

האמת על

אני צורג

notodrugs.co.il

למה החוברת הזאת הופקה

יש המון דיבורים על סמים ברחבי העולם – ברחובות,
בבתי הספר, באינטרנט ובטלוויזיה. חלקם נכונים,
חלקם לא.

דברים רבים ממה שאתה שומע על סמים למעשה מגיעים מאלה
שמוכרים אותם. סוחרי סמים שחזרו למוטב התוודו שהם היו אומרים כל
דבר כדי לגרום לאחרים לקנות סמים.

אל תיתן שישטו בך. אתה זקוק לעובדות כדי להימנע מהתמכרות לסמים
וכדי לעזור לחבריך להתרחק מהם. זאת הסיבה שבגללה הכנו את החוברת
הזאת – בשבילך.

המשוב שלך חשוב לנו, לכן אנחנו מצפים לשמוע ממך. אתה יכול להיכנס
לאתר האינטרנט שלנו **drugfreeworld.org** ולשלוח לנו אי-מייל
אל **info@drugfreeworld.org**

מה זה אלכוהול?

אלכוהול הוא סם.

הוא נמצא בקטגוריית המדכאים, כלומר הוא מאט תפקודים חיוניים — הוא גורם לדיבור כבד, תנועות לא יציבות, הפרעה בקליטות חושיות וחוסר יכולת להגיב במהירות.

באשר להשפעתו על המיינד, ניתן להבין אותו בצורה הטובה ביותר כסם שמפחית את יכולתו של האדם לחשוב באופן רציונלי ומעוות את כושר השיפוט שלו.

למרות שהוא מקוטלג כמדכא, כמות האלכוהול שנצרך קובעת את סוג השפעה. רוב האנשים שותים כדי לקבל את ההשפעה המעוררת, כמו בירה או כוס יין ששותים אותם כדי "להשתחרר". אבל אם האדם שותה כמות שהיא גדולה מזו שהגוף יכול להשתלט עליה הוא חווה אז את ההשפעות המדכאות של אלכוהול. הוא מתחיל להרגיש "טיפש" או לאבד קואורדינציה ושליטה.

מנת יתר של אלכוהול גורמת להשפעות אפילו יותר מדכאות (חוסר יכולת להרגיש כאב, הרעלה שבה הגוף מקיא את הרעל, ולבסוף חוסר הכרה, או גרוע יותר, תרדמת או מוות כתוצאה ממנת יתר רעילה ביותר). תגובות אלה תלויות בכמות האלכוהול ששותים ובמהירות שבה שותים אותו.

ישנם סוגים שונים של אלכוהול. אתיל אלכוהול (אתנול), האלכוהול היחיד המשמש למשקאות, מיוצר על ידי התסיסה של דגנים ופירות. תסיסה היא תהליך כימי שבו שמרים פועלים על מרכיבים מסוימים במזון ויוצרים אלכוהול.

כאן



תכולת אלכוהול

משקאות תוססים כגון
בירה ויין מכילים החל
מ-2% ועד ל-20%

אלכוהול. משקאות מזוקקים
מכילים החל מ-40% ועד
ל-50% או יותר אלכוהול.
תכולת האלכוהול הרגילה
לכל אחד היא:

בירה	2%-6% אלכוהול
סיידר	4%-8% אלכוהול
יין	8%-12% אלכוהול
טקילה	40% אלכוהול
רום	40% אלכוהול או יותר
ברנדי	40% אלכוהול או יותר
ג'ין	40%-47% אלכוהול
וויסקי	40%-50% אלכוהול
וודקה	40%-50% אלכוהול
ליקרים	15%-60% אלכוהול

שחזייה נגהיגה

בתאונת דרכים היא לפחות פי 11
מאשר אלה שנוהגים ללא אלכוהול
בגופם.

לרוב האנשים, ייתכן שאלו הן
סטטיסטיקות מרעישות, אולי, אבל
אלו בכל זאת רק סטטיסטיקות.
אבל למשפחות ולחברים של אלו
שנהרגו כתוצאה מכך שבן-עשרה
נהג שתוי, כל מספר מסמל
אובדן נוראי.

