

# PRIPOROČILA ZA POROČANJE O ALKOHOLU V MEDIJIH

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



Pričujoča različica spodaj navedenih priporočil izhaja iz publikacije *Poročanje o alkoholu v medijih: Priporočila za javnozdravstveno ustrezno poročanje o alkoholnih pijačah v množičnih medijih*, ki podrobneje opredeljuje alkoholno problematiko, vlogo medijev in posamezna priporočila, ki so navedena tudi tukaj.

V daljši različici lahko najdete tudi primere ustreznega in neustreznega poročanja ter rabe izrazov.

Daljša publikacija je na voljo na spletni strani [www.sopa.si](http://www.sopa.si) in [www.nijz.si](http://www.nijz.si).

## PROBLEMATIKA ALKOHOLA V SLOVENSKI DRUŽBI

Evropa je glede škodljivih posledic pitja alkohola naj bolj obremenjena regija na svetu, znotraj nje je Slovenija po bremenu alkohola visoko nad povprečjem. Škodljive posledice čezmernega pitja alkohola se kažejo na ravni posameznika, družine in širše okolice.

Raziskave kažejo, da ni varne meje pitja alkohola in da vsako pitje alkohola pomeni določeno stopnjo tveganja za zdravje in dobrobit tako človeka kot njegove okolice.



Slovenije je v zadnjem letu vsaj enkrat pilo čezmerno.



Vsak drugi **17**-letnik je bil v življenju vsaj **2x** opit.



**VSAK DAN** je v Sloveniji **10** novih bolnišničnih obravnav zaradi alkohola,



najmanj **2** osebi pa umreta.



V povprečju je vsak prebivalec Slovenije, starejši od **15** let, v letu 2019 popil



**91 L**

piva



**48 L**

vina



**3 L**

žgane pijače

## MOKRA KULTURA

- sprejemajoč odnos do pitja alkohola,
- velik delež populacije, ki alkohol pije čezmerno,
- prisotnost alkohola v kulturi in običajih,
- prenašanje vzorcev pitja iz roda v rod,
- dostopnost alkohola,
- nezadostno število dokazano učinkovitih preventivnih programov.

## MEDIJI STE KLJUČNI DRUŽBENI AKTERJI,

ki vplivata na ozaveščenost prebivalstva o zdravju, in pomembni deležniki zamejevanja alkoholne problematike v skupnosti, saj:

- **širite pomembna sporočila o škodljivosti** alkohola in alkoholni problematiki v Sloveniji;
- **ste vir informacij o virih pomoči** in programih, namenjenih izboljšanju zdravja v skupnosti;
- vplivate na to, **ali in kako razmišljamo o alkoholni problematiki in pitju alkohola;**
- vplivate na naš **odnos do pitja** alkohola, naše **dojemanje tveganega** pitja alkohola, naša **pričakovanja o posledicah** pitja alkohola ter naša **prepričanja o razširjenosti in sprejemljivosti** pitja alkohola med vrstniki, v skupnosti in družbi.



# 1. Informirajte o tem, da pitje alkohola v Sloveniji predstavlja velik javno-zdravstveni in družbeni problem ter da so na voljo učinkoviti ukrepi za njegovo reševanje

- Pišite o alkoholni problematiki in njenih razsežnostih.
- Osvetljuje **problematičnost** pitja alkohola za vse, **pri čemer izpostavite tudi posebno ranljive** skupine ljudi.
- Če pišete o problematiki pitja alkohola, se ne zamejajte samo na specifične skupine ljudi (npr. mladostnike, nosečnice ipd.), saj se pitje alkohola pri splošni populaciji s tem normalizira.
- **Izpostavite, da se v situacijah s škodljivimi učinki alkohola lahko najdemo tudi sami** (npr. vožnja pod vplivom alkohola).
- Alkohol ob njegovi omembi **problematizirajte**.
- Podajajte informacije o **dokazano učinkovitih ukrepih in programih za zamejevanje alkoholne problematike**.

# 2. Informirajte o tem, da ni varne meje pitja alkohola in o nepitju kot varni izbiri za zdravje.

- Informirajte, da **ni varne meje** pitja alkohola in da je vsako pitje alkohola tvegano.
- Informirajte, da je **javnozdravstveno priporočilo glede pitja alkohola 'čim manj ali nič'**.
- Informirajte o **zdravih alternativah** in **spodbujajte k njihovi izbiri**.
- Ko poročate o **mejah manj tveganega pitja alkohola, razložite, kaj te meje pomenijo**. Smiselno je slikovno prikazovanje oz. omemba količine običajnih alkoholnih pijač, kadar ni prostora za razlago meric (npr. 1 dcl vina in ne 10 g čistega alkohola).
- Ko poročate o mejah manj tveganega pitja alkohola, **ne uporabljajte dikcije priporočila, ampak navedbo o manjšem tveganju za zdravje**.
- Če poročate o mejah manj tveganega pitja alkohola, **posebej izpostavite skupine, za katere še posebej velja priporočilo 'nič alkohola'**.
- Dejstvo, da ni varne meje pitja alkohola in da je vsako pitje tvegano, **upoštevajte tudi v prispevkih, kjer le omenjate alkohol**, četudi alkoholna problematika ni osrednja tema.

