



Izberi zdravo alternativo

Čim manj ali nič

Poletje in počitnice so čas, ko odklopimo od vsakdanjika in se prepustimo brezskrbnemu uživanju. Vsak od nas pa se poslužuje svojih načinov za doseganje le-tega. K osvežitvi v poletnih dneh nagovarja tudi alkoholna industrija, vendar je vsako pitje alkohola, še posebej pa za nekatere skupine ljudi, tvegano.

Za naše mladostnike velja, naj alkohola ne pijejo. Mladostništvo je obdobje, v katerem se možgani intenzivno razvijajo. Zato mladostniki težje predvidijo tudi posledice svojega vedenja, se vedejo bolj tvegano, preizkušajo novosti in iščejo izzive. Čim mlajša je oseba, ko začne piti alkohol, tem večja je verjetnost, da bo imela pozneje v življenju težave zaradi alkohola. Toda tudi kljub zakonski prepovedi je alkohol mladim zlahka dostopen. Med mladimi so najbolj popularni alkopopsi, to so različne mešane alkoholne pijače z dodanimi sokovi, gaziranimi brezalkoholnimi pijačami in so izjemno privlačnega videza, okusa, povezani z užitkom, svežino, sprostitvijo. V resnici pa gre za nezdravo pijačo, saj gre za pijače visoke kalorične vrednosti, t. i. energijske bombe. Energijska vrednost čistega alkohola je 7 kcal/g, kar je skoraj dvakrat toliko kot ogljikovi hidrati s 4 kcal/g.

Vsako pitje alkohola je tvegano

V Sloveniji se soočamo z veliko dostopnostjo alkohola ter toleranco do pitja in opijanjanja. Alkohol je prisoten ob vseh družabnih priložnostih, iz teh razlogov in visoke porabe alkohola se uvrščamo med »mokre kulture«. Hkrati pa imamo

dvojne standardne: opitosti ne obsojamo, zasvojenost z alkoholom pa.

Registrirana poraba je v Sloveniji v letu 2022 znašala 10 litra čistega alkohola, kar pomeni, da je vsak posameznik, starejši od 15 let, v povprečju porabil 94 l piva, 35 l vina in 3,6 l žganih pijač. Pri tem govorimo samo o registrirani porabi, vsa neregistrirana, ki je predvsem posledica domače pridelave, pa zelo verjetno prejšnjo številko povzdigne vsaj še za petino.

Kar 55 odstotkov odraslega prebivalstva vsaj enkrat letno pije čezmerno. To pomeni, da vsak drugi odrasli Slovenec vsaj enkrat v letu tvega ali pa so pri njemu že prisotne negativne posledice zaradi pitja alkoholnih pijač. Na dan zaradi razlogov, ki so neposredno povezani s pitjem alkoholnih pijač, umreta v Sloveniji vsaj dve osebi. Te smrti bi lahko preprečili. Zato je nujno poudariti, da je vsako pitje alkohola tvegano. Načeloma velja, da več kot popijemo ob priložnosti, večjemu tveganju izpostavljamo sebe in druge. Učinki pitja alkohola so odvisni od različnih dejavnikov, zato je pomembno, da vemo, če že pijemo, koliko lahko popijemo, da ne ogrozimo svojega stanja ali škodujemo sebi in drugim.

Nacionalni inštitut za javno zdravje preko progra-

ma Skupaj za zdravje, ki se izvaja v centrih za krepitev zdravja in zdravstveno-vzgojnih centrih v zdravstvenih domovih po Sloveniji, nudi podporo vsem, ki se odločijo, da želijo zmanjšati pitje alkohola. Svetovanja so brezplačna in namenjena individualni podpori pri opuščanju tvegane in škodljivega alkohola. S temi svetovanji želimo zaustaviti pot, ki lahko vodi k zasvojenosti, in hkrati omogočiti boljše življenje celotni njihovi ožji in širši okolici.

Kako torej to poletje preživeti brez alkohola?

