



Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola v Sloveniji



Na svetu ljudje letno popijemo več kot 250 milijard litrov alkohola. Evropejci popijemo v povprečju dvakrat več kot ostali prebivalci našega planeta.

Med 25 evropskimi državami Slovenci zasedamo neslavno 9. mesto. Približno 70 % odraslih, starih med 25–74 let, v Sloveniji pije alkohol. Več kot 1 od 5 prebivalcev, starejših od 15 let, se vsaj enkrat tedensko tvegano opije. Alkohol je v svetu tretji najpomembnejši dejavnik tveganja za bolezni in oviranosti. Alkohol je tudi odgovoren za 3,3 milijona smrti letno po vsem svetu.

Posledice pitja alkohola pa se pri posamezniku kažejo kot slabše počutje, poslabšanje zdravja, težave v odnosih – v službi in doma, prometne nezgode, poslabšanje finančnega stanja. Škodljivo pitje alkohola lahko vpliva na celo družino, krhajo se odnosi, lahko pride do nasilja, duševnih težav pri bližnjih in otrocih. Pričnejo se težave na delovnem mestu, pogosteje pride do konfliktnih situacij, kaljenja nočnega reda in miru, začnejo se dogajati kriminalna dejanja in še bi lahko naštevati.

Za Slovence pravijo, da imamo precej »mokro kulturo«. Alkohol pijemo ob različnih priložnostih; npr., da zjutraj lažje pričnem z delom – dejmo enega popit, težak dan v službi – pojdimo enega popit, šef mi teži – greva po službi enega popit, naredil-a sem izpit – pojdimo enega popit, dobil sem otroka – pojdimo enega popit, moj otrok je naredil maturo – dejmo enega popit, danes sem sam-a doma, pri-di na kavo – pa dejva še enega zraven popit, rad bi simpatijo povabil na zmenek, pa nimam zadosti poguma – dajva enega prej popit, partner me je pustil – dajva enega popit, naši so zmagali na nogometu – dejmo enega popit ... Še mnogo je takšnih priložnosti v življenju in prav vsi se kdaj pa kdaj najdemo v njih.

Slovenski nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je pristopil k pilotnemu projektu SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola, ki ga sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada in Republika Slovenija. Po vsej Sloveniji smo se več kot pol leta izobraževali različni strokovnjaki, zdrav-

niki, medicinske sestre in socialni delavci. K projektu smo na Gorenjskem polni zanosa, idej in entuziazma pristopili tudi Zdravstveni dom Radovljica, skupaj z ZD Bled in Centrom za socialno delo Radovljica. Projekt SOPA se je pričel oktobra 2016 in bo trajal do decembra 2020. Njegov osnovni namen je zmanjšati tvegano in škodljivo pitje pri odraslih prebivalcih Slovenije ter s tem preprečiti negativne posledice, ki jih ima pitje alkohola za posameznika, za njegove svoje in za širšo družbo. SOPA je prispevek k boljšemu zdravju in kvaliteti življenja prebivalcev Slovenije.

Danes ne govorimo več o »kulturnem« pitju, o »zmrnem« pitju ali pitju »po pameti«, niti ne govorimo o »normalnem« ali »zdravem« pitju alkohola. Govorimo pa o manj tveganem pitju, o tveganem pitju ali pa škodljivem pitju alkohola in o zasvojenosti z alkoholom. Tudi ne govorimo več o odvisnosti, pač pa o zasvojenosti. Pri projektu SOPA želimo nuditi podporo predvsem posameznikom, ki tvegano ali škodljivo pijejo.

Meja za manj tvegano pitje je različna za moške in za ženske (razlika je predvsem zaradi bioloških razlik v zgradbi telesa).

Tvegano pitje je tudi vsako pitje alkohola, kadar se pričakuje abstinenca; to je nosečnost in dojenje, udeležba v prometu, mladostniki, delo na višini ali s stroji, ob bolezni in ob jemanju določenih zdravil ipd.

Če se vam porajajo vprašanja, kakšen je vaš pivski vzorec, želite ugotoviti, ali pijete na tvegan ali škodljiv način, kakšni so znaki zasvojenosti z alkoholom, imate težave pri obvladovanju pitja alkohola, želite spremeniti svoje pivske navade, ... vas vabimo, da se obrnete na SOPA-točke v ZD Radovljica, ZD Bled ali CSD Radovljica, kjer vam bomo usposobljeni strokovnjaki z veseljem pristopili nasproti.

Zapomnimo si, da pitje alkoholnih pijač ni dejanje brez tveganja. Prav tako ni zdravega oz. varnega pitja alkohola. Zato je glede pitja alkohola še vedno najboljša sporočilo: »Čim manj, tem bolje, lahko je tudi nič!«

:: Urška Sedlar, dipl. med. sestra, ZD Radovljica