بالصحة عامة
- مدى صحة كبدك
- المكان الذي تشرب فيه
- ما إذا كنت تشرب لوحده
- ما إذا كان شريكك للكحول يتزامن مع استخدام عقاقير أخرى بما في ذلك الأدوية
- ما إذا كان لأحد أفراد العائلة سابقة اعتماد على الكحول.

## التأثيرات المباشرة

تؤدي الكحول إلى إبطاء الرسائل المتبادلة ما بين الدماغ وبقية الجسم، من الممكن أن يتسبب ذلك في:

- شعورك بالاسترخاء والراحة
- قيامك بأمر أو قولك أشياء لم تكن لتفعل بها أو تصرّح بها في العادة
- الشعور بالدوار وباحتلال التوازن
- صعوبة سيطرتك على حركتك (ضعف التنسيق)
- بطء استجابتك
- شعورك بالغضب
- اكتئابك

## التأثيرات على المدى الطويل

من المرجح أن يسبب لك شرب كمية كبيرة من الكحول بانتظام على مر الزمن مشاكل صحية على الصعيد الجسدي والعاطفي والاجتماعي. ومن الممكن أن يكون تلف بعض أعضاء الجسم مزمنًا ودائمًا. من الممكن أن يؤثر ذلك أيضًا على عافيتك على المدى الطويل عبر تأثيره على عملك ودراستك وتكليفك الكثير من المال. قد يحدث كذلك من قدرتك على الاضطلاع بمهامك كوالدة(ة)/ مقدم رعاية رئيسي لأطفال. من الممكن أن تشمل المشاكل:

- سوء التغذية
- مشاكل معوية
- عدوى متكررة
- مشاكل جلدية
- تضرر الكبد والدماغ
- السكري
- تضرر الأعضاء التناسلية
- فقدان الذاكرة/الارتباك
- اضطرابات قلبية ودموية
- الاكتئاب
- مشاكل في العلاقات
- مشاكل في العمل
- زيادة احتمال الإصابة بالخرف
- زيادة احتمال الإصابة ببعض أنواع السرطانات
- مشاكل مالية أو قانونية
- الاعتماد عليه.

• تقيؤك

• تغيّر رؤيتك (عدم الرؤية بوضوح)

• تداخل كلماتك (عدم التحدث بوضوح).

استهلاك كميات كبيرة في وقت قصير قد يسبب:

- الصداع
- الغثيان أو القيء
- التعب
- التحسس من الضوضاء والضوء
- جفاف الفم
- الإسهال
- رداءة نوعية النوم
- صعوبة في التركيز
- الارتعاش
- النعاس
- الإغماء
- الغيبوبة (فقدان الذاكرة المؤقت)
- التسمم الكحولي
- التوقف عن التنفس (نادراً).

نظرًا لتأثير الكحول على القدرة على الحكم على الأمور وعلى النظر وعلى التنسيق، غالباً ما يتسبب الشرب في وقوع الحوادث - وخاصة حوادث السيارات والغرق. إساءة استهلاك الكحول هي من العوامل الرئيسية التي تسبب في وقوع الاعتداءات وغيرها من جرائم العنف.

## الدمس بالمشروبات

الدمس بالمشروبات عبارة عن قيام شخص ما بإضافة المزيد من الكحول (على سبيل المثال، جرعة مضاعفة/ثلاثة أضعاف) أو عقار آخر عن عمد (على سبيل المثال، GHB، البنزوديازيبين) إلى مشروب شخص آخر بدون علمه - ومن الممكن أن يصبح الشخص ثملاً على نحو فجائي، تتم عملية الدمس بالمشروبات للتسليبة أو لتسهيل الاعتداء الجنسي أو الاغتصاب أو السرقة.

