



# Pitje alkoholnih pijač ni nikoli brez tveganja

Radovljiški zdravstveni dom in tukajšnji center za socialno delo sta vključena v dvoletni projekt **Nacionalnega inštituta za javno zdravje SOPA (Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola)**, katerega osnovni namen je odpraviti oziroma zmanjšati tvegano in škodljivo pitje alkohola ter s tem zmanjšati negativne posledice na različnih ravneh posameznikovega življenja.

MARJANA AHAČIČ

"Danes ne govorimo več o »kulturnem« pitju, o »zmer-nem« pitju ali pitju »po pameti«, niti ne govorimo o »normalnem« ali »zdravem« pitju alkohola. Govorimo pa o manj tvegane-m pitju, o tvegane-m 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 tvegajo ali škodljivo pijejo," pojasnjuje Urška Sedlar, medicinska sestra iz Zdravstvenega doma Radovljica.

"Meja za manj tvegano pitje je različna za moške in za ženske: ne več kot dve merici na dan oziroma 14 na teden za moške in ne več kot ena merica na dan oziroma sedem na teden za ženske (merica pomeni npr. 1 dl vina, 0,3 dl žganja ali 2,5 dl piva), ob tem pa naj bi bili vsaj en dan v tednu povsem brez alkohola, ob eni priložnosti pa naj bi ne popili več kot pet oziroma tri merice alkoholne pijače."

Sedlarjeva ob tem poudarja, da je tvegano pitje tudi vsako pitje alkohola, kadar se pričakuje abstinenca; to pa so nosečnost in dojenje, udeležba v prometu, mladostniki, delo na višini ali s stroji, ob boleznih, ob jemanju določenih zdravil in podobno.

"Evropejci popijemo v povprečju dvakrat več kot ostali prebivalci našega planeta. Med 25 evropskimi državami Slovenci zasedamo neslavno deveto mesto. Približ-

no sedemdeset odstotkov odraslih med 25. in 74. letom starosti v Sloveniji pije alkohol. Več kot eden od šestih prebivalcev, starejših od 15 let, se vsaj enkrat tedensko tvegano opije," opozarja Sedlarjeva. "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. Začnejo se težave na delovnem mestu, pogosteje pride do konfliktnih situacij, kaljenja nočnega reda in miru, začnejo se dogajati kriminalna dejanja in še bi lahko naštevali."

Vse navedeno je razlog, da so se tudi v Zdravstvenem domu Radovljica in v Centru za socialno delo Radovljica odločili, da sodelujejo v projektu, v katerem na Gorenjskem sodeluje še Zdravstveni dom Bled. "Če se vam porajajo vprašanja, kakšen je vaš pivski vzorec, želite ugotoviti, ali pijete na tvegano ali škodljiv način, kakšni so znaki zasvojenosti z alkoholom, imate težave pri obvladovanju pitja alkohola, želite spremeniti svoje pivske navade ..., vas vabi-

mo, da se obrnete na SOPA-točke v ZD Radovljica, ZD Bled ali CSD Radovljica, kjer vam bomo usposobljeni strokovnjaki z veseljem stopili naproti," vabi Urška Sedlar.

Na **Nacionalnem inštitutu za javno zdravje** pa opozarjajo, da "je odnos do pitja alkohola treba nagovarjati celovito in sistematično, če želimo dolgoročno doseči rezultate in vzpostaviti odgovoren odnos do pitja alkohola v Sloveniji".

**Urška Sedlar: "Pitje alkoholnih pijač ni dejanje brez tveganja. Prav tako ni zdravega oz. varnega pitja alkohola. Zato je glede pitja alkohola še vedno najboljše sporočilo: Čim manj, tem bolje; lahko je tudi nič!"**

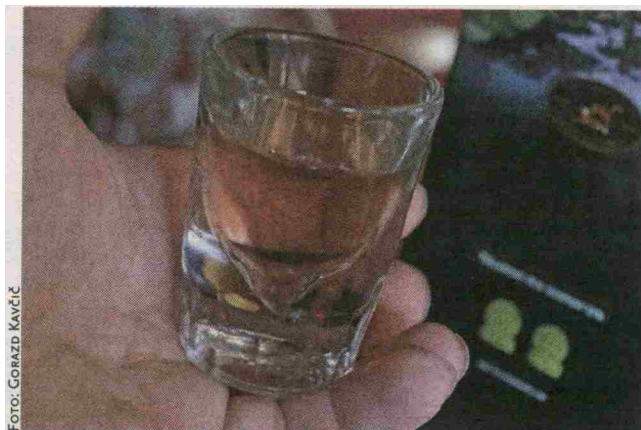


FOTO: GORAZD KAVIČ

Danes ne govorimo več o "kulturnem" pitju, o "zmer-nem" pitju ali pitju "po pameti", niti ne govorimo o "normalnem" ali "zdravem" pitju alkohola. Govorimo o manj tvegane-m pitju, o tvegane-m pitju ali pa škodljivem pitju alkohola in o zasvojenosti z alkoholom, opozarjajo strokovnjaki.