

# AJÁNLÁSOK AZ ALKOHOLFOGYASZTÁSRÓL SZÓLÓ TUDÓSÍTÁSOKRA VONATKOZÓAN

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

**SOPA**

 **EVROPSKA UNIJA**  
EVROPSKI  
SOCIALNI SELAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



**Az alább ismertetendő ajánlások ezen változata  
Az alkoholfogyasztásról szóló sajtóhírek című  
kiadványból származik: Ajánlás az alkoholtartalmú  
italokról szóló megfelelő közegészségügyi szempontú  
tömegtájékoztatásról, amely részletesen taglalja az  
alkoholfogyasztás problematikáját, a média szerepét  
és az egyes, itt is ismertetendő ajánlásokat.**

**A teljes kiadvány a [www.sopa.si](http://www.sopa.si) honlapon olvasható.**

## AZ ALKOHOLFOGYASZTÁS PROBLEMATIKÁJA A SZLOVÉN TÁRSADALOMBAN

Az alkoholfogyasztás káros hatásainak szempontjából Európa a világ egyik legkritikusabb régiója, melyen belül Szlovéniában az alkoholprobléma átlagon felüli mértékű.

A túlzott alkoholfogyasztás káros hatásai egyaránt megnyilvánulnak az egyén, a család és a tágabb közösség szintjén.

A kutatások azt mutatják, hogy az alkoholfogyasztásnak nincs biztonságos alsó határa és minden csepp alkohol bizonyos kockázatot jelent az egyén és az őt körülvevő közösség egészsége és jóléte számára.



**93 L**

sört

szeszesitalt ivott meg.



**38 L**

bort



**3 L**

égetett

## NEDVES KULTÚRA

- az alkoholfogyasztáshoz való elfogadó viszony,
- a túlzott mértékben alkoholizáló népesség nagy aránya,
- az alkohol kultúrában és szokásokban való jelenléte,
- az ivási minták öröklődése generációról generációra,
- az alkohol hozzáférhetősége,
- az igazoltan hatékony megelőző programok nem elégséges mennyisége.

## A MÉDIUMOK KULCSFONTOSÁGÚ TÁRSADALMI AKTOROK,

melyek hatással vannak a lakosság egészségtudatosságára, és fontos szerepet játszanak a közösségen belüli alkoholproblémák tudatosításában, mivel:

- **fontos üzenetet közvetítenek az alkohol káros hatásairól** és a szlovéniai alkoholfogyasztás problémáiról;
- **információkat nyújtanak a lehetséges segítség formáiról** és a közösségi egészségfejlesztő programokról;
- befolyásolják **gondolkodásmódunkat az alkohol-problémáról és alkoholfogyasztásról**;
- befolyásolják az **alkoholfogyasztáshoz való viszonyunkat**, az alkoholfogyasztás **kockázatainak megértését**, a **következményeiről** alkotott **elképzeléseinket**, az alkoholfogyasztás kortárs csoportban való, a közösségen és a társadalmon belüli **elterjedtségéről és elfogadottságáról** szóló **meggyőződésünket**.



## 1. Tájékoztasson arról, hogy az alkoholfogyasztás Szlovéniában hatalmas közegészségügyi és társadalmi problémát jelent, melynek megoldására hatékony intézkedések állnak rendelkezésre.

- Írjon az alkoholproblémáról és annak nagyságáról.
- Világítson rá az **alkoholfogyasztás mindenkit érintő problematikus voltára, és ennek során térjen ki a különösen sérülékeny csoportokra.**
- Ha az alkoholfogyasztás problémáiról ír, akkor ne szorítkozzon csupán a speciális csoportokra (pl. fiatalok, várandós nők stb.), mivel ezáltal az alkoholfogyasztás a népesség többi részénél normaként jelenik meg.
- **Hangsúlyozza, hogy mi is kerülhetünk olyan helyzetbe, amikor a saját bőrünkön érezzük az alkohol káros hatását** (pl. ittas vezetés).
- Ha említést tesz az alkoholról, akkor ábrázolja **problémaként.**
- Tudósítsa az **igazoltan hatékony intézkedésekről és az alkoholfogyasztás problematikájának nagyságát tudatosító programokról.**

## 2. Tájékoztasson arról, hogy az alkoholfogyasztásnak nem létezik biztonságos alsó határa és az absztinenciáról, mint az egészség szempontjából biztonságos választásról.

