



Nazdravi življenju brez alkohola

Ali so res vse ljudske modrosti zlata vredne?

To, da Slovenija spada med t. i. mokre kulture, že ptički čivkajo. Značilno za mokre kulture je, da je alkohol zelo lahko dostopen, poraba velika in pitje alkohola zelo normalizirano kot del vsakdanjika in praznika. Pravzaprav večinoma potrebujemo opravičilo za nepitje alkohola.

Pogosto slišimo, da je rdeče vino dobro za srce in krvni obtok. Novejše raziskave kažejo, da ni tako, da lahko pitje alkohola vpliva celo na pojav miokardije in srčnega infarkta. Prav tako alkohol škodljivo deluje na večino drugih organov v telesu. Večje količine popitega alkohola lahko sčasoma povzročijo tudi slabokrvnost zaradi motene presnove vitaminov, ki so soudeleženi pri tvorjenju rdečih krvnih celic.

Kaj pa šilce žganja, ko prebolevamo prehlad ali kakršnokoli drugo bolezen?

Gre za zelo razširjen mit, ki pravi, da alkohol razkužuje, ubija viruse in bakterije. To je v določeni obliki etanola lahko res, če gledamo zunanjo uporabo, kot je razkuževanje rok in površin ... Kar se tiče pitja alkoholnih pijač, pa ta mit zagotovo ne drži. Pitje alkohola pravzaprav dodatno obremeni organizem in celo poveča možnost okužbe in vnetnih procesov še 24 ur po popitem alkoholu.

Pa kozarček, dva pred spanjem? Za sprostitvev in da lažje zaspim?

Čeprav ima popita alkoholna pijača lahko kdaj sprostitveni učinek in olajša uspanje, alkohol in spanje nista prijatelja. Že manjša količina popitega alkohola se takoj vsrka v krvni obtok in med drugim škodljivo učinkuje tudi na možgane in živčni sistem. To pa lahko vpliva na moten potek spanja in moteno dnevno budnost.

V mokri kulturi se vedno znova išče vzrok ali bolje rečeno razlog za pitje alkohola. Pitje alkoholnih pijač postane navada, vzorec; pijemo pri jedi, za prebavo, pijemo v družbi, za dobro voljo, pijemo na zdravje ... Pijemo pa tudi zato, da bi si pomagali ob različnih težavah, bodisi telesnih ali duševnih. Tako nalletimo na celo vrsto različnih prepričanj, modrosti, nasvetov, ki se jih zmotno strogo držimo. Vino naj bi bilo dobro za kri, predvsem rdeče. Šilce žganja naj bi bilo odlična rešitev, ko prebolevamo prehlad ali kakršnokoli drugo bolezen. Pivo je baje dobro za regeneracijo po treningu in kot vir vitaminov