

Če piješ manj ali nič, te je več za vse

Branka Božank, univ. dipl. soc. del.,

Tara Ledinek, dr. med.,

NIJZ OE Ravne na Koroškem

Alkohol je droga, ki vpliva na posameznikovo telo, vedenje in čustvovanje, njegovo čezmerno pitje pa se lahko prevesi v zasvojenost, ki prinaša številne negativne posledice za posameznika, njegovo zdravje in tudi okolico. Za Slovenijo je žal še vedno značilna mokra kultura, ki je posledica dolgoletnega sprejemajočega odnosa do pitja alkohola in ki spodbuja ohranjanje pivskih navad iz roda v rod. Kljub urejeni zakonodaji je v Sloveniji alkohol dostopen praktično na vsakem koraku, tudi otrokom in mladostnikom, ki so za škodljive učinke te dovoljene in splošno sprejemljive psihoaktivne snovi še posebej dovzetni. Za njihovo zaščito in tudi za zaščito nas samih je zato pomembno, da vsakodnevno z naravnostjo ČIM MANJ ALI NIČ alkohola postavljamo primeren zgled odgovornega odnosa do pitja alkohola.

Ogrožene skupine, posledice pitja alkohola in različne stiske

Pitje alkohola je v naši družbi normalizirano, pogosto ga dojemamo celo kot družbeno vezivo, a pomembno je, da se ob tem zavedamo, da pitje alkohola pušča številne posledice in stiske – tako pri posameznikih kot pri njihovih bližnjih. Med skupine prebivalstva, pri katerih vsakršno pitje alkohola predstavlja tveganje ali lahko povzroči takojšnjo škodo, poleg otrok in mladostnikov uvrščamo še: nosečnice in doječe mamice, osebe s kroničnimi obolenji, osebe s težavami v duševnem zdravju, prejemnike zdravil, voznike in določene skupine delavcev (gradbeni delavci, električarji, gozdarji, upravljalci težke mehanizacije ...). A težave zaradi alkohola še zdaleč niso omejene zgolj na ogrožene skupine, temveč lahko prizadenejo prav vsakega izmed nas. Čezmerno pitje

alkohola povzroča številne stiske v naših družinah, saj med drugim vodi v krhanje odnosov, nasilje, pojav boleznih in prometne nesreče. Zaradi posledic pitja pogosto trpijo svojci, predvsem otroci, ki so postavljeni v negotovo in nestabilno domače okolje, ki je posledica nepredvidljivosti ravnanja ob opitosti starša. Ti otroci prezgodaj na lastni koži izkusijo in uvidijo vse rušilne posledice, ki jih alkohol odtisne na družinske odnose, na duševno in telesno zdravje.

Škodljive posledice čezmernega pitja alkohola na posameznika in njegovo okolico



Za podporo pri opuščanju čezmernega pitja alkoholičnih pijač se lahko obrnete na izbranega osebnega zdravnika, Zdravstvenovzgojne centre oz. Centre za krepitev zdravja, Centre za socialno delo ter druge viire pomoči. Več informacij najdete na

www.SOPA.si

Prilagojeno po Zakonodaji s področja socialnega varstva in metode socialnega dela, posrednik na Prilistniku o standardih in varnostnih socialnem varstvenih storitvah (DZ, RS št. 48/11, št. 4/2014 in št. 2/2015) v skladu s priloženimi podatki, ostale podatke, pomeni družini za demokratske vrednote, neodvisnosti, koordiniranosti, preglednosti in odprtosti.

NIJZ

SOPA

REPUBLIKA SLOVENIJA

Poraba alkohola in lokalni podatki

O porabi alkohola v Sloveniji zgovorno govori beležena registrirana poraba, ki je v letu 2022 znašala visokih 10,01 l čistega alkohola na prebivalca, starejšega od 15 let. Registrirana poraba alkohola je bila leto pred tem nekoliko višja, in sicer je znašala 10,62 l čistega alkohola na prebivalca. Podani uradni številki registrirane porabe je treba dodati še vso neregistrirano, ki je predvsem posledica domače pridelave in ki podano številko po ocenah dvigne še vsaj za petino. Kar 55 % odraslega prebivalstva vsaj enkrat letno pije čezmerno. To pomeni, da vsak drugi odrasli Slovenec vsaj enkrat v letu tvega pojav škodljivih posledic pitja alkohola ali pa so pri njem negativne posledice zaradi pitja alkohola že prisotne. Na dan zaradi razlogov, ki so neposredno povezani s pitjem alkoholnih pijač, v Sloveniji umrta več kot dve osebi. To so smrti, ki jih je mogoče preprečiti.

Na vse podatke o škodi, ki jo povzroča čezmerno pitje alkohola, pa ne smemo gledati kot na suhoparne številke, za njimi se namreč skrivajo posamezniki, družine, otroci, starši, partnerji, sodelavci in drugi, ki jih prekomerno pitje alkohola neposredno ali posredno prizadene. Ocenjujemo namreč, da čezmerno pitje alkohola, še posebej pa alkoholizem, poleg osebe, ki pije, prizadene še vsaj štiri osebe v njeni bližini, kar je v državi z dvema milijonoma prebivalcev posebej zaskrbljujoče.