- Tájékoztasson arról, hogy **az alkoholfogyasztásnak nincs biztonságos alsó határa** és minden csepp alkohol kockázatot jelent.
- Írjon arról, hogy az **alkoholfogyasztásra vonatkozó közegészségügyi ajánlás szerint 'minél kevesebbet vagy semmit'.**
- Ismertesse az **egészséges alternatívákat** és ösztönözze azok **választását.**
- Amikor az **alacsony kockázatú alkoholfogyasztás hatáiról beszél, akkor fejtse ki, hogy mit jelentenek e határok.** Célzerű a szokásos alkoholos italok mennyiségének szemléletes ábrázolása ill. feltüntetése, amikor hely hiányában nem magyarázhatók el a mértékegységek (pl. 1 dl bor, nem pedig 10 g tiszta alkohol).
- Amikor az alacsony kockázatú alkoholfogyasztás hatáiról beszél, **akkor ne használja az ajánlás megfogalmazását, hanem kisebb egészségi kockázatról beszéljen.**
- Az alacsony kockázatú alkoholfogyasztás határait említve **hangsúlyosan emelje ki azokat a csoportokat, melyekre különösen érvényes a 'semmi alkohol' ajánlás.**
- A tényt, hogy az alkoholfogyasztásnak nincs biztonságos alsó határa és minden csepp alkohol kockázatot jelent, **azokban a cikkekben is tartsa szem előtt, ahol az alkoholt csak megemlíti,** bár nem az alkoholfogyasztás problematikája a fő téma.

### 3. Az alkohorról szóló cikkeiben mindig térjen ki az alkoholfogyasztás negatív következményeit igazoló tényekre; különösen hangsúlyozza a családon belüli viszonyokra gyakorolt káros hatását.



- Használja ki a lehetőséget, és az alkohol megemlítésekor hangsúlyozza az egyén egészségére, a családjára és a környezetére gyakorolt káros hatásait.
- Ne csupán a **rövidtávú és nyilvánvalóan káros következményekre** figyeljen, hanem a **kevésbé láthatókra is és azokra, melyek lassabban alakulnak ki és mutatkoznak meg**.
- Ahol lehet, **külön hangsúlyozza** a családtagok **lelki egészségére és a családon belüli viszonyokra gyakorolt** negatív hatását.

### 4. Az alkoholfogyasztást ne hozza összefüggésbe a társadalmi, társasági és szexuális stb. életben elért sikerekkel.

- Az alkoholfogyasztást ne hozza összefüggésbe azzal, hogy általa népszerűbb lehet a társaságban és jobb lehet a szexuális élete.
- Ha nem szükséges, akkor az **alkoholfogyasztást ne kösse össze a társasági eseményekkel**. Ha az alkoholt az ilyesfajta események szükséges vagy magától értetődő részeként tünteti fel, akkor ezzel hozzájárul a „nedves kultúra” tovább éléséhez és fenntartásához.
- **Kerülje** az alkoholfogyasztási alkalmak **szemléletes bemutatását** vagy ábrázolását.
- Kerülje az alkoholfogyasztás olyan cselekménynek való ábrázolását, ami szórakoztató, pozitív, sőt ’férfias’, mivel ezzel tovább ösztönzi az alkoholiszálást.
- Ha kénytelen megemlíteni az alkoholfogyasztás esetleges pozitív vonzatait, akkor **sorolja fel lehetséges kockázatait és káros hatásait is**.
- **Ne használjon olyan képanyagot**, melyen alkoholfogyasztás közben láthatók az emberek (pl. nevetnek, koccintanak), és **pozitív érzelmi hatást vált** ki. Ezen kívül olyan képanyagot se használjon fel, melyen a fiatalok alkoholfogyasztás közben láthatók.

## 5. Ha nem szükséges, akkor ne tegyen említést alkoholos italokról és ne ábrázolja őket.

- Ha a cikk tartalma nem igényli, akkor **ne tegyen említést alkoholos italok ivásáról**, mivel ezzel az alkoholfogyasztást szokványos, normális és problémamentes dolognak állítja be.
- Ha a cikk tartalma szempontjából az alkoholt mindenképp meg kell említeni, akkor próbáljon **minél több ajánlást** figyelembe venni.

*Ha az alkohol ábrázolását nehéz elkerülni, akkor azt ajánljuk, hogy:*

- a képek vagy videók ne ösztönözzenek alkoholfogyasztásra, valamint **ne idealizálja** és ne dicsóítse azt;
- ne hozza kapcsolatba az alkoholfogyasztást a járművezetéssel;
- kerülje a **stigmatizáló** ábrázolásokat (pl. a szemmel láthatóan ittas vagy az alkoholfogyasztás miatt magatehetetlen személyek bemutatását);
- kerülje a **sztereotip ábrázolásokat**, melyek azt sugallják, hogy csak bizonyos társadalmi csoportoknak vannak alkoholproblémái (idősebbek férfiak, alacsonyabb társadalmi-gazdasági státuszú, rendezetlen külsejű, kivörösödött arcú, egymagában italozó személyek stb.);
- kerülje az alkoholfogyasztás és az ittas személyek **humoros ábrázolását**;
- mondanivalója az **alkoholfogyasztás káros hatásaira** fókuszáljon (ennek során kerülje a személyek ábrázolását).

## 6. Tudósításaiban adja meg a kellő tiszteletet az alkoholproblémákkal küzdő személyeknek és családtagjaiknak.

- Cikkében csak **az eseménnyel kapcsolatos objektív tényeket** közölje.
- Ne **stigmatizáljon és marginalizáljon** csoportokat. A személyek megnevezésekor inkább **'a személyre koncentráló elnevezést'** használjon, és nem olyat, amely címkézi ill. megbélyegzi; pl. 'szenvedélybeteg', 'alkoholista', 'nagyivó' helyett inkább használja az 'alkoholfüggő személy', 'túl sokat ivó személy' kifejezést.
- **Kerülje a moralizáló megfogalmazásokat**, pl. az 'akarat kérdése' kifejezést, ha a problémákat az alkoholfüggőség okozza (ez ugyanis betegség).
- **Kerülje a gúnyos kifejezéseket**, melyek szenzációhajász vagy különösen furcsa névvel bélyegzik meg az illetőt.
- A cikkben a személy (pl. egy híres személyiség) bemutatása során **ne említse meg, hogy alkoholproblémái voltak/vannak**, ha ez nem feltétlenül szükséges, ill. ha ez nem tartozik szorosan a témához.

## 7. Használjon megfelelő kifejezéseket.

- Ne használjon olyan kifejezéseket, melyek az alkoholfogyasztást **dicsőítik**, illetve **különleges vagy pozitív jelentést tulajdonítanak neki**.
- Ne használjon **stigmatizáló, gúnyos** vagy valótlan kifejezéseket.
- Kifejezései azt üzenjék, hogy **minden alkoholfogyasztás veszélyt rejt magában**.
- Az alkoholfogyasztással kapcsolatban használt kifejezéseit **indokolja meg megfelelően** (pl. magyarázza el az alacsony kockázatú alkoholfogyasztás határait).



## 8. Ne ábrázolja az alkoholt orvosságként, amely bátorságot ad, felfrissít, megnyugtatót vagy megoldást nyújt az olyan problémákra, mint a stressz vagy az álmatlanság.