אלכוהול מעוות את הקליטות החושיות
וכושר השיפוט של האדם. אנשים תחת
השפעה של אלכוהול מודים בהחלט שזמן
התגובה שלהם איטי יותר מאשר כשהם לא
שותים והם לוקחים סיכונים רבים יותר מאשר
הם היו לוקחים אם היו פיכחים. לעיתים
קרובות מדי הסיכונים הללו הם קטלניים.

● בארה"ב בשנת 2007, מחיר הדמים של
תאונות בני נוער שנהגו בשיכרות הגיע
ל-1,393, כמעט ארבעה הרוגים בכל
יום בשנה.

● תאונות דרכים הם סיבה נפוצה למוות
בקרב צעירים בארה"ב והן אחראיות ליותר
מאחד מתוך כל שלושה מקרי מוות של
צעירים אמריקנים. לפי נתוני המועצה
הלאומית לבטיחות בדרכים
בארה"ב, 31%
מהנהגים בני
העשרה שנהרגו
על הכביש בשנת
2006 נהגו תחת
השפעת אלכוהול.

● הסיכון של
נהג תחת השפעת
אלכוהול להיהרג

צעירים מול מבוגרים מה ההבדלים?

גוף של אדם צעיר לא יכול להתמודד עם אלכוהול באותו אופן כמו שמבוגר יכול.

שתייה עושה יותר נזק לבני העשרה מאשר למבוגרים בגלל שהמוח שלהם עדיין מתפתח במהלך גיל ההתבגרות ולאחר מכן. שתייה במהלך שלב הגדילה הקריטי הזה יכול לגרום לנזק בתפקוד המוחי לאורך כל החיים בייחוד בקשר לזיכרון, תפקוד מוטורי וקואורדינציה.

עפ"י מחקר, צעירים שהחלו לשתות לפני גיל 15 חשופים פי 4 לפתח תלות באלכוהול מאלו שהחלו לשתות בגיל 21.

להבין איך אלכוהול משפיע על הגוף

לכוהול נספג לתוך מערכת הדם באמצעות כלי דם קטנים בקירות הקיבה והמעיים. תוך דקות משתיית אלכוהול, הוא מגיע מהקיבה למוח שם הוא מייצר באופן מהיר את השפעתו ומאט את פעולת תאי העצב.

כ-20% מהאלכוהול נספג על-ידי הקיבה. רוב מה שנותר מ-80% הנוספים נספג על-ידי המעי הדק.

האלכוהול מובל על-ידי מחזור הדם גם לכבד, שם הוא מסולק ממחזור הדם בתהליך שנקרא "חילוף חומרים" שם הוא מומר לחומר לא רעיל. הכבד יכול לבצע חילוף חומרים רק לכמות מסוימת בכל פעם, כשהוא משאיר את יתרת החומר להסתובב ברחבי הגוף. כך שעוצמת השפעות על הגוף תלויה ישירות בכמות שנצרכה.

כשרמת האלכוהול בדם מגיעה לרמה מסוימת מערכת הנשימה מאטה במידה ניכרת ויכולה לגרום לתרדמת או למוות בגלל שחמצן לא מגיע יותר למוח.

בור מספר בני נוער, כמו סמנתה, שתייה נראית
כפתרון לבעיות שהם לא רוצים לעמוד מולן.

"כשהייתי בת 13, החברים היו לועגים לי אם לא
היה לי משקה. נכנעתי כי היה קל יותר ללכת אחרי העדר.
למעשה הייתי אומללה ושתייתי רק כדי לברוח מהחיים.

יצאתי פחות ופחות וכך התחלתי לאבד חברים
וככל שהייתי בודדה יותר כך שתייתי יותר.

הייתי אלימה וחסרת שליטה. אף פעם לא ידעתי מה אני עושה. הרסתי
את המשפחה שלי. לאחר שנזרקה מביתה בגיל 16 היא הפכה לחסרת בית
והחלה לקבץ נדבות כדי לקנות משקאות. לאחר שנים של שימוש לרעה
באלכוהול רופאים אמרו לה שישנו נזק בלתי הפיך לבריאותה.

"...הייתי רק בת 16 אבל הכבד שלי נפגע בצורה חמורה וכל
מה ששתייתי סיכן את חיי. – סמנתה

מהי שתייה הוללת?