V koroški regiji smo leta 2021 v primerjavi s slovenskim povprečjem (43 %) zabeležili manj visoko tveganega opijanja (31,6 %). V letu 2022 je bilo regijsko stanje na področju prometnih nesreč, v katerih je povzročitelj pod vplivom alkohola, enako slovenskemu povprečju, in sicer je delež takšnih prometnih nesreč znašal 8,9 %. Stopnja bolezni, pripisljivih alkoholu, je bila v letu 2022 v regiji nekoliko nižja (1,7 na 1000 prebivalcev) od slovenskega povprečja, ki znaša 1,8 na 1000 prebivalcev. Lokalne in natančnejše podatke o posledicah pitja alkohola in drugih zdravstvenih kazalnikih lahko poiščete tudi na spletnem portalu *Zdravje v občini*. Minimalna pozitivna odstopanja od slovenskega povprečja še zdaleč ne kažejo na to,

▼ Eden izmed otroških izdelkov, ki vsako leto nastanejo v okviru preventivne akcije *Otroci za varnost v prometu*.



Foto: arhiv NIZ OE Ravne na Koroškem

da problematike zaradi alkohola na Koroškem ni, dajejo pa upanje za prihodnost, da nam skupaj lahko uspe te številke dodatno znižati in gledati v svetlejšo prihodnost, v kateri bo problematike zaradi alkohola manj.

Prednosti zmanjšanja količine popitega alkohola

Tvegano in škodljivo pitje alkohola ima lahko za posameznika tako zdravstvene kot družbene posledice. Posameznik s tveganim ali škodljivim vedenjem neposredno in posredno negativno vpliva tako na druge posameznike, kot so člani družine, prijatelji, sodelavci, znanci ali celo tujci, kot tudi na svoje splošno zdravstveno stanje.

Na ravni posameznika so posledice tveganega in škodljivega pitja alkohola: pojav bolezni, slabše počutje, slabši osebni odnosi in odnosi na delovnem mestu, prometne nezgode in poslabšanje finančnega stanja. Na ravni družine so pogoste posledice tovrstnega vedenja: nasilje, slabši odnosi in duševne težave. Na ravni okolice se posledice kažejo kot: manjša produktivnost, slabša komunikacija in odnosi na delovnem mestu, hkrati pa pogostejša konfliktnost. Na ravni družbe tvegano in škodljivo pitje pomeni: slabše zdravje prebivalstva, izgubo prihodka zaradi manjše delovne učinkovitosti, stroške obravnave različnih sektorjev in višje zavarovalne stroške.

Zmanjšanje količine popitega alkohola ali popolno prenehanje pitja alkohola tako pričakovano prinaša številne pozitivne učinke, tako na nas same kot tudi na ljudi okoli nas. Nič ali čim manj popitega alkohola pripomore k boljšemu počutju, videzu ter telesnemu in duševnemu zdravju. »Nepitje« pripomore k boljšemu in bolj zadovoljujočemu spolnemu življenju, izboljša reproduktivno zdravje, omogoča zdravo nosečnost in prepreči pojav negativnih posledic, ki jih pitje alkohola pušča na še nerojenem otroku.

Zanemarljivi niso niti vplivi zmanjšanja ali »nepitja« alkohola na našo motivacijo, zbranost in voljo. Ko imamo več energije in bistrejše misli, smo uspešnejši tudi pri doseganju zastavljenih ciljev. Čezmerno pitje alkohola negativno vpliva tudi na naše medsebojne odnose, tako v družini in družbi kot tudi na delovnem mestu, zato se, ko se odločimo za spremembo tveganega ali škodljivega vzorca pitja alkohola, ko pitje zmanjšamo ali z njim prenehamo, izboljšajo tudi naši odnosi z drugimi. Pridobimo tudi več časa zase, za stare ali nove hobije



Foto: Freepik

in aktivnosti, ki nas krepijo in izpolnjujejo. In ne nazadnje je tu še finančni vidik – z denarjem, ki ga privarčujemo, ko zmanjšamo ali prenehamo piti alkohol, se lahko nagradimo na bolj zdrav in konstruktiven način, privoščimo si lahko npr. izlet, masažo, večerjo ali ogled komedije s svojimi dragimi.