في حال تمّ الدمس بشربك:

- اطلب من شخص تثق به أن يأخذك إلى مكان آمن
- اطلب من طبيبك أن يجري اختبار وجود العقاقير التي يمكن خديدها عن طريق البول أو اختبارات الدم في غضون 24 ساعة
- إذا شعرت بتوعك أو كنت تشك بأنك تعرضت لاعتداء جنسي، اتصل بسيارة الإسعاف أو اذهب إلى أقرب مركز لخدمات الصحة الجنسية في نيو ساوث ويلز أو لتسليم الطوارئ.
- الدمس بالمشروبات أمر خطير ومخالف للقانون. لمنع عملية الدمس بالمشروبات، من الأفضل أن تراقب شربك وأن تتجنب تبادل المشروبات وأن تقوم بشراء/صب شربك الشخصي وعدم قبول المشروبات من أشخاص لا تعرفهم جيداً أو تثق بهم.

## خلطه مع عقاقير أخرى

من الممكن أن يكون استهلاك الكحول مع أي عقار آخر في نفس الوقت أمراً خطيراً. ويشمل ذلك شرب الكحول أثناء استخدام الأدوية المعطاة من قبل الصيدلية أو الطبيب؛ فبإمكان إحدى هذه العقاقير أن تزيد من سوء الآثار السلبية الناجمة عن العقار الآخر. بإمكان الكحول أيضاً الحؤول دون عمل الأدوية بشكل سليم.

من الممكن أن يؤدي خلط الكحول مع العقاقير الأخرى التي تعمل على إبطاء عمل الجسم (على غرار الحبوب المنومة والهيروين والفنتانيل والميثادون والبيوبرينوفين) إلى:

- زيادة الصعوبة في التفكير بوضوح
- زيادة الصعوبة في سيطرتك على حركتك بشكل سليم
- توقفك عن التنفس والتسبب في الموت.

## الحمل والرضاعة الطبيعية

وفقاً للمبادئ التوجيهية لمجلس  
Australian National Health and Medical  
Research Council Guidelines

- يتمثل الخيار الأكثر أماناً بالنسبة للنساء الحوامل أو اللواتي يخططن للحمل، **بعدم الشرب**.
- بالنسبة للنساء اللواتي يرضعن، الخيار الأكثر أماناً هو **عدم الشرب**.

تتسبب الكحول الموجودة في مجرى دم الأم إلى حليب الثدي. وبإمكان ذلك أن يحد من إفراز الحليب، كما يمكن أن يسبب التهيج وسوء التغذية واضطراب النوم وضعف النماء النفسي الحركي لدى الطفل.

بشكل عام، تناول أي دواء أثناء القيام بالرضاعة الطبيعية من دون استشارة طبية يشكل مخاطرة. لمزيد من المعلومات حول الكحول والحمل، اطلع على الرابط: <http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/wwtk-hp-leaflet>

إنّ الخيار الأكثر أماناً للنساء اللواتي يحاولن الحمل أو الحوامل أو اللواتي يقمن بالرضاعة الطبيعية هو عدم شرب الكحول.

يزيد استهلاك الكحول أثناء الحمل من احتمال الإجهاض وولادة طفل ميت والوفاة بعد الولادة بوقت قصير، قد يصاب الطفل الجنين كذلك باضطراب متلازمة الجنين الكحولي (FASD)، وهي حالة تؤدي إلى عيوب في النمو (نمو بطيء قبل الولادة وبعدها وإعاقات عقلية وسلوكية وتعلمية دائمة)، أطلع على موظفي الرعاية في مرحلة ما قبل الولادة عن أي استهلاك للكحول وقومي بحضور الفحوصات الخاصة بمرحلة ما قبل الولادة بشكل منتظم.

قد يعاني أطفال الأمهات المعتمدين على الكحول بعد ولادتهم من أعراض الانسحاب، بما في ذلك الرعاش والتهيج والنوبات.

## التحمّل والاعتماد

يمكن لأي شخص يستهلك المشروب بانتظام أن يكتسب صفة التحمّل للكحول. التحمّل يعني أنك بحاجة لشرب كمية أكبر من الكحول لتستشعر التأثير نفسه الذي كنت تستشعره عند شربك لكميات أقل.