שתייה הוללת זה המנהג לצרוך כמויות גדולות של אלכוהול במאורע אחד, בדרך כלל מוגדר כ-5 או יותר מנות בזמן אחד לגבר או 4 או יותר מנות לאישה.

כ-90% מהאלכוהול הנצרך בארה"ב ע"י בני נוער מתחת לגיל 21 נצרך בצורה של שתייה הוללת.

ני שותה הרבה בכל הזדמנות
שיש לי ואם להיות כנה אני נגעל מעצמי, אבל אני לא יכול לשלוט בתשוקה שלי לעשות זאת...אם אני שותה יותר מדי או שותה משקאות מסוימים, אני נעשה חסר נשימה וכתמים מכסים לי את הגוף אבל אני ממשיך לשתות עד שאני נעשה מותש והולך לישון.... אני לא בטוח שאני חזק מספיק להפסיק את הטיפשות שלי."
- אלן





מהלך השנה האחרונה הלכתי
לעבודה שיכורה, איבדתי את
ההכרה במועדונים ובארים
ולא זכרתי איך הגעתי הביתה.
באופן מביש ישנתי עם מישהו ולא
יכולתי אפילו לזכור מי האדם הזה
שבא איתי הביתה עד שנתקלנו
אחד בשני ביום שלמחרת.



“הרסתי שתי מערכות יחסים
בגלל שפגעתי המון בבני הזוג
שלי דרך השתייה, ולמרות
זאת הייתי שמה את
השתייה במקום הראשון.

המשפחה שלי כל כך
פגועה מכך שהבת
שלהם הורגת את
עצמה לכאורה
ללא סיבה”
– ג'יימי



ד שהגעתי לאמצע שנות
ה-20 לחיי הייתי
מכור לשתייה.



“רבות מהדאגות הראשונות שלי היו
בנוגע לשתייה, וכל השאר היה משני.

התחלתי להבין שכשלא היה
לי משקה הייתה לי תחושת
פאניקה והייתי מתחיל לרעוד.

אם הייתי צריך להסתדר ללא
משקה הייתי כולי רועד ומוזע.
לא יכולתי להמשיך יותר ממספר
שעות בודדות ללא משקה.” – פול



מהו אלכוהול? או תלות באלכוהול?

תלות באלכוהול (אלכוהוליזם) מורכבת מארבעה סימפטומים:

● שבהם האדם נעשה נסער באופן ניכר, רועד, הוזה ומאבד מגע עם המציאות.

● סיבולת: הצורך לצרוך כמויות גדולות יותר של אלכוהול על מנת להיות באופוריה מהשימוש.

● שתיין כבד אומר לעיתים תכופות שהוא יכול להפסיק מתי שהוא יבחר – אבל הוא פשוט אף פעם לא "בוחר" לעשות זאת. אלכוהוליזם זה לא מטרה, אלא התקדמות בנתיב ארוך של ניוון שבמהלכו מצב החיים מחמיר באופן רציף.

● תשוקה צורך חזק או כפייתי לשתות.

● איבוד שליטה: חוסר היכולת להגביל את השתייה בכל מצב נתון.

● תלות גופנית: סימני גמילה כמו בחילה, הזעה, רעידות וחרדה קורים כשמפסיקים לצרוך אלכוהול לאחר תקופה של שתייה מופרזת.

תלות חזקה יכולה לגרום לתסמיני גמילה מסכני חיים הכוללים עוויתות, שמתחילות 8 עד 12 שעות לאחר המשקה האחרון. תקופה של אי-שפיות שמתחילה 3 עד 4 ימים מאוחר יותר

שניסיתי להפסיק לשתות הבנתי שהכנסתי לגופי כמות אלכוהול כל כך גדולה עד שלא יכולתי להפסיק. רעדתי כאילו שאני עומד להתמוטט, הייתי מתחיל להזיע, לא יכולתי לחשוב לפני שהייתי שותה עוד. לא יכולתי לתפקד בלי זה.

את 8 השנים הבאות ביליתי כשאני נכנס ויוצא ממכוני גמילה ובתי חולים, ומנסה להבין מה קרה לי, איך זה יכול להיות שאני לא מסוגל להפסיק. זה היה הסיוט הנורא והארוך ביותר." – יאן



סטטיסטיקות בינלאומיות

● מתוך 3.9 מיליון אמריקנים שקיבלו טיפול בנוגע לבעיית ההתמכרות בשנת 2005, 2.5 מיליון איש טופלו בנושא שימוש באלכוהול.