Kot zdrave alternative pitju alkohola izberemo aktivnosti, ki nas zadovoljujejo na zdrav način in ki pripomorejo k ohranitvi ali izboljšanju našega zdravja. Odločimo se lahko npr. za aktivno preživljanje prostega časa v naravi (sprehodi, tek, pohodništvo ...), za preživljanje prostega časa ob različnih hobijih, zbirateljstvu, branju knjig, petju, ogledu dobrega filma ali igranju družabne igre ali se morda poslužimo katerega od preverjenih načinov sproščanja (meditacije, čuječnosti, dihalnih vaj, vizualizacije ...). Smotrna razporeditev dneva oz. razporeditev delovnih obveznosti in prostega časa, udeležba v prostovoljstvu in pomoči drugim ter skrb zase in za lastno zdravje lahko zapolnijo naš čas in nam omogočajo kvalitetno preživljanje časa v dobri družbi, brez potrebe po pitju alkohola.

Kako narediti prvi korak k »čim manj ali nič«?

Prvi korak k spremembi na bolje nikoli ni enostaven, a ga je vedno vredno narediti. Ob tem je pomembno, da se zavedamo, da na poti sprememb nikoli nismo sami in da je pomoč vedno na voljo. Prva zmaga je lahko že iskren pogovor s svojim, z osebnim zdravnikom ali drugim strokovnjakom, ki nas usmeri v ustrezno obravnavo in nam nudi podporo, ko jo potrebujemo. V priznanju sebi (in drugim), da potrebujemo pomoč, se skriva neverjetna moč, ki jo ob tem izkazujemo.

Pri skrbi za naše zdravje nam slovenski zdravstveni sistem nudi preventivni program **Skupaj za zdravje**. V okviru obveznega zdravstvenega zavarovanja je udeležba **brezplačna**. Izvaja se v centrih za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih po Sloveniji. Med drugim je v okviru programa na voljo svetovanje za vse, ki se odločijo zmanjšati ali opustiti pitje alkohola. Namenjeno je individualni podpori pri opuščanju tvegane in škodljivega pitja alkohola. Na voljo je, da podpre vsakega, ki želi končati hojo po poti, ki lahko vodi v zasvojenost, in raje izbere tisto pot, ki ga popelje k zdravim alternativam ter k skrbi za zdravje in boljše počutje, ki se kaže tudi pri bližnjih in širši okolici.

Za tiste, ki želijo ohraniti ali vzpostaviti dobre in podperne odnose v družini in okolici, je na voljo tudi delavnica **Zdravi odnosi**, ki je v centrih za krepitev zdravja prav tako dostopna vsakemu odraslemu posamezniku, ki želi pobliže pogledati in poskrbeti za svoje odnose z drugimi in za odnos do sebe. Udeležba je prav tako **brezplačna**.

Vabimo vas, da več informacij o obeh delavnicah pridobite v vašem najbližjem zdravstvenem domu, prav tako pa ste vabljeni, da obiščete spletne strani: www.sopa.si, www.zadusevnozdravje.si in www.skupajzazdravje.si, na katerih lahko pridobite številne koristne informacije, kako ohranjati in izboljšati zdravje, kje in kdaj se nam obetajo javni in strokovni dogodki ter kje poiskati ustrezno strokovno pomoč, če

se znajdete v stiski, ki je ne zmorete ali ne znate rešiti sami.

Lepa priložnost za uvedbo spremembe se ponuja tudi spomladi, ko se lahko priključimo vseslovenski akciji **40 dni brez alkohola** in razmislimo o svojih vzorcih pitja alkohola, če so ti tvegani ali škodljivi, lahko naredimo prvi korak v smeri zmanjšanja ali prenehanja pitja alkohola. V akciji sodeluje Nacionalni inštitut za javno zdravje z območnimi enotami, ki konec marca oz. v začetku aprila organizirajo t. i. **Dan brez alkohola**. Na ta dan želimo odpreti pogovor o zdravih življenjskih izbira v našem vsakdanu in ponuditi oporo pri opuščanju nezdravega življenjskega sloga. Na naših dogodkih in stojnicah po celotni Sloveniji bodo obiskovalci izvedeli več o tem, kakšna je problematika pitja alkohola v slovenski družbi, kako lahko vzpostavimo odgovoren odnos do pitja alkohola in na katere vire pomoči se lahko obrnemo v svoji regiji. Podrobneje bomo predstavili tudi naše aktivnosti in delavnice, ki se izvajajo v zdravstvenih domovih.

Dan brez alkohola www.sopa.si

Odloči se za odg 0,0 rnost.

Preveri, kje in kdaj smo v tvoji regiji na www.sopa.si

*Novejše raziskave vedno znova potrjujejo, da je vsako pitje alkohola tvegano. Več kot popijemo ob priložnosti, večjemu tveganju izpostavljammo sebe, svojo družino in druge. Vsak izmed nas je tako lahko prvi, ki naredi spremembo na poti k zmanjšanju uživanja alkohola, s tem, **ko pije manj ali nič, pa da več sebe sebi, bližnjim in družbi.***

*Z vidika zdravja NI varne količine alkohola.
Za zdravje svetujemo nič ali čim manj alkohola.
Izberimo zdravo alternativo pitju alkohola.
Če piješ manj ali nič, te je več za vse.
Z alkohola **nula** živim zdravo do **fula**.*