Največji delež uspeha je že v sami odločitvi. Odločitev in izkušnja, če jo boste izpeljali, bosta zagotovo pripomogli k boljši osredotočenosti na pomembne stvari v vašem življenju, boljše počutje in seveda zdravje. Poiščite si zdrave alternative in načrtujte, kako se boste spoprijeli z željo po pitju alkohola. Morda si celo pripravite konkreten načrt za nadomestne dejavnosti. Zapolnite si svoj prosti čas z dejavnostmi, ki vas bogatijo, in si podarite nekaj dobrega – zdravje, zadovoljstvo in dobro počutje. Brezskrbno poletje in doživete počitnice.

Jasmina Črnko Papić,
NIJZ OE
Murska Sobota

Čim manj ali nič. Ni varne meje pitja alkohola. Vsako pitje alkohola je tvegano. Izberj zdravo alternativo.

Čim manj ali nič. Ni varne meje pitja alkohola. Vsako pitje alkohola je tvegano.

PREDNOSTI NEPIJTJA - KAJ SI ŽELIM?

- 1 BOLJŠE POCUTJE**
Na splošno boljše počutje ...
- 2 BOLJŠI VIDEN**
Čara in njena leča, lepi lepi, odraža telesa leča ...
- 3 BOLJŠE ZDRAVJE**
Zmanjšana tveganja za rako, bolezni, preprečevanje poškodb in promatnih nesreč ... Bolj odraža svetlo, odraža svetlo, zmanjšano tveganje za rakavo obolenja ...
- 4 BOLJŠE DUŠEVNO ZDRAVJE**
Izboljšanje duševnega zdravja, zmanjšano tveganje za duševne bolezni, zmanjšano tveganje za stres, tesnoba, boljše spanje ...
- 5 BOLJŠE SPOLNO IN REPRODUKTIVNO ZDRAVJE**
Bolj razpoložljivost spolno življenja, boljše reprodukativno zdravje, zmanjšano tveganje, preprečitev negativnih posledic pitja alkohola v nosečnosti ...
- 6 BOLJŠA MOTIVACIJA, ZDRANOST, VOLJA ... IN IZPUN**
Več energije, bolna volja, uspešnejše doseganje zastavljenih ciljev ...
- 7 BOLJŠI ODNOSI**
Izboljšani odnosi s bližnjimi in okolico ...
- 8 BOLJŠI IZKORISTEK PROSTEGA ČASA**
Več časa časa, nove hobije, aktivnosti ...
- 9 POKRANJE DENARJA**
Zmanjšana detar je dobra investicija, zagradite se ...

ZDRAVE ALTERNATIVE - KAJ LAHKO NAREDIM?

- 1 AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA**
Sprehodi, tek, pohodništvo ...
- 2 PROSTI ČAS NA -MOJ NAČIN-**
Resnični hobiji: čitanje knjig, petje, filmi, igre ...
- 3 NOVI NAČINI SPODOČANJA**
Meditacija, joge, čiščenje vaje in vnašanje na sproščanje, šibale vaje ...
- 4 SMOTNA RAZPOREDETEV DNEVA - IDELVNE OBVEZNOI IN PROSTI ČAS**
Priprava dnevnega načrta, ki vključuje prosti čas in iskajoče nepotrebne aktivnosti ...
- 5 DOBRA DELA - PROTOVOLJITVO**
Sklepanje v prostovoljskih programih - kot prostovoljec ali udeleženec ...
- 6 SKIB ZA ZDRAVO TELO**
Zdrava prehrana (nikoli ne vsebuje preveč kalorij) in več telesne aktivnosti ...
- 7 BOLJŠI ODNOSI**
Izboljšani odnosi s bližnjimi in okolico ...
- 8 VSI POMOCI**
Vodena podpora ni odobna »oblastev« - zato v primeru stisk, težav ... poiščite pomoč! Delavnice za zdrav življenjski slog v Zdravstvenih domovih - vprašajte svojega zdravnika, ali poiskate za zdravilne v zdravstveni dom. Terapevtske skupine in skupine vzajemnosti ...
- 9 SKUPAJ ZA ZDRAVJE**
MIRA
- 10 SOPA**
PREPROSTO ... DELAJTE KAJ DRUGESA ...

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SKUPAJ ZA ZDRAVJE

SOPA

Vzemite si »trenutek zase«. Za več informacij obiščite: www.sopa.si/trenutki_zase/

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imenitnika pravice ne smejo prosbo razmnoževati in distribuirati!