الاعتماد على الكحول يعني أنه يستحوذ على جزء كبير من تفكيرك ومشاعرك وأنشطتك، لا يصبح كل من يستهلك الكحول معتمداً عليها. يجد الأشخاص الذين لديهم اعتماد على الكحول صعوبة كبيرة في التوقف عن استهلاكها أو في خفض الكمية، وهذا بسبب أعراض الانسحاب، والتي يمكن أن تشمل:

- القلق
- التعرق
- التقيؤ
- الهلوسة (رؤية أو سماع أشياء غير موجودة).

إذا كنت تعاني من مشاكل مرتبطة بالانسحاب، اتصل بطبيبك أو بالخدمة الصحية.

## المشروبات القياسية الأسترالية

كثيراً ما يعبر عن كمية الكحول الموجودة في علبة أو زجاجة أو كأس من المشروبات الكحولية بمقياس المشروبات القياسية، يساعد هذا المصطلح الأشخاص على قياس كمية الكحول التي يستهلكونها والشرب في حدود المستويات الآمنة. يحتوي المشروب القياسي في أستراليا على 10 جرامات من الكحول. على سبيل المثال، تحتوي زجاجة من المشروبات الروحية بحجم 700 مل، مثل الفودكا، على 22 مشروباً قياسياً تقريباً. غالباً ما تكون الحصة الواحدة من المشروبات الكحولية في الحانة أو النادي أكبر من مشروب "قياسي" واحد، فعلى سبيل المثال، يحتوي كأس قياسي من النبيذ على 100 مل، بينما قد تكون الحصة الاعتيادية 150 مل.

للاطلاع على المحتوى الكحولي لمجموعة أكبر من المشروبات الكحولية، اطلع على الرابط:

[www.nhmrc.gov.au/\\_files\\_nhmrc/file/your\\_health/healthy/alcohol/std-drinks.pdf](http://www.nhmrc.gov.au/_files_nhmrc/file/your_health/healthy/alcohol/std-drinks.pdf)



## الإسراف في الشرب

من الممكن أن يشير مصطلح الإسراف في الشرب إلى نوبات عرضية من الشرب بكميات كبيرة أو إلى "الانغماس في السكر" الذي قد يستمر لأيام أو لأسابيع. وقد أظهرت الدراسات أنّ احتمال حدوث ضرر حاد مثل الحوادث والإصابات قد يزيد عند الشرب بهذه الطريقة.

تستغرق الكحول بعض الوقت للوصول إلى الدماغ، وقد تكون ثملاً أكثر ما تظن: إذ يجوز أنك قد تناولت مشروبك الثاني أو الثالث في هذه الفترة السابقة على شعورك بتأثيرات المشروب الأول. اشرب ببطء واحص عدد المشروبات التي استهلكتها وتناول شرباً غير كحولياً فيما بينها.

من الممكن أن تتحول متعة الشرب إلى شيء قبيح بسرعة شديدة - تداخل الكلمات وتغيّب الرؤية وضعف التنسيق. ومن الممكن أن تحدث بعض الأمور التي قد تندم عليها لاحقاً مثل ممارسة الجنس غير الآمن والنزاعات والتقيؤ في الأماكن العامة عندما تكون في حالة سكر. يمكنك أيضاً أن تصاب بصداق من أثر الشرب والذي قد يدوم طوال اليوم التالي.

من الممكن أن يؤثر استهلاك الكحول قبل عمر 18 سنة على نمو عقلك ويصعب عليك عملية التعلم وتذكر الأشياء في المستقبل.