● בארה"ב בשנת 2007 היו 12,998 מקרי מוות תעבורתיים הקשורים לאלכוהול. זה יותר מפי 6 ממספר החיילים האמריקנים שנהרגו ב-6 השנים הראשונות של מלחמת עירק.

● בארה"ב מתבצעים מדי שנה 1.4 מיליון מעצרים של נהיגה בשכרות.

א לכוהול הורג יותר בני נוער מאשר כל הסמים האחרים יחד. זה אחד משלושת הסיבות העיקריות למוות בגילאי 15-24: תאונות, רצח והתאבדות.

● לנוער שותה אלכוהול יש סיכוי גדול פי 7.5 להשתמש בסמים לא חוקיים אחרים וקיימת סבירות גבוהה פי 50 לכך שהם ישתמשו בקוקאין לעומת בני נוער אחרים שמעולם לא שתו. סקר אחד גילה ש-32% מאלה ששתו בצורה מופרזת מעל גיל 12 השתמשו גם בסמים לא חוקיים.

● בישראל, היו 10,470 אנשים שטופלו בבתי חולים לגבי שתייה מופרזת שגרמה לחוסר הכרה בשנת 2008 בהשוואה ל-7,020 בשנת 2007.

40% ממקרי
הפשע האלים
קרו תחת השפעה
של אלכוהול.

ב-39% מכל מקרי
המוות בתאונות
הדרכים בשנת 2005
הייתה מעורבות של
אלכוהול.

המספר הזה
מהווה עליה של
7% מהשנה הקודמת.

● על-פי מחקר מסויים,
מתוך 490 מיליון אנשים
החיים באיחוד האירופאי, ליותר
מ-23 מיליון יש תלות באלכוהול.

● באירופה, אלכוהול תורם
לכמעט עשירית מכל מקרי
המחלה והמוות המוקדמים בכל
שנה.

● מחקר של
משרד המשפטים
האמריקני מצא ש-40%
מהפשעים האלימים
קורים תחת השפעת
אלכוהול.

● בשנים 2005-2006,
היו 187,640 מקרי אשפוז
הקשורים לאלכוהול בבתי
חולים באנגליה.

● 6,570 מקרי מוות הקשורים
לאלכוהול קרו באנגליה
במהלך שנת 2005. בשנת
2006 מקרי המוות הקשורים
לאלכוהול עלה ל-8,758.

השכעות לסנווח קצו

● איבודי הכרה (פרקי זמן של אובדן זיכרון, השותה אינו יכול להיזכר באירועים שקרו לו בזמן שהוא היה תחת השפעת אלכוהול)

● כאבי ראש
● קשיים בנשימה
● ראייה ושמיעה מעוותים
● שיקול דעת פגום
● תפיסה חושית
● וקואורדינציה נמוכים
● חוסר הכרה
● אנמיה (אובדן של כדוריות דם אדומות)
● קומה

בהתאם לכמות הצריכה ולמצבו הגופני של השותה, אלכוהול יכול לגרום:

● דיבור לא מובן
● נמנום
● הקאה
● שלשול
● קלקול קיבה

חופעות לונאי לטווח רחוק

שתייה מופרזת וצריכה מתמשכת ובכמויות גדולות של אלכוהול קשורות לבעיות בריאותיות רבות, בין היתר:

- פציעות שלא בכוונה כמו תאונות דרכים, נפילות, כוויות וטביעות
- פציעות בכוונה כמו פציעות מנשק, פגיעות מיניות ואלימות בבית
- פציעות מרובות בעבודה וירידה בפריורן
- ריבוי בעיות משפחתיות, מערכות יחסים שנגמרות
- רעלת אלכוהול
- עודף לחץ דם, שבץ ושאר מחלות הקשורות ללב
- מחלות כבד
- פגיעה במערכת העצבים.
- בעיות בתפקוד המיני
- נזק קבוע למוח
- מחסור בוויטמין B1 שיכול להוביל להפרעות שמאופיינות בשכחה, אפתיה וחוסר התמצאות
- אולקוס
- דלקות בקיבה
- תת תזונה
- סרטן הפה והגרון

הקורבנות הצעירים ביותר

אשר נשים בהריון צורכות אלכוהול, האלכוהול נכנס למחזור הדם, עובר דרך השליה ומגיע אל העובר.

