



# Alkohol je težava v vsaki četrti slovenski družini

**40 dni brez alkohola** Slovenska karitas  
še zlasti od pepelnice do velike sobote  
poziva, da se odpovemo najbolj razširjeni  
drogi med Slovenci

Od Valentinovega pa vse do 30. aprila bo potekala akcija 40 dni brez alkohola, pri Slovencih najbolj razširjene droge, zaradi katere v naših bolnišnicah na dan pristane deset oseb, v povprečju 650 na leto pa jih umre. Še nekajkrat več pa je tistih, med njimi so tudi otroci, ki zaradi alkohola v družini trpijo. Alkohol pa je težava kar v vsaki četrti slovenski družini.

**POLONA MALOVRH**

Letošnje geslo akcije 40 dni brez alkohola, ki jo je javnosti skupaj s 14 soorganizatorji in podporniki predstavila Slovenska karitas, je *Vir veselja in povezanosti*. Obenem so iz solidarnosti do vseh, ki trpijo zaradi nasilja, nesreč in bolezni, povezanih z alkoholizmom, pozvali k odpovedi alkoholu.

Kajti zmernost je enostavna, je dejal Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas: »Če se ne opijam, sem zmeren.« Zdravo kulturno in koristno pitje po njeovem ne obstaja: »Obstaja le bolj ali manj tvegano pitje.«

Alkohol gre tudi z roko v roki z revščino in duševnim zdravjem. Veliko ljudi pije, da si lajša stiske, kar pa pogosto vodi v odvisnost. Tomažič je posebej opozoril na tveganje na poplavnih območjih. »Kar 1700 svetovalnih ur so opravili strokovnjaki na poplavnih območjih, kjer bo tudi v prihodnje treba biti pozoren na alkoholno problematiko,« je dejal.

**Mlajši povzročitelji odgovorni za več kot 600 nesreč**

Po podatkih Simone Felser, direktorice Javne agencije RS za varnost prometa, je zloraba alkohola v letu 2022 prispevala k 1500 prometnim nesrečam, ki so zahtevale 21 smr-

ti, 126 hudo in 588 lažje telesno poškodovanih. Delež smrtnih prometnih nesreč zaradi vinjenih voznikov se je lani znova povečal in znaša kar 25,6 odstotka. Med povzročitelji še vedno negativno izstopata dve starostni skupini, med 25 in 34 leti ter med 35 in 44 leti.

Povzročitelji teh dveh starostnih skupin so odgovorni za več kot 630 prometnih nesreč, 12 smrtnih žrtev in največji delež telesnih poškodb. Lani je kar 11 mladostnikov v starosti od 15 do 17 let, ki so bili pod vplivom alkohola, povzročilo prometno nesrečo, kar pomeni porast za 37 odstotkov.

Kako je mogoče, da ob vseh preventivnih aktivnostih številke znova naraščajo? Odnos do pitja je lahko vgrajen v družbo, otroci se z alkoholom srečajo že v družini, pravi Felserjeva.

Med 2021 in 2022 se je registrirana poraba alkohola po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) znižala in znaša deset litrov čistega alkohola na odraslo osebo, staro nad 15 let. A vsaka taka oseba v Sloveniji vsak dan popije 2,6 decilitra piva, deciliter vina in 0,1 decilitra žgane pijače.

**Po pitju v vrhu EU**

Tudi Vesna Marinko, generalna direktorica direktorata za javno zdravje na ministrstvu za zdravje, je opozorila na količino popitega alkohola, po kateri se uvrščamo med evropske države z visoko porabo.

Kar 55 odstotkov Slovencev, starih med 18 in 74 let, pije tvegano ali škodljivo. Pitje alkohola spada med najpomembnejše dejavnike tveganja za breme bolezni in pre zgodnjo umrljivost ter je povezano z več kot dvesto bolezenskimi stanji, poškodbami in zastrupitvami.

Med najbolj razširjenimi boleznimi zaradi alkohola so kronične bolezni jeter, rakava obolenja in duševne bolezni. Skupaj s tobakom in azbestom je alkohol po raketovnosti uvrščen v prvo skupino.

**Mokra kultura**

»Vsak drugi Slovenec med 18. in 74. letom pije prekomerno. Vsako leto odrasel Slovenec popije 95 litrov piva, 35 litrov vina in 3,6 litra žganih pijač«, je opozorila tudi Karmen Henigsmann z NIJZ. Po njenem si Slovenci še vedno ne moremo predstavljati druženja brez alkoholnih pijač. Neregistrirane rabe pa je še več. Tudi zato vsak dan beležimo vsaj dve smrti zaradi posledic alkohola.

V 40 dneh je ob opustitvi alkohola že mogoče začutiti pozitivne učinke. Osebe, ki se za prenehanje pitja odločijo, hitro poročajo o bolj zdravem spanju, bolj zdravi koži, boljši presnovi, večji telesni zmogljivosti, boljšem imunskem sistemu, a tudi o boljših odnosih z bližnjimi.

NIJZ je v lokalnih oziroma zdravstveno-vzgojnih centrih v zdravstvenih domovih prek programa *Skupaj za zdravje* vzpostavil brezplačno svetovanje za opuščanje tvegane pitja alkohola. Od konca marca do srede aprila bo NIJZ v devetih regijah organiziral posebne dogodke.

**Poskusite test eSOS**

Andreja Verovšek iz Zavoda Med. Over.Net je ob podatku, da je alkohol v vsaki četrti slovenski družini, pozvala k »enostavnemu testu tveganja eSOS«, izpolnitvi vprašalnika, ki pomaga pri prepoznavanju stisk in težav na področjih medosebnih odnosov, duševnega zdrav-

ja in tveganega pitja **alkohola**.

Letos so se akciji pridružili tudi Strojni krožki Slovenije. Kot je povedal Marjan Dolenšek, želijo, da bi prek organizacije, ki združuje več kot šest tisoč kmetij, nagovorili populacijo, kjer še velja stereotip – da je pri delu treba nekaj spiti.

Začel se je **alkoholni** post, ki bo trajal do 30. aprila.

V 40 dneh po opustitvi **alkohola** je že mogoče začutiti pozitivne učinke.

Zaradi posledic **alkohola** vsak dan beležimo vsaj dve smrti.

*Zdravo kulturno in koristno pitje ne obstaja. Obstaja le bolj ali manj tvegano pitje.*

PETER TOMAŽIČ





Med najbolj razširjenimi boleznimi zaradi alkohola so kronične bolezni jeter, rakava obolenja in duševne bolezni. FOTO VORANC VOGEL