



اعرف ما يحدث النشوة والمخاطر

التركيز على: الكحول

المادة	- المادة المعروفة باسم «الكحول» هي الإيثانول، أما الكحولات الأخرى مثل الميثانول أو الجليكول فهي شديدة السمية حتى في الكميات الصغيرة. - الإيثانول سائل شفاف يتم الحصول عليه عن طريق تخمير السكر من مواد أساسية مختلفة - الإيثانول مادة سامة للأعصاب ومسببة للسرطان.
شكل الاستهلاك والتأثير	شكل الاستهلاك: يوجد الإيثانول بتركيزات مختلفة (محددة بالنسبة الحجمية، % Vol.) في المشروبات. - البيرة (% 4-8 Vol.)، النبيذ والشمبانيا (% 10-13 Vol.)، المشروبات الكحولية (% 30-45 Vol.). - يعتمد التأثير الملموس بشكل أساسي على الكمية التي يتم شربها، ولكن الحالة الجسدية والنفسية والتعود على الاستهلاك يلعبان أيضًا دورًا. - بكميات صغيرة، يكون للكحول تأثير مزيل للكبث، وغالبًا ما يزيد من الرغبة في التواصل الاجتماعي. - عند تناوله بكميات أكبر، يؤدي الكحول إلى اضطرابات حادة في الإدراك والانتباه، وتضعف القدرة على التنسيق والكلام بشكل متزايد. - وأخيرًا، يؤدي الكحول إلى التعب والدوخة، والتي يمكن أن تؤدي إلى فقدان الوعي عند تناوله بكميات كبيرة.
الاستهلاك المختلط	- التفاعلات مع الأدوية. - آثار جانبية قوية بسبب الاستهلاك المختلط مع نبات القنب. - لا ينبغي استهلاك الكحول مع مشروبات الطاقة، لأن الكافيين يخفي تأثير الكحول المسبب للتعب. وهذا قد يؤدي إلى المبالغة في تقدير القدرة البدنية وزيادة الاستعداد للمخاطرة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي إلى إعاقة إضافية لبعض وظائف الدماغ، مثل القدرة على التخييل البصري المكاني أو القدرة على الكلام.
التصنيف القانوني	- يحظر بيع الكحول للشباب دون سن 16 عامًا وتناوله في الأماكن العامة وفقًا للمادة 9 من قانون حماية الشباب. - في حضور ولي الأمر، يُسمح للشباب من سن 14 عامًا فما فوق بتناول المشروبات الكحولية في المطاعم. - يُسمح لمن هم فوق سن 16 عامًا بشراء المشروبات الكحولية وتناولها في الأماكن العامة (البيرة والمشروبات المخلوطة بالبيرة والنبيذ الفوار والنبيذ). - يُسمح لمن هم فوق سن 18 عامًا بشراء المشروبات الروحية أو المشروبات المخلوطة التي تحتوي على كحول مقطر (أنواع مختلفة من الشراب والكوكتيلات وما إلى ذلك). - في حركة المرور بالسيارات: ينطبق على الشباب حتى سن 21 عامًا حد 0.0 في المائة، وينطبق هذا الحد أيضًا خلال فترة الاختبار. - بالنسبة للدراجات، يبلغ حد عدم اللياقة المطلقة للقيادة 1.6 في المائة، ونظرًا لأن الدراجة ليست سيارة، لا ينطبق حد 0.0 في المائة على الشباب في هذه الحالة. - تنبيه: تنطبق على الدراجات الكهربائية نفس القواعد المطبقة على قيادة المركبات، حيث ينطبق حد 0.0 في المائة على من تقل أعمارهم عن 21 عامًا.

هذه النشرة الإعلامية مدعومة من مجلس الوقاية في لانغنهاغن.