### 3. V prispevkih, ki vključujejo alkohol, vselej upoštevajte dejstva o negativnih posledicah pitja alkohola; posebej izpostavite njegov negativni vpliv na odnose v družini.



- Izkoristite priložnost, da pri omembi alkohola izpostavite njegove negativne posledice na posameznikovo zdravje, bližnje in okolico.
- Bodite pozorni ne samo na **kratkoročne in očitne negativne posledice**, ampak tudi na tiste, ki so **manj očitne**, in tiste, do katerih **prihaja in se izražajo postopneje**.
- Kjer je možno, **posebej izpostavite** negativne posledice na **duševno zdravje bližnjih in odnose v družini**.

### 4. Izogibajte se povezovanju pitja alkoholnih pijač z uspehom v družbenem, družabnem in spolnem življenju ipd.

- Izogibajte se povezovanju pitja alkohola s tem, da pripomore k večji družabnosti in boljšemu spolnemu življenju.
- Kadar ni treba, **se izogibajte povezovanju pitja alkohola z družabnimi dogodki**. Če je alkohol predstavljen kot nujni ali samoumevni del tovrstnih dogodkov, se s tem prispeva k soustvarjanju in vzdrževanju mokre kulture.
- **Izogibajte se nazornemu prikazovanju** ali opisu priložnosti za pitje alkohola.
- Izogibajte se prikazovanju pitja alkohola kot nečesa, kar je zabavno, pozitivno ali celo 'junaško', saj s tem lahko dodatno spodbujate pitje alkohola.
- Kjer se ne morete izogniti izpostavljanju morebitnih pozitivnih vidikov pitja alkohola, poleg navedite tudi **tveganja in negativne vidike**, ki so lahko posledica pitja alkohola.
- **Ne uporabljajte slikovnega gradiva**, ki prikazuje posameznike ob pitju alkohola (npr. posamezniki na sliki se smeji, nazdravljajo), in **je pozitivno čustveno obarvano**. Prav tako ne uporabljajte slikovnega gradiva, ki prikazuje mlajše osebe, med pitjem alkohola.

## 5. Izogibajte se omembam alkoholnih pijač, kadar to ni potrebno, in njihovemu prikazovanju.

- Če vsebinsko ni pomembno, **ne omenjajte pitja alkoholnih pijač**, saj to pitje alkohola predstavlja kot nekaj običajnega, normalnega in neproblematičnega.
- Če je omenjanje alkohola za prispevek vsebinsko pomembno, poizkusite **upoštevati čim več priporočil**.

*Kjer se je prikazovanju alkohola težje izogniti, je priporočljivo, da:*

- fotografije ali videoposnetki ne spodbujajo k rabi alkohola ter **ne olepšujejo** in povečujejo pitja alkohola;
- se izogibate prikazom pitja alkohola v povezavi z vožnjo;
- se izogibate prikazom, ki **stigmatizirajo** (npr. osebe, ki so vidno opite ali zaradi pitja alkohola onemogle);
- se izogibate **stereotipnim prikazom**, ki nakazujejo, da imajo težave z alkoholom le določene družbene skupine (starejši moški, osebe iz nižjega socioekonomskega sloja, manj urejeni, z rdečico na obrazu, oseba pije sama ipd.);
- se izogibate **humornim prikazom** pitja alkohola in opitih oseb;
- uporabite prikaze, ki predstavljajo **negativne učinke pitja alkohola** (pri tem se izogibajte prikazovanju oseb).

## 6. Poročajte spoštljivo do oseb, ki imajo težave zaradi alkohola, in njihovih svojcev.

- V prispevku navajajte le **objektivna dejstva o dogodku**.
- Izogibajte se **stigmatizaciji in marginalizaciji** skupine oseb. Pri označevanju oseb raje uporabljajte **'na osebo osredotočen jezik'** in ne jezik, ki osebo označuje oz. etiketira; npr. namesto 'zasvojenec', 'alkoholik', 'čezmerni pivec' raje uporabite izraze 'oseba s sindromom odvisnosti od alkohola', 'oseba, ki pije čezmerno'.
- **Izogibajte se izrazom, ki moralizirajo** v smislu 'stvar volje', kadar se težave nanašajo na sindrom odvisnosti od alkohola (pri slednjem gre namreč za bolezen).
- **Izogibajte se posmehljivim izrazom**, ki označujejo osebo, senzacionalističnim ali posebej stilsko obarvanim naslovom.
- Pri predstavljanju osebe v prispevku (npr. slavne osebnosti) se **izogibajte navajanju, da gre za osebo, ki ima/je imela težave z alkoholom**, kadar to ni potrebno oz. kadar ni ključni del novice.

