



40 DNI BREZ

Spijemo ga **11** litrov na leto

Vsak dan v Sloveniji, izključno zaradi razlogov, povezanih s pitjem alkohola, umreta najmanj dva človeka, iz istih razlogov imamo vsak dan v povprečju deset novih hospitalizacij

PIŠE:
EMA BUBANJ

27

ljudi je umrlo v prometnih nesrečah, ki jih je povzročil alkohol.

32.000

odraslih prebivalcev Slovenije je nagovoril projekt SOPA.

228

milijonov na leto znašajo zdravstveni in drugi stroški zaradi pitja.

Pandemija je mnoge pahnila v stisko, ki si jo lažno blažijo s pijačo.
FOTOGRAFIJE: GETTY IMAGES

Izбира o zmernosti ali nezmernosti ter o pitju ali nepitju alkohola je osebna odločitev. Družba in okolje pa pitje spodbujata ali zavirata, poudarjajo organizatorji akcije 40 dni brez alkohola, ki poteka že šestnajstič, letos pod geslom Moja poteza, in spodbuja k solidarnosti do tistih, ki trpijo zaradi zlorabe alkohola ter njegove prisotnosti tako v prometu kot tudi pri posameznikovem zdravju in številnih družinah.

Slovenija v žalostnem vrhu

A to je le vrh ledene gore, tisto, kar opazimo, **alkohol** je namreč v naši družbi prisoten veliko bolj, kot se morda zavedamo; že skoraj vsak drugi Slovenec pije čezmerno, v naši družbi pač prevladuje mokra kultura. K sreči pa vsaj nekaj statistike potrjuje, da smo na pravi poti k zaježitvi tega problema. Kot sporočajo z Javne agencije RS za varnost prometa, se je leta 2020 zaradi alkoholiziranih povzročiteljev zgodilo 1364 nesreč oziroma 12 odstotkov manj kot v 2019., zmanjšanje pa beležijo tudi pri številu prometnih nesreč s telesno poškodbo in smrtjo zaradi zlorabe alkohola. A kljub temu ne smemo pozabiti, da je v prometnih nesrečah, ki jih je povzročil alkoholiziran udeleženec, umrlo 27 ljudi in da se po porabi alkohola uvrščamo v sam svetovni in evropski vrh. »V vrhu smo tudi po umrljivosti prebivalcev zaradi alkohola, saj vsak dan v Sloveniji, izključno zaradi razlogov, povezanih s pitjem alkohola, umreta najmanj dva človeka. Iz istega razloga imamo vsak dan v povprečju deset novih hospitalizacij. Ocena zdravstvenih in preostalih stroškov, povezanih s pitjem alkohola, znaša v povprečju 228 milijonov evrov na leto, trošarine od alkohola pa znašajo približno 103 milijone. Skupno je registrirana poraba čistega alkohola na prebivalca, starejšega od 15 let, v letu 2019 znašala skoraj 11 litrov, kar je liter več kot leto prej, predvsem na račun več popitega vina. Poleg registrirane porabe alkohola predstavlja za Slovenijo veliko težavo

tudi obsežna neregistrirana poraba alkohola iz domače proizvodnje, ki po ocenah še za tretjino poveča številko porabe,« je povedala **Karmen Henigsmann**, psihologinja z **Nacionalnega inštituta za javno zdravje**, ki deluje tudi na projektu SOPA, Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola. V zadnjih štirih letih projekta so strokovnjaki na terenu prek izvajanja pilota v zdravstvenih domovih in centrih za socialno delo ter s pomočjo nevladnih organizacij in uradov zavoda za zaposlovanje v Sloveniji neposredno nagovorili skoraj 50.000 ljudi, če upoštevamo tudi medijske kampanje, pa se ta številka še poveča. Več kot 300 strokovnjakov je v okviru svojega dela v ambulantah in uradih za socialno delo nagovorilo več kot 32.000 odraslih prebivalcev Slovenije. Od tega je več kot 22.000 ljudi privolilo v sodelovanje, prek 4000 izmed njih so obravnavali zaradi čezmernega pitja alkohola, ki ga želi SOPA zmanjšati ali povsem zaježiti. »Pri 943 je bila obravnava uspešna, kar predstavlja 175 odstotkov končnega cilja pilota pristopa. To pomeni, da so ti ljudje spremenili svoje pivske vzorce in zmanjšali pitje alkohola ali pa ga prenehali uživati,« je v predstavitvi končnih rezultatov povedala vodja projekta SOPA na **NIJZ** mag. **Tadeja Hočevar**.