אלכוהול יכול להזיק לעובר בכל שלב של ההיריון, אבל זה הכי חמור במשך החודשים הראשונים. קיים סיכון ביצירת פגמי לידה הקשורים לאלכוהול הכוללים ליקויים בגדילה, פגמים במבנה הפנים ונוזק למוח ולמערכת העצבים.

התמכרות שלי גדלה בצורה יציבה, ולפני ששמתי לב לכך, הפכתי לשתיינית של בוקר וכן גם לשתיינית של אחר הצהריים.

"החלטתי להפסיק לשתות. נשארתי ערה רוב אותו לילה, ובצהריים של יום המחרת כל עצם בגופי כאבה. בפאניקה היסטרית מזגתי לעצמי כוס מלאה של ג'ין, כשידיי רעדו במידה כל כך רבה עד ששפכתי חצי מהבקבוק. כששתיתי את הג'ין יכולתי להרגיש את היגון שלי מופחת בהדרגה. אז הבנתי את האמת הנוראה: לא הייתי מסוגלת להפסיק."
- פאייה

נתיב טרגי

לכוהול אחראי למותם של הרבה אומנים, מוסיקאים וסופרים מוכשרים במהלך העשורים שחלפו. אלה הם רק מעטים מהם:



ז'ון בונהם (1948-1980): צריכה מוגזמת של אלכוהול גרמה למותו הטרגי של מתופף לד זפלין ז'ון "בונזו" בונהם, הידוע ביותר בשל תיפוף הסולו שלו "מובי דיק". הוא נמצא מת כתוצאה מחנק מהקיא של עצמו לאחר לילה של שתייה מופרזת, בדרכו לחזרות לקראת סיבוב הופעות.

סטיב קלארק (1960-1991): הגיטריסט של דף לפארד. שתיין כבד שמת בביתו בלונדון מתערובת קטלנית של אלכוהול וסמים.

מיכאל קלארק (1946-1993): מוסיקאי אמריקני, מתופף של ה-"בירדס". הוא מת מכשל בכליות לאחר שלושה עשורים של צריכה מופרזת של אלכוהול.

בריאן קונולי (1945-1997): זמר רוק סקוטי, הסולן של ה-"SWEET". בעיית השתייה שלו גרמה לו לעזוב את הלהקה בשנת 1978. הוא הצטרף שוב ללהקה לאחר מספר שנים, אבל השתייה שלו פגעה בבריאותו והוא מת מכשל בכבד ב-1997.

אוליבר ריד (1938-1999): שחקן בריטי הידוע בתפקידיו אוליבר!, נשים מאוהבות, שלושת המוסקטרים וגלדיאטור. הוא מת מהתקף לב פתאומי במהלך הפסקה בצילום גלדיאטור. הוא היה במצב של שכרות כבדה לאחר 3 בקבוקי רום, 8 בקבוקי בירה ומספר רב של מנות וויסקי כפולות.

אל כנהול:

גנים שעברו תהליך תסיסה, מיץ פירות ודבש שימשו לייצור אלכוהול (אתיל אלכוהול או אתנול) במשך אלפי שנים.

משקאות שמויצרים בתהליך תסיסה היו קיימים בתרבות המצרית הקדומה, וישנה עדות על משקה אלכוהולי קדום בסין בסביבות 7000 לפני הספירה. בהודו, משקה אלכוהולי שנקרא "סורה" והיה מיוצר מאורז מזוקק היה בשימוש בין 3000 לפנה"ס ל-2000 לפנה"ס.

הבבלים סגדו לאלת היין כבר ב-2700 לפנה"ס. ביוון אחד המשקאות האלכוהוליים הראשונים שהפכו לפופולאריים היה "מיד", משקה שעבר תסיסה והיה מורכב מדבש ומים. הספרות היוונית מלאה אזהרות נגד שתייה מופרזת.