## إرشادات للحد من المخاطر الصحية

توصي المبادئ التوجيهية الأسترالية حول الكحول (2009) بما يلي:

- إذا كنت من يشربون بانتظام، لا تشرب أكثر من مشروبين قياسييين كل يوم.
- لا تشرب في المرة الواحدة أكثر من أربع مشروبات قياسية.
- يجب على الشباب الذين تقل أعمارهم عن 18 سنة عدم شرب الكحول.
- الخيار الأكثر أماناً للأم الحامل أو التي تقوم بالرضاعة الطبيعية هو عدم شرب الكحول.
- يحدّ الشرب على فترات متباعدة، كالشرب أسبوعياً بدلاً من الشرب يومياً، على سبيل المثال، وشرب كميات أقل في كل مرة، من خطر الأضرار الناجمة عن استهلاك الكحول على مدى الحياة.

لمزيد من المعلومات حول المبادئ التوجيهية، اطلع على الرابط [www.nhmrc.gov.au](http://www.nhmrc.gov.au)

## الصحو من السكر

يستغرق الصحو من السكر أو إخراج الكحول من جسمك وقتًا. حوالي 10% من الكحول فقط تخرج من الجسم عبر التنفس والعرق والبول. ويتم تفكيك معظمها في الكبد. بإمكان الكبد في الساعة الواحدة أن يتخلص من مشروب قياسي واحد فقط. **ولا يمكن لأي شيء تسريع هذه العملية** - ولا حتى القهوة السادة أو الدش البارد أو التمارين الرياضية أو التقيؤ. **لا زال بإمكانك تجاوز الحد القانوني المسموح به حتى بعد بضع ساعات من مشروبك الأخير. حتى لو شعرت بأنك بخير.** لا تفترض بأنه من الآمن قيادة المركبة في الصباح بعد الشرب - وخاصة من بعد الإسراف في الشرب.

## القانون

بيع الكحول - أو شراء الكحول - لأي شخص يقل عمره عن 18 عامًا أمر مخالف للقانون. تعتبر كذلك من مرتكبي الجرائم إذا أعطيت الكحول لأي شخص دون سن 18 ما لم تكن والد(ة) الشخص أو الوصي عليه. من غير القانوني أيضًا بيع الكحول لشخص مخمور أصلاً.

ومن الجرائم أيضًا شرب الكحول أو حملها في منطقة خطر فيها الكحول.

لقد تم إدخال قوانين جديدة في إطار حملة حكومة نيو ساوث ويلز الرامية لمكافحة العنف الذي يوجهه استهلاك العقاقير والكحول. وتشمل هذه القوانين التي تنص على إغلاق الحانات في الساعة 1.30 صباحًا وتحديد آخر وقت لاستهلاك الكحول بالساعة الثالثة صباحًا في منطقة سيدني الترفيهية الجديدة في قلب المدينة وفرض حظر واسع النطاق على بيع المشروبات الكحولية في كافة أرجاء نيو ساوث ويلز بعد الساعة 10 مساءً.

للمزيد من المعلومات، اطّلع على الرابط:

[www.nsw.gov.au/newlaws](http://www.nsw.gov.au/newlaws)

## درجة تركيز الكحول في الدم وقيادة المركبات

**تنطبق نسبة الكحول التي تعادل أقل من 0.02 على:**

- سائقي المركبات "الثقيلة" التي تزن أكثر من 13.9 طن.
- سائقي المركبات التي تحمل بضائع خطيرة.
- سائقي المركبات العامة مثل سائقي سيارات الأجرة أو الحافلات.

من الممكن الوصول إلى نسبة 0.02 BAC بعد استهلاك شراب قياسي واحد فقط (كأس متوسط من البيرة أو رشفة من الكحوليات أو كأس صغير من النبيذ). وهذا يعني أنه لا ينبغي على السائقين الخاضعين للحد 0.02 أن يستهلكوا أي كحوليات قبل القيادة.

**تنطبق نسبة الكحول التي تعادل أقل من 0.05 على:**

- جميع التراخيص الأخرى (بما في ذلك حاملي التراخيص الصادرة من الخارج أو من ولاية أخرى) للحد 0.02 أو للحد "صفر".