Alkohol povečuje možnost okužb

»Varnega pitja alkohola ni, saj novejšje raziskave kažejo, da z vsakim popitim kozarcem alkoholne pijače tvegamo škodljive posledice, zato svetujemo nič ali čim manj alkohola,« je pojasnila Henigsmannova in poudarila: »Znano je, da ima pitje alkohola vpliv na pojav več kot 200 bolezenskih stanj, slednje tudi zaradi tega, ker ima neposreden vpliv na imunski sistem. Pitje alkohola poveča dovzetnost za okužbo z virusi in bakterijami, hkrati pa povečuje možnost zapletov, ko se okužba že pojavi.« Kar je izjemno dragocen podatek med epidemijo covid-19: strokovnjaki namreč opozarjajo, da

je epidemija poslabšala socialne in gospodarske razmere, s čimer se je povečalo tveganje za čezmerno pitje. »Vendar **alkohol** ni rešitev, saj, kot že omenjeno, zmanjšuje odpornost, razdira odnose in osebno stisko še poveča,« je povedala Henigsmannova.

Akcijo 40 dni brez alkohola organizirajo Slovenska karitas, Javna agencija RS za varnost prometa in portal Med.Over.Net ob podpori **NIJZ** – projekt SOPA in s sodelovanjem pridruženih organizacij Društvo žarek upanja, Zavod Varna pot, Katedra za družinsko medicino – Projekt Sporočilo v steklenici, Zveza klubov zdravljenih alkoholikov Slovenije, Društvo Abstinent, Društvo UP, Zavod Vse bo v redu, Skupnost centrov za socialno delo in Šahovska zveza Slovenije. Med pozitivnimi sporočili je tudi navdihujoča zgodba mlade šahovske velemojstrice, **Laure Unuk**, ki je ambasadorica akcije in ob tem pove: »Z veseljem sem se pridružila akciji 40 dni brez alkohola. Sama se mu redno odpovedujem, saj bi me pri študiju in šahu lahko oviral. Na tekmovanjih se srečujem z najboljšimi igralci na svetu, zato so jasne misli in bistre odločitve pogoj za uspeh. Meni šah predstavlja sprostitev in veselje. Rada ga igram in v njem uživam. Pridejo tudi težki trenutki in gre kaj narobe. Takrat se zaprem v sobo, prižgem glasbo in se pogovorim sama s seboj. To sta moj način in moja poteza.«



Recite ne in se pridružite akciji 40 dni brez alkohola.

Drage obravnave

Pomemben sogovornik glede nadaljevanja projekta SOPA na državni ravni je tudi Zdravstvena zavarovalnica Slovenije: po njenih podatkih je v lanskem letu najdražja bolnišnična obravnava zaradi alkohola stala 181.000 evrov, psihiatrična obravnava pa 135.000. Strategija obvladovanja teh tveganj na področju alkohola je izjemnega pomena, saj se težave zaradi alkohola v Slovenije uvrščajo med tri največje probleme javnega zdravja.



Ogroženi starostniki

Starejši prebivalci so starostna skupina, ki se v Sloveniji povečuje, zato jim je treba posvetiti več pozornosti, opozarjajo strokovnjaki: poseben izziv in tveganje za začetek ali poglobitev težav z alkoholom je namreč lahko upokojitev z občutki osamljenosti ob morebitnem zmanjšanem socialnem življenju.

Alkohol je pri nas še vedno pogosto udeleženec v prometu.

Prehod na sistemsko raven

Projekt SOPA je v minulih štirih letih izvedel več kot 160 posvetovalnih srečanj za strokovnjake o zamejevanju alkoholne problematike, za izvajanje svetovanja za opuščanje čezmernega pitja alkohola pa usposobil tudi 138 zdravstvenih delavcev s področij drugih specialnosti, kot so kardiologija, ginekologija, gastroenterologija, onkologija in otorinolaringologija ter urgentna, transfuzijska in dentalna medicina. Dve leti zapovrstjo pa so s serijo dogodkov zaznamovali Dan brez alkohola v devetih regijah po Sloveniji, ki bo potekal tudi letos. Oblikovali so tudi 17 samostojnih gradiv ter slednja prevedli v jezikovne različice (angleščina, madžarščina, italijanščina), lani so objavili Priporo-

čila za odgovorno poročanje o alkoholu v medijih, ki so nastala skupaj z novinarji in uredniki ter podporo Društva novinarjev Slovenije, izdali pa so tudi priročnik za krepitev veščin v medosebnih odnosih za delavnice, ki so na voljo v zdravstvenih domovih v 18 lokalnih okoljih po Sloveniji. Po izteku projekta je tudi s podporo ministrstva za zdravje v načrtu uvedba na sistemski, državni ravni. Projekt je omogočil tudi, da so v centrih za socialno delo ponovno uvedena specialna znanja s področja naslavljanja tveganega in škodljivega pitja alkohola. Do zdaj se je v okviru projekta usposobilo že 54 strokovnih delavcev, te vsebine pa bo treba prenesti tudi na preostale strokovne delavce.