اعرف ما يحدث النشوة والمخاطر

التركيز على: الكحول

• تنشأ <u>المخاطر الحادة</u> في المقام الأول عند تناول كميات كبيرة من الكحول، حيث يُعتبر مستوى الكحول في الدم 1 في المائة تقريبًا مرحلة سكر. • في حالة السكر، تتأثر الرؤية المكانية والتوجه، كما تتأثر القدرة على الاستجابة بشكل كبير. وينتج عن ذلك احتمال أكبر لوقوع حوادث، كما يساهم في ذلك السلوك المتهور المصاحب للسكر. • يرتبط الإفراط في شرب الكحول ارتباطًا وثيقًا بالعنف. • يزيد الاستهلاك في سن مبكرة من خطر الإصابة بأضرار نفسية وإدمان: من يبدأ قبل سن 15 عامًا يكون عرضة لخطر الإدمان بأربعة أضعاف. • ضرر طويل المدى للدماغ النامي (مثل الحصين). • <u>الآثار طويلة المدى</u>: نظرًا لأن الكحول ينتشر عبر مجرى الدم في جميع أنحاء الجسم، فإن الإفراط المستمر في تناول الكحول يمكن أن يلحق الضرر بجميع الأعضاء تقريبًا. • يمكن أن يؤدي تعاطي الكحول لفترات طويلة إلى تدهور القدرة على التركيز والذاكرة.	المخاطر الحادة والآثار طويلة المدى
• لا توجد كمية آمنة من الكحول، وتوصي الجمعية الألمانية للتغذية (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) بالامتناع عن تناول الكحول. ومع ذلك، إذا كنت ترغب في شرب الكحول، يجب عليك تجنب تناول كميات كبيرة منه والشرب المفرط. • غالبًا ما يؤدي انتشار الكحول في المجتمع إلى التعامل مع هذه المادة دون تمييز، ومن المفيد الدخول في حوار مفتوح مع الشباب والعمل معًا على اتخاذ موقف نقدي ووضع قواعد للاستهلاك. • HaLT هو برنامج مجتمعي للوقاية من الكحول يتم تنفيذه في أكثر من 150 موقعًا في ألمانيا.	الوقاية والتوصيات
• في عام 2023، كان 6.9 في المائة من الإناث و 12.4 في المائة من الذكور الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 17 عامًا يشربون الكحول بانتظام (مرة واحدة على الأقل في الأسبوع). مقارنة بعام 2004، انخفضت هذه النسب إلى أقل من النصف.	إحصائيات

المصادر

- (14.10.2025: تاريخ الوصول: <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-a/alkohol/>)
- (14.10.2025: تاريخ الوصول: <https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/jugendliche-und-alkohol/>)
- (14.10.2025: تاريخ الوصول: <https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/informationen-fuer-eltern/jugendschutzgesetz-alkohol/>)
- (14.10.2025: تاريخ الوصول: <https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkohol-am-steuer/>)
- (14.10.2025: تاريخ الوصول: <https://www.adac.de/verkehr/recht/verkehrsvorschriften-deutschland/promillegrenze-fahrrad/>)
- (14.10.2025: تاريخ الوصول: <https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/elektromobilitaet/e-kleinstfahrzeuge/e-scooter/>)
- (14.10.2025: تاريخ الوصول: <https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/dge-positions-papier-zu-alkohol/>)
- (14.10.2025: تاريخ الوصول: <https://www.bioeg.de/aktuelles/2024-11-04-neue-bzga-daten-zum-alkoholkonsum-12-bis-25-jaehriger-rauschrinken-bei-jugendlichen-steigt-auf-vor-corona-niveau/>)

هذه النشرة الإعلامية مدعومة من مجلس الوقاية في لانغنهاغن.





