



Vprašajmo se, kako pijemo

Glavi namen projekta z naslovom Skupaj za odgovorno pitje alkohola je odpraviti oziroma zmanjšati tvegano in škodljivo pitje alkohola ter s tem zmanjšati negativne posledice na različnih ravneh posameznikovega življenja.

MARJANA AHAČIČ

Radovljški in blejski zdravstveni dom ter Center za socialno delo Radovljica so vključeni v triletni projekt Nacionalnega inštituta za javno zdravje SOPA (Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola). Osnovna ideja projekta je pri posamezniku vzbuditi pozornost in vprašanje o tem, kakšno je pravzaprav naše pivsko vedenje. Glavi namen projekta je odpraviti oziroma zmanjšati tvegano in škodljivo pitje alkohola ter s tem zmanjšati negativne posledice na različnih ravneh posameznikovega življenja in vzpostaviti odgovoren odnos do pitja alkohola v Sloveniji. Sodelujoči v projektu so se prejšnji teden zbrali na enem od rednih srečanj, ki se ga je kot predstavnik policije udeležil tudi Simon Sušanj s Policijske uprave Kranj. »Pozdravljamo in podpiramo vse akcije, ki bi lahko vplivale na zmanjšano uporabo alkohola. Prav

je, da ljudje o problematiki na to temo slišijo čim več, ozaveščanje je potrebno, sploh ob dejstvu, da policiisti letos beležimo povečano število voznikov, ki sedejo za volan pod vplivom alkohola,« je povedal.

Podpora posameznikom

»Danes ne govorimo več o kulturnem pitju, o zmerem pitju ali pitju "po pameti", niti ne govorimo o normalnem ali zdravem pitju alkohola. Govorimo pa o manj tveganem pitju, o tveganem pitju ali pa škodljivem pitju alkohola in o zasvojenosti z alkoholom. Tudi ne govorimo več o odvisnosti, pač pa o zasvojenosti. Pri projektu SOPA želimo nuditi podporo predvsem posameznikom, ki tvegano ali škodljivo pijejo,« poudarjajo tako strokovni delavci Zdravstvenega doma Radovljica.

»Meja za manj tvegano pitje je za moške in ženske različna: ne več kot dve merici na dan oziroma 14 na teden za moške in ne več

kot ena merica na dan oziroma sedem na teden za ženske, ob tem pa naj bi bili vsaj en dan v tednu povsem brez alkohola, ob eni priložnosti pa naj bi popili največ pet oziroma največ tri merice alkoholne pijače.«

Slovenci smo visoko na lestvici

Ob tem poudarjajo, da je tvegano pitje tudi vsako pitje alkohola, kadar se pričakuje abstinenca; to pa so nosečnost in dojenje, udeležba v prometu, mladostniki, delo na višini ali s stroji, ob boleznih, ob jemanju določenih zdravil in podobno.

»Evropejci popijemo v povprečju dvakrat več kot drugi prebivalci planeta. Med 25 evropskimi državami Slovenci zasedamo neslavno deveto mesto. Približno sedemdeset odstotkov odraslih med 25. in 74. letom starosti v Sloveniji pije alkohol. Več kot eden od šestih prebivalcev, starejših od 15 let, se vsaj enkrat tedensko tvegano

opije.« opozarjajo strokovnjaki. »Posledice pitja alkohola pa se pri posamezniku kažejo kot slabše počutje, poslabšanje zdravja, težave v odnosih – v službi in doma, prometne nezgode, poslabšanje finančnega stanja. Škodljivo pitje alkohola lahko vpliva na celo družino, krhajo se odnosi, lahko pride do nasilja, duševnih težav pri bližnjih in otrocih.«

Izzivov je še veliko

Kot je na srečanju prejšnji teden povedala vodja projekta Petra Može s kranjske enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje, se projekt sicer konec novembra izteka, zastavljeni cilji pa so že sedaj preseženi. Načrtujejo, da bodo jeseni izvedli še akcijo Dan brez alkohola, ki je spomladi zaradi izrednih razmer ob epidemiji covid-19 odpadla. »Kljub temu smo žal šele na začetku poti do odgovornega pitja alkohola. Zavedamo se, da je izzivov še veliko.

»Meja za manj tvegano pitje je za moške in ženske različna: ne več kot dve merici na dan oziroma 14 na teden za moške in ne več kot ena merica na dan oziroma sedem na teden za ženske (merica pomeni npr. 1 dl vina, 0,3 dl žganja ali 2,5 dl piva), ob tem pa naj bi bili vsaj en dan v tednu povsem brez alkohola, ob eni priložnosti pa naj bi popili največ pet oziroma največ tri merice alkoholne pijače.«