## 7. Uporabljajte ustrezne izraze.

- Ne uporabljajte izrazov, ki pitje alkohola **povečajo** ali pa mu **pripisujejo poseben ali pozitiven pomen**.
- Ne uporabljajte izrazov, ki **stigmatizirajo, smešijo** ali so netočni.
- Uporabljajte izraze, ki sporočajo, **da je vsako pitje tvegano**.
- Uporabljajte izraze v povezavi s pitjem alkohola **na ustrezen način obrazložite** (npr. pojasnite meje manj tvegane pitja alkohola).



## 8. Ne prikazujte alkohola kot zdravila za pogum, poživitev, pomiritev ali rešitve za težave, kot sta stres in nespečnost.



- **Ne prikazujte alkohola kot zdravila**, saj lahko škoduje skoraj vsakemu organu v telesu.
- **Ne prikazujte alkohola kot sredstva, ki omogoča rešitev za težave**, kot so pomanjkanje poguma, slabše počutje, slabša telesna zmogljivost, osebna stiska.
- Namesto priporočila o pitju alkohola **navajajte splošne nasvete o načinih pomoči** (npr. usmeritev k osebnemu zdravniku) in vključite zdrave alternative pitju alkohola, ki ne škodujejo posameznikovemu zdravju ali psihosocialnemu stanju.



## 9. Izkoristite priložnost za navajanje informacij o tem, kje poiskati pomoč v primeru težav oziroma duševne stiske zaradi čezmernega pitja alkohola.

- Vselej **spodbujajte iskanje pomoči in navajajte vire pomoči.**
- **Ne spreglejte svojcev;** poročajte tudi o tem, kaj lahko naredijo oni in kje najdejo pomoč zase.
- Viri pomoči so na voljo na **www.sopa.si** in **www.infomosa.net/pomoc**

## 10. Izkoristite priložnost, da poročate o pozitivnih zgodbah.

- Poročajte o ljudeh, ki **ne pijejo alkohola.** Naj bodo dober zgled, da se nepitje prikazuje kot dobra izbira in ne kot nekaj neobičajnega (s čimer se to tudi normalizira).
- Poročajte o **zgodbah ljudi, ki so premagali oziroma premagujejo težave s pitjem alkohola, in njihovih svojcev.**
- **Pozitivne zgodbe naj bodo raznovrstne,** kot so raznovrstne tudi težave s pitjem alkohola.

## 11. Prispevek naj bo plod kritičnega odnosa do različnih virov informacij.

- Izhajajte iz **verodostojnih in preverljivih** virov in jih navajajte.
- Kjer je le mogoče, navajajte povezave do primarnih virov.
- Neuradnih podatkov in neznanstvenih virov ne postavljate nekritično ob bok uradnim podatkom verodostojnih institucij.

## 12. Izkoristite priložnost, da odpirate prostor za razpravo o odnosu do pitja alkohola.

- Predstavite **širši kontekst** alkoholne problematike in **spodbudite razmislek** občinstva o odnosu do pitja alkohola.
- S prispevki vzpodbujajte zavedanje, da **imamo vlogo** pri spreminjanju odnosa do pitja alkohola **vsi člani skupnosti.**

## **PRIPOROČILA ZA POROČANJE O ALKOHOLU V MEDIJIH**

**Avtorice:** mag. Tadeja Hočevar, dr. Pika Založnik,  
Karmen Henigsman, dr. Maja Roškar

**Lektura:** Ana Peklenik

**Oblikovanje:** Nicha d.o.o.

**Izdajatelj:** Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2,  
1000 Ljubljana, Slovenija

**Tisk:** Tisk Žnidarič

**Naklada:** 100 izvodov

**Druga izdaja, Ljubljana, 2023**

**Kraj in leto izdaje:** Ljubljana, 2020

**Avtorske pravice:** © Nacionalni inštitut za javno zdravje

Brezplačen izvod.

Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorja. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko pravno in kazensko zakonodajo.

**Elektronski vir:** [www.nijz.si](http://www.nijz.si) in [www.sopa.si](http://www.sopa.si)

**Mediji sooblikujete naš odnos do alkohola.**

**Ključna javnozdravstvena sporočila na podlagi znanstvenih spoznanj so:**

**Čim manj ali nič**

**Ni varne meje pitja alkohola**

**Vsako pitje alkohola je tvegano**

**Izberi zdravo alternativo**