اعرف ما يحدث النشوة والمخاطر

التركيز على: مشروبات الطاقة

• مشروبات الطاقة هي مشروبات غازية تحتوي على الكافيين. • تحتوي على الكثير من الكافيين (~80 ملجم لكل علبة 250 مل)، والسكر، والتورارين، والجلوكورونولاكتون، والإينوزيت. • بالنسبة للأطفال والمراهقين، تبلغ القيمة الحدية 3 ملجم لكل كيلوجرام من وزن الجسم يوميًا. ومع ذلك، تشير نتائج الدراسات الحالية إلى أنه يجب إعادة النظر في هذه القيمة الحدية. • بالنسبة للبالغين الأصحاء، تبلغ القيمة الحدية للجرعة اليومية 400 ملجم. • تحتوي مشروبات الطاقة على كمية قصوى تبلغ 32 ملجم لكل 100 مل.	المادة
• <u>التأثير</u>: ينتج التأثير المنشط والمحفز بشكل خاص عن الكميات العالية من الكافيين والسكر والمواد المضافة الأخرى. • قد تكون الآثار الجانبية غير المرغوب فيها للكافيين: تسارع ضربات القلب، اضطراب نظم القلب، العصبية، الأرق، الصداع، الغثيان، التعرق، اضطرابات الإدراك. • تحتوي العلبة سعة 250 مل على حوالي 80 ملجم من الكافيين، أي ما يعادل كوبًا واحدًا من القهوة. ولكن غالبًا ما يتم شرب عدة علب في فترة زمنية قصيرة، مما يزيد من خطر الآثار الجانبية.	شكل الاستهلاك والتأثير
• لا ينبغي تناول مشروبات الطاقة مع الكحول، لأن الكافيين يخفي تأثير الكحول المسبب للتعب. وهذا قد يؤدي إلى المبالغة في تقدير القدرات البدنية وزيادة الميل إلى المخاطرة. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي إلى إعاقة إضافية لبعض وظائف الدماغ، مثل القدرة على التخييل البصري المكاني أو القدرة على الكلام. • قد يؤدي التفاعل مع العقاقير الأخرى المخدرة التي تستخدم في الحفلات إلى اضطرابات شديدة في ضربات القلب.	الاستهلاك المختلط
• إذا كان محتوى الكافيين في المشروب يزيد عن 150 ملجم لكل لتر، فيجب أن يحمل المشروب عبارة «محتوى كافيين مرتفع. لا ينصح به للأطفال والنساء الحوامل أو المرضعات». • حتى الآن، لا يوجد حظر على بيعه للقاصرين في ألمانيا، بينما توجد في بلدان أخرى حدود عمرية للبيع تتراوح بين 15 و 18 عامًا. • وقد فرضت العديد من نقاط البيع حدًا أدنى للسعر لشراء مشروبات الطاقة بموجب حقوق الملكية الخاصة بها.	التصنيف القانوني

هذه النشرة الإعلامية مدعومة من مجلس الوقاية في لانغنهاغن.



اعرف ما يحدث النشوة والمخاطر

التركيز على: مشروبات الطاقة

• يمكن أن يؤثر الاستهلاك المفرط سلبيًا على الجهاز القلبي الوعائي: اضطرابات في نظم القلب، ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات في نظم القلب، فشل كلوي. • قد يكون الأشخاص المعرضون للإصابة بأمراض قلبية معينة أكثر حساسية لتناول الكافيين.	المخاطر الحادة والآثار طويلة المدى
• تطالب منظمة الصحة العالمية ومجلس سلامة الأغذية الألماني ومراكز حماية المستهلك بفرض قيود عمرية وتحسين عملية وضع العلامات على المنتج. • يجب على القاصرين الذين يعانون من اضطرابات في ضربات القلب التوقف تمامًا عن تناول هذه المشروبات.	الوقاية والتوصيات
• يتناول ما يقرب من ثلثي المراهقين مشروبات الطاقة.	إحصاءات

المصادر

<https://herzstiftung.de/herzforschung/forschungsprojekte/kinder-energy-drinks> (تاريخ الوصول: 14.10.2025)

<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-e/energydrinks/> (تاريخ الوصول: 14.10.2025)

<https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/getranke/energydrinks-120384.html> (تاريخ الوصول: 28.10.2025)

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212> (تاريخ الوصول: 28.10.2025)

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/kinderkardiologie-und-toxikologie-energydrinks-loesen-kardiale-symptomatik-aus-15ae947b-f141-44d7-b605-cacb7be9c41b> (تاريخ الوصول: 07.11.2025)

هذه النشرة الإعلامية مدعومة من مجلس الوقاية في لانغنهاغن.

