



MOKRA KULTURA V SLOVENIJI

Starši, ne ponujajte mladim

Zaradi posledic čezmernega pitja alkohola vsak dan umreta najmanj dva Slovenca

Tina Recek

Praznični december je tradicionalno popestren z zabavami, kjer ne manjka nazdravljanja z alkoholom. A Slovenci radi pogledamo globoko v kozarec čez celo leto, saj že več let sodimo v neslavni vrh med državami, ki presegajo povprečje registrirane porabe alkohola v primerjavi z Evropsko unijo. Povprečna letna poraba čistega alkohola na prebivalca, ki je starejši od 15 let, je v svetu 6,4 litra, pri nas pa 10,5 litra. V povprečju naj bi vsak prebivalec Slovenije, starejši od 15 let, v letu 2016 spil 87 litrov piva, 48 litrov vina in dva litra žgane pijače.

Tadeja Hočevar z Nacionalnega inštituta za javno zdravje in vodja projekta Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola (SOPA) pravi: "Skoraj polovica odraslih Slovencev pije čezmerno. Zaradi razlogov, povezanih izključno z alkoholom, je v povprečju vsak dan deset novih hospitalizacij. Ocena zdravstvenih in drugih stroškov, povezanih s pitjem alkohola, je 228 milijonov letno. Zaradi posledic prekomernega pitja alkohola vsak dan umreta najmanj dva Slovenca."

Varna meja ne obstaja

Alkoholizem je resen problem slovenske družbe, ki ga je treba zmanjšati. "Preko tristo strokovnjakov iz zdravstvenega in socialnega sektorja je lani nagovorilo skoraj 27.000 odraslih prebivalcev Slovenije, ki so denimo obiskali osebne zdravnike zaradi katekole težave, ta pa jih je nato povprašal še o življenjskem slogu - ali se ukvarjajo s športom, kadijo, se zdravo prehranjujejo in če pijejo alkohol in podobno. V sodelovanje je privolilo 19.000 ljudi. Zdravnik in pacient sta najprej naredila načrt, kako zmanjšati čezmerno pitje ali celo abstinitirati. Potem sta še preverjala, koliko sta uspešna pri za-

danem cilju," oriše korake Hočevarjeva. Po njenih besedah je trenutno štiri tisoč ljudi v obravnavi zaradi čezmernega pitja alkohola. Do sedaj je bila obravnava uspešna pri 441 ljudeh, kar je 82 odstotkov cilja pilotnega projekta, ki se izteče novembra 2020. To pomeni, da so ti ljudje spremenili svoje pивske vzorce ali pa so prenehali piti.

Sogovornica še izpostavi cilj, da bi projekt postal del rednega zdravstvenega sistema. "Ideja je, da bi imel vsak na voljo informacije o negativnih učinkih čezmernega pitja alkohola in da bi imel na razpolago strokovno podporo pri odločitvah za bolj zdrav življenjski slog. Najnovejše, prelomne raziskave namreč kažejo, da varna meja pitja alkohola ne obstaja in da katerokoli pitje alkohola že pomeni določeno stopnjo tveganja in ima negativne posledice za zdravje," še opozori vodja projekta.

Po alkoholu v vrhu Evrope

Da smo mokra kultura, pričajo še zastrašujoči podatki o alkoholu pri otrocih in mladih. Lanska mednarodna raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju kaže, da je bil vsak četrti 15-letnik in vsak drugi 17-letnik opit vsaj dvakrat v življenju, medtem ko vsak sedmi 15-letnik in vsak četrti 17-letnik pije alkoholne pijače vsaj enkrat na teden.

Če torej želimo učinkoviteje pristopiti k zmanjševanju količine popitega alkohola, je treba pričeti v primarni družini. Ali kot pravi družinska terapevtka **Nataša Sorko**: "Starša težko prepričata mladostnika, naj ne poseže po alkoholu, ker je škodljiv, a ga recimo nekdo izmed njih uživa. Odrasli smo najboljši zgled, ko se sami držimo načel."

Da alkohol v rani mladosti ni dobra popotnica, pričajo tudi druge raziskave, ki so dokazale, da če mladostnik, mlajši od 15 let, preizkuša alkohol, obstaja štirikrat večja ver-

jetnost, da bo imel težave s tem v odrasli dobi v primerjavi z vrstnikom, ki tega ni počel. Zato ob tem staršem polagajo na srce, naj v tem prazničnem času, in tudi med letom, v družinskem okolju mladim ne ponudijo pokušnje alkohola.



Tadeja Hočevar:
"Vsako pitje je tveganje."
Foto: Matej PUŠNIK