- **Ne ábrázolja az alkoholt gyógyszerként**, hiszen majdnem minden szervet károsít.
- **Ne ábrázolja az alkoholt olyan segítségként, amely megoldja a gondjainkat**, ha valamihez nincs bátorságunk, rossz a közérzetünk, gyenge a fizikumunk, személyes problémáink vannak.
- Az alkoholfogyasztás propagálása helyett **sorolja fel a segítségnyújtás módjait** (pl. a háziorvoshoz való irányítás), és nevezze meg egészséges alternatíváit, melyek nem ártalmasak az egészségre vagy nem rombolják az egyén lelkiállapotát és társadalmi helyzetét.



## 9. Használja ki a lehetőséget és adjon tájékoztatást arról, hol lehet segítséget kérni a túlzott alkoholfogyasztás miatti problémák vagy lelki gondok esetén.

- Mindig ösztönözze a **segítségkérést és sorolja fel a segítség lehetséges formáit.**
- **Ne feledkezzen meg a családtagokról sem;** arról is írjon, hogy ők mit tehetnek és hol találhatnak segítséget maguknak.
- A segítség forrásai megtalálhatók a **www.sopa.si** és a **www.infomosa.si/pomoc** honlapon

## 10. Használja ki a lehetőséget, hogy pozitív történetekről tudósíthat.

- Számoljon be olyan emberekről, akik **nem fogyasztanak alkoholt.** Mutassa be őket jó példaként, hogy az absztinencia jó választásnak tűnjön, ne pedig valami külön dolognak (ami által normává is válik).
- Írja meg olyan **emberek és családtagjaik történetét, akik legyőzték, illetve le fogják győzni alkoholproblémájukat.**
- **A pozitív történetek legyenek különbözőek,** ahogyan az alkoholproblémák is sokfélék.

## 11. Cikkében viszonyuljon kritikusan a különböző információforrásokhoz.

- **Hiteles és ellenőrizhető forrásokból** induljon ki, melyeket meg is nevez.
- Ahol lehetséges, tüntesse fel az elsődleges források linkjét.
- Nem hivatalos adatokat és tudománytalan forrásokat ne állítson szembe kritikátlanul hiteles intézmények hivatalos adataival.

## 12. Használja ki a lehetőséget, hogy párbeszédet indíthat az alkoholfogyasztáshoz való viszonyról.

- Mutassa be az alkoholprobléma **szélesebb kontextusát és ösztönözze gondolkodásra** a lakosságot az alkoholfogyasztáshoz való viszonyáról.
- Cikkeivel tudatosítsa olvasóiban, hogy az alkoholfogyasztáshoz való viszony megváltoztatásában **a közösség minden tagjának szerepet kell vállalnia.**

## **AJÁNLÁSOK AZ ALKOHOLFOGYASZTÁSRÓL SZÓLÓ TUDÓSÍTÁSOKRA VONATKOZÓAN**

- Szerzők:** mag. Tadeja Hočevar, dr. Pika Založnik,  
Karmen Henigsman, dr. Maja Roškar
- Lektorálás:** Ana Peklenik
- Fordítás:** Prevajalska agencija Julija d.o.o.
- Design:** Nicha d.o.o.
- Kiadó:** Nemzeti Közegészségügyi Intézet, Trubarjeva 2,  
1000 Ljubljana, Szlovénia
- Nyomás:** Tisk Žnidarič
- Példányszám:** 150 példány
- Kiadás helye és ideje:** Ljubljana, 2020
- Szerzői jogok:** © Nemzeti Közegészségügyi Intézet

Ingyenes példány.

A nyomtatást a projekt keretében finanszírozott alapokból finanszírozzák: a Szlovén Köztársaság és az Európai Unió

**Elektronikus forrás:** [www.nijz.si](http://www.nijz.si) és [www.sopa.si](http://www.sopa.si)

**A médiumok formálják az alkoholhoz való viszonyunkat, ezért fontos, hogy Ön a tudományos eredményeken alapuló legfontosabb közegészségügyi üzeneteket közvetítse:**

**Minden csepp alkohol veszélyes.**

**Minél kevesebbet vagy semmit.**

**Az alkoholfogyasztásnak nincs biztonságos alsó határa.**

**Válaszd az egészséges alternatívát.**