تسهم الكحوليات بحوالي ثلث مجموع الوفيات الناجمة عن حوادث الطرق. ومن الممكن أن يُحکم بالسجن على أي شخص يقتل أو يتسبب بإصابة شخص آخر أثناء القيادة وهو تحت تأثير الكحول.

إذا احتسبت المشروب بنسبة أعلى من الحد المسموح به أثناء القيادة وقدت مركبتك، فإنك بذلك تخالف القانون وقد تفقد رخصتك أو تُخصل على غرامة مالية أو تذهب إلى السجن. يشير الحد المسموح به أثناء القيادة إلى كمية الكحول في مجرى الدم أو إلى درجة تركيز الكحول في الدم (BAC). والتي تقاس بالجرام لكل 100 مل.

الحد القانوني المسموح به في أستراليا لمعظم الناس للشرب ومن ثم القيادة هو 0.05 BAC.

في ولاية نيو ساوث ويلز، هناك ثلاثة حدود لنسبة الكحول في الدم:

**تنطبق نسبة الكحول التي تعادل الصفر على:**

- جميع السائقين من يتدربون على القيادة.
- جميع السائقين الذين يحملون رخصة مشروطة من الفئة الأولى.
- جميع السائقين الذين يحملون رخصة مشروطة من الفئة الثانية.
- جميع السائقين الزائرين الذين يحملون رخصة التعلّم الصادرة من الخارج أو من ولاية أخرى أو الرخصة المشروطة أو ما يعادل ذلك.

## الجمعيّات القائمة على المساعدة الذاتية

**هيئة مدمني الكحول المجهولين (AA)** هي هيئة للمساعدة الذاتية تُعنى بالأشخاص الذين يعانون من مشاكل مرتبطة باستهلاك الكحول. اتصل بخط المساعدة الوطني على الرقم 1300 22 22 22 وسيتم وصل مكالتك بأحد مراكز AA المحلية في ولايتك أو اطّلع على الرابط: [www.aa.org.au](http://www.aa.org.au)

**مجموعة Al-Anon العائلية** هي منظمة للمساعدة الذاتية تُعنى بعائلة وأقارب وأصدقاء الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مرتبطة بالكحول. اتصل بخط المساعدة على الرقم: 1300 ALANON أو [www.al-anon.alateen.org/australia](http://www.al-anon.alateen.org/australia) (بتكلفة المكالمات المحلية) أو اطّلع على الرابط: [www.al-anon.alateen.org/australia](http://www.al-anon.alateen.org/australia)

## معلومات ونصائح

تعمل **خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS)** في نيو ساوث ويلز على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع لتوفير التعليم والمعلومات والإحالات والإرشاد في وقت الأزمات بالإضافة إلى الدعم. اتصل بالرقم 1300 8000 9361 (02) (مدينة سيدني الكبرى) أو بالرقم 1800 422 599 (من خارج مدينة سيدني الكبرى ومن الولايات) أو اطّلع على الرابط [www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au)

تقدّم **Your room** المعلومات والنصائح حول المخدرات والكحول والحملات والموارد التنويرية. اطّلع على الرابط [www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au)

يقدم **مجلس الصحة والبحوث الطبية الخاص بالسكان الأصليين (AHMRC)** روابط للخدمات الصحية التي يديرها مجتمع السكان الأصليين في جميع أنحاء نيو ساوث ويلز. اطّلع على الرابط [www.ahmrc.org.au](http://www.ahmrc.org.au) للحصول على معلومات عن أعضاء AHMRC بما في ذلك الخريطة الإقليمية والمعلومات والروابط إلى المواقع الإلكترونية الخاصة بالأعضاء.

يقدم [www.alcohol.gov.au](http://www.alcohol.gov.au) معلومات عن القضايا الصحية وعن سياسة الحكومة الأسترالية ذات الصلة.

