



PRIMORSKA • Projekt Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola izvajajo tudi na Primorskem

# Skrbi porast pitja med mladimi izobraženimi ženskami

**Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)**

že peto leto vodi projekt, zgovorno poimenovan Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola ali, krajše, Sopa. Z njim naj bi zmanjšali, če že ne odpravili, tvegano in škodljivo pitje alkohola, s čimer naj bi zmanjšali tudi negativne posledice na različnih področjih posameznikovega življenja in družbe.

## • MIRJANA CERIN

**Petra Može**, odgovorna za projekt v koprski območni enoti **NIJZ** poudarja, da se ne ukvarjajo z odvisnostjo od alkohola, čeprav smo Slovenci po njegovi porabi v samem svetovnem vrhu, ampak s stopnjo pred odvisnostjo.

“Ukvarjamo se torej s tistimi, ki tvegano in škodljivo pijejo alkohol in po raziskavi je takšnih v Sloveniji 45 odstotkov. Med njimi je več moških, zaskrbljujoč pa je porast pitja med mladimi izobraženimi ženskami, ki so v rodnem obdobju,” pojasnjuje Možetova.

## Izvajalce izobrazili za “motivacijski intervju”

Ker je problematika pitja izrazitejša v vzhodnem delu države, so tam predvideli več lokalnih okolij. V večini primerov pa je v projekt (na področju tako imenovanih prvih kratkih ukrepov) vpetih po 16 oseb: trije osebni zdravniki, en s področja medicine dela, športa in prometa, devet diplomiranih medicinskih sester in trije strokovnjaki s centra

za delo; običajno gre namreč za konzorcije zdravstvenih domov in centrov za socialno delo.

Poleg njih **NIJZ** sodeluje še s predstavniki uradov za delo, občinskih in policijskih uprav ter z nevladnimi organizacijami, kot so Društvo Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov, klubi zdravljenih alkoholikov, društva anonimnih alkoholikov, Društvo za zdravje srca in ožilja, Slovenska Karitas, Zveza prijateljev mladine Slovenije, Zveza paraplegikov Slovenije, Šent in Športna unija Slovenije. Vseh skupaj je približno 600, imajo redna srečanja, v tem obdobju prek spleta.

Jeseni 2018 so začeli s pilotskim pristopom na terezu, kar pomeni, da projekt v praksi že izvajajo, in ta mesec nameravajo pilotski del skleniti ter ga zatem ovrednotiti, vendar bodo s srečanji med udeleženci nadaljevali. “Medicinsko osebo je in socialne delavce smo izobrazili za ‘motivacijski intervju’. Ko pride k njim pacient ali stranka zaradi

težave, ki ni neposredno povezana s pitjem alkohola, tega človeka povprašajo tudi o tem. Predstavijo mu projekt in dajo vprašalnik, prek katerega je mogoče ugotoviti, ali pije alkohol tvegano in škodljivo,” je nazorna Petra Može. Posameznikom ne žugajo, ampak jih skušajo motivirati za spremembo, če je ta potrebna. Podoben način se uporablja tudi za zmanjševanje **kajenja**, pri hujšanju in podobnem.

## Zaradi škodljivega pitja ob vozniško dovoljenje

V 16-članski skupini koprskih izvajalcev “motivacijskega intervjuja” je tudi **Jadran Kleibencetl** iz dispanzerja za medicino dela, prometa in športa v Zdravstvenem domu Koper, iz ambulantne torej, v kateri opravljajo pregleda za delavce, voznike, športnike in tiste, ki nosijo orožje, sodelujejo tudi pri promociji zdravja in podajanju ocen za invalidsko komisijo, letos se ukvarjajo še s koronavirusom.

“Srečujemo se s takšnimi in drugačnimi zdravstvenimi težavami pa tudi z vsem znanim ‘dobrim pomirjevalnim sredstvom’ alkoholom. Slovenci ga imamo tradicionalno prisotnega že stoletja in lahko bi rekli, da imamo kar ‘mokro kulturo’, saj ob vsaki priložnosti nazdravimo, naj bo to velika ali manjša fešta ali navaden

drink s prijatelji po rekreaciji oziroma po končanem sihtu. Ker smo poslušen narod in se tradiciji in družbi ne bomo zamerili, bomo, seveda, popili tudi šesto ali sedmo rundo,” pojasnjuje vzroke za tvegano in škodljivo pitje alkohola.

V njihovem dipanzerju se največkrat srečajo s posledicami škodljivega pitja, ko kdo izgubi vozniško dovoljenje, potem ko policisti ugotovijo, da je vozil pod vplivom alkohola. “V takšnih primerih se z osebo pogovorimo, ocenimo, za kakšen odnos do alkohola gre, in se dogovorimo za spremljanje tega odnosa za nekaj časa. Nadejamo se, da bo oseba odnos do alkohola bolje razumela. Če kdo potrebuje še strokovno pomoč, mu jo svetujemo.”