מספר תרבויות אינדיאניות פיתחו משקאות אלכוהוליים לפני תקופת קולומבוס*. מבחר משקאות שעברו

* לפני תקופת קולומבוס:
לפני הגעתו לאמריקה של
כריסטופר קולומבוס ב-1492.

**משקאות תוססים
בציוויליזציה
המצרית הקדומה.**

היסטוריה הקצרה

הלא-חוקי באלכוהול שגשג ובשנת 1933 האיסור על אלכוהול הוסר.

כיום, כ-15 מיליון אמריקנים סובלים מאלכוהוליזם ו-40% מכל מקרי המוות בתאונות הדרכים קשורים לאלכוהול. מעל 10% מתושבי האיחוד האירופאי שותים אלכוהול בכמויות מזיקות.

תסיסה מאזור האנדים של דרום אמריקה היו עשויים מתירס, ענבים או תפוחים והם נקראו "צ'יצ'ה".

במאה ה-16 אלכוהול (שנקרא "ספירט") היה בעיקר בשימוש למטרות רפואיות. בתחילת המאה ה-18 הפרלמנט הבריטי העביר חוק שעודד את השימוש בתבואה לזיקוק ספירט. ספירטים זולים הציפו את השוק והגיעו לשיא באמצע המאה ה-18. צריכת הג'ין בבריטניה הגיעה ל-81 מיליון ליטרים והאלכוהוליזם התפשט.

המאה ה-19 הביאה שינוי בגישות ותנועת ההימנעות משתיית אלכוהול החלה לקדם את השימוש המתון באלכוהול – שהפך לדחיפה לעבר איסור מוחלט.

בשנת 1920 ארה"ב העבירה חוק שאסר על ייצור, מכירה, ייבוא, וייצוא של משקאות משכרים. הסחר



האמת על סמים

כתוצאה מכך, פעולותיו של האדם עלולות להיות מזרות, לא רציונליות, לא הולמות ואפילו הרסניות.

סמים חוסמים את כל התחושות, הרצויות והלא רצויות. לכן, בעוד שהם עוזרים להקל על הכאב בטווח הקצר, הם גם מוחקים את היכולת והערנות ומעכירים את החשיבה.

תרופות הן סמים שמיועדים להאיץ או להאט או לשנות משהו לגבי הדרך שבה גופך פועל, בניסיון לגרום לו לפעול טוב יותר. לפעמים הן נחוצות. אבל הן עדיין סמים: הן פועלות כממריצות או כמדכאות, וכמות גדולה מדי מהן יכולה להרוג אותך. לכן אם אתה לא משתמש בתרופות כפי שאתה אמור להשתמש בהן, הן יכולות להיות מסוכנות כמו סמים לא חוקיים.

סמים הם ביסודו של דבר רעלים. המידה שבה לוקחים אותם קובעת את השפעתם.

כמות קטנה פועלת כחומר מעורר (ממריץ). כמות גדולה יותר פועלת כחומר מרדים (מדכא פעילות). כמות גדולה עוד יותר פועלת כרעל ויכולה להרוג את האדם.

זה נכון לגבי כל סם. רק הכמות הנדרשת להשגת ההשפעה משתנה.

אך יש סמים רבים שיש להם חסרון נוסף: הם משפיעים ישירות על המייד. הם יכולים לעוות את הקליטה החושית של המשתמש לגבי מה שקורה סביבו.

**התשובה האמיתית היא
לדעת את העובדות
ולא להשתמש בסמים
מלכתחילה.**



למה אנשים משתמשים בסמים?

הם חושבים שסמים הם פתרון אבל בסופו של דבר, הסמים הופכים להיות הבעיה.

עד כמה שזה יכול להיות קשה לאדם להתמודד עם הבעיות שלו, ההשלכות של שימוש בסמים הן תמיד גרועות יותר מהבעיה שהאדם מנסה לפתור בעזרתן. התשובה האמיתית היא לגלות את העובדות ולא לקחת סמים מלכתחילה.

אנשים משתמשים בסמים בגלל שהם רוצים לשנות משהו בחיים שלהם.

הנה כמה מהסיבות שצעירים נתנו לשימוש בסמים:

- כדי להשתלב
- כדי לברוח או להירגע
- כדי להפיג שעמום
- כדי להראות בוגרים
- כדי למרוד
- כדי להתנסות



מיליוני עותקים של חוברות כמו זו חולקו לאנשים ברחבי העולם ב-22 שפות. כשסמים חדשים מופיעים ברחובות ומידע רב יותר על ההשפעות שלהם מתגלה, החוברות הקיימות מתעדכנות וחוברות חדשות מיוצרות.

החוברות מוצאות לאור על-ידי ה-Foundation for a Drug-Free World, ארגון ללא מטרת רווח לתועלת הציבור שהמטה שלו נמצא בלוס אנג'לס, קליפורניה.

המוסד מספק חומרים חינוכיים, יעוץ ותיאום עבור הרשת הבינלאומית שלו למניעת השימוש בסמים. הוא עובד עם בני נוער, הורים, מחנכים, ארגוני מתנדבים וסוכנויות ממשלה – כל מי שיש לו אינטרס לעזור לאנשים לנהל חיים נקיים משימוש בסמים.

סימוכין

"הפרעות כתוצאה משימוש באלכוהול: מחלות כבד כתוצאה מאלכוהול ופיתוח תלות באלכוהול", וורן קפלן, פרופסור, ע"ד, 7 MPH, באוקטובר 2004.

"אלכוהול והמוח" אוניברסיטת ושינגטון

המחלקה של ארה"ב לבריאות ושירותי אנש, המשרד של המנתח הכללי

האנציקלופדיה בריטניקה "אלכוהול כרעלן" www.emedicinehealth.com

"התראת אלכוהול", המוסד הלאומי של ארה"ב לאלכוהול, אפריל 2006

"שתיין ההילולות היהודי", ה-5, Jerusalem Post, במרץ 2009

קרדיטים לתצלומים:

עמודים 3,4,7,19: Stockxpert;

עמוד 5 (מכונת הרוסה):

Bigstockphoto;

עמוד 9 (רגליים): Nightwatching;

עמוד 14 (שמאל): Stockxpert,

(ימין) iStockphoto; עמוד 17

(מלאך בוכה): ליסה גרינגר;

עמוד 18 (צלם אלוהי): GoddessGift.

"העובדות על אלכוהול" המשרד לשירות וטיפול בהתמכרויות לסמים ולבריאות הנפש של ארה"ב (SAMHSA)

המוסד הלאומי לאלכוהול

"אלכוהול ושתייה בקטינים" ביה"ס לבריאות הציבור באוניברסיטת ג'ון הופקינס

"תוצאות הסקר הלאומי בנושא שימוש בסמים ובריאות מ-2005: ממצאים לאומיים" (SAMHSA)

"הערכה לשנת 2007 בנושא בטיחות בדרכים – מקרי מוות במצב של נהיגה תחת השפעת האלכוהול", המועצה הלאומית לבטיחות בדרכים, אוגוסט 2008.

"פשע ואלכוהול", ארה"ב, המחלקה המשפטית, הלשכה לסטטיסטיקות משפטיות

"תקיפות הקשורות לאלכוהול:

מצאים מתוך סקר הפשע הבריטי" דוח באתר משרד הפנים בריטניה

"סטטיסטיקות על אלכוהול: אנגליה, 2007" שירות הבריאות הלאומי (בריטניה)

"אלכוהול באירופה: מנקודת מבט של בריאות הציבור", המוסד למחקרים בנושא אלכוהול (בריטניה)

עובדות שאתה צריך לדעת

חברת זאת היא אחת מתוך סדרת פרסומים המתארים את העובדות לגבי שימוש במריחואנה, אלכוהול, אקסטזי, קוקאין, קראק קוקאין, קריסטל מט' ומטאמפטמינים, חומרים נדיפים, הרואין, LSD ותרופות מרשם. כשברשותו המידע הזה, הקורא יכול להחליט לחיות חיים נקיים מסמים.

**למידע נוסף או כדי להשיג עותקים נוספים של חברת זו
או של חברות אחרות בסדרה, צור קשר עם:**

המרכז לסיינטולוגיה ישראל
רחוב שונצינו 12
info@notodrugs.co.il
תל-אביב 61573
טלפונים: 03-6270300
03-6270304

Foundation for a DrugFree World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA
drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org
1-818-952-5260