يقدم **مركز التنقيف حول الكحول والمخدرات الخاص بثقافات المتعددة (DAMEC)** خدماته للأشخاص من المجتمعات المتنوعة ثقافيًا ولغويًا. اتصل بمركز DAMEC على الرقم 1301 8113 (02) أو للحصول على خدمات الإرشاد والدعم الخاصة بالمجتمعات المتنوعة ثقافيًا ولغويًا اتصل بالرقم 02) 8706 (02).

تقدّم **Drug Info** حقائق وموارد حول الكحول وغيرها من المخدرات وكيفية الوقاية من الضرر المرتبط بها. اطّلع على الرابط [www.druginfo.adf.org.au](http://www.druginfo.adf.org.au)

يقدم برنامج **Drug Info** التابع لمكتب ولاية نيو ساوث ويلز معلومات عن الكحول وغيرها من المخدرات في المكتبات العامة في جميع أنحاء نيو ساوث ويلز. اطّلع على الرابط [www.druginfo.sl.nsw.gov.au](http://www.druginfo.sl.nsw.gov.au)

تقدّم **ehedspace** الدعم في مجال الصحة العقلية والعافية والمعلومات والخدمات للشباب (عامةً) (25-12 عامًا) ومثالتهم وأصدقائهم. اطّلع على الرابط [www.eheadspace.org.au](http://www.eheadspace.org.au)

يقدم **برنامج دعم الأسر بشأن المخدرات (FDS)** الدعم عبر الهاتف على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع للعائلات التي تمر بأزمة نتيجة للمشاكل المرتبطة بالمخدرات والكحول. اتصل بخط المساعدة على الرقم 186 368 1300 أو اطّلع على الموقع الإلكتروني [www.fds.org.au](http://www.fds.org.au)

هي خدمة إرشاد مجانية على مدار 24 ساعة للأشخاص الذين يبلغون إلى 25 سنة من العمر. يتم تقديم الإرشاد عبر موقع Kids Helpline الإلكتروني [www.kidshelp.com.au](http://www.kidshelp.com.au) أو عبر البريد الإلكتروني أو عبر الاتصال بالرقم 1800 55 1800.

للتعرّف على أقرب مركز Al-Anon محلي في ولايتك، اتصل بـ **خدمة الاستشارات الهاتفية السرية التي تعمل على مدار 24 ساعة:** هاتف 1800 8000 9361 (02) \*اتصال مجاني 1800 422 599

**فكتوريا:** \*اتصال مجاني. 1800 888 236

**أستراليا الغربية:** خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS) هاتف 1800 5000 9442 (08) \*اتصال مجاني 1800 198 024

**كوينزلاند:** خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS) هاتف 1800 5989 3837 (07) \*اتصال مجاني 1800 177 833

**أستراليا الجنوبية:** خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS) هاتف 1800 8618 8363 (08) \*اتصال مجاني 1300 131 340

**الأقليم الشمالي:** Amity Community Service هاتف 1800 684 372 (08) \*اتصال مجاني 1800 684 372

خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات (ADIS) \*اتصال مجاني 1800 131 350

**تاسمانيا:** خدمة تقديم المعلومات عن الكحول والمخدرات \*اتصال مجاني 1800 811 994

**إقليم العاصمة الأسترالية:** البرنامج الخاص بالكحول والمخدرات هاتف 9977 6207 (02)

\*أرقام الاتصالات المجانية متاحة فقط إذا كنت تتصل من داخل هذه الولاية.

**تهدف NSW Health إلى الحد من الضرر المرتبط بالمخدرات الذي يصيب الأفراد والمجتمع من خلال عرض الحقائق. بما في ذلك العواقب الصحية والاجتماعية والاقتصادية المحتملة جراء استهلاك الكحول والمخدرات الأخرى.**

لقد تمت إتاحة مجموعة من صحف الحقائق حول المخدرات والكحول للتحميل على الموقع: [www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au)