In kaj opažajo? “Ne boste verjeli - škodljivo pitje ugotavljamo ne samo pri zrelih ali starejših moških, ampak tudi pri mladih in pri ženskah,” odgovarja Kleibencetl. Čeprav utegne kdo pomisliti, da je projekt - glede na obsežnost težave z alkoholom v naši družbi - vnaprej obsojen na neuspeh, sam meni, da bodo uspešni že, če bodo spremenili navade manjšega dela ljudi. “Kajti preskok iz trajnejšega škodljivega pitja do odvisnosti od alkohola je lahko zelo hiter,” je nedvoumen. •

**Jadran Kleibencetl***specialist medicine dela, prometa in športa***“Preskok iz trajnejšega škodljivega pitja do odvisnosti od alkohola je lahko zelo hiter.”**

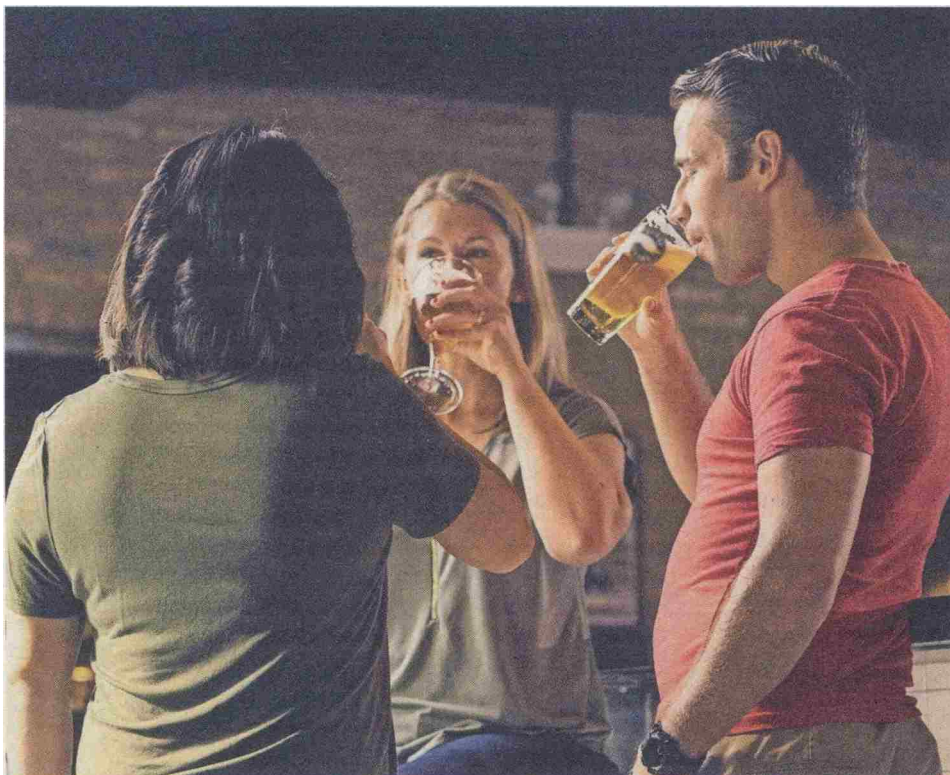
S projektom SOPA želijo zmanjšati tvegano uživanje alkohola.

**Za posledicami pitja alkohola vsako leto umre 650 Slovencev**

Slovenci smo po porabi alkohola v samem evropskem in svetovnem vrhu zgolj po prodajnih številkah, ki ne vključujejo alkohola, pridelanega za zasebne namene. Za posledicami pitja alkohola vsako leto umre 650 Slovencev, približno dva na dan. Samo v zdravstvu nas posledice škodljive rabe alkohola v povprečju stanejo okrog 150 milijonov letno, če prištejemo še stroške prometnih nezgod, nasilja v družini in drugih kriminalnih dejanj, znesek naraste na 230 milijonov.

**Kvečjemu merica alkohola oziroma dve na dan**

V okviru projekta Sopa opozarjajo, da je za zdrave odrasle moške, vendar ne poklicne voznike, meja za manj tvegano pitje alkohola do dve merici na dan, torej do 2 decilitra vina ali 0,6 decilitrov žganja oziroma pol litra piva, za zdrave odrasle ženske (ki niso noseče in ne dojijo) pa kvečjemu merica alkohola dnevno. Moški naj ob neki priložnosti ne spijejo več kot pet meric in ženske ne več kot tri merice. Vsaj en dan v tednu naj bi bili povsem brez alkohola.



Ob neki priložnosti naj moški ne spijejo več kot pet meric alkohola, torej ne več kot 5 decilitrov vina ali 1,5 decilitra žganja oziroma 1,25 litra piva, ženske pa ne več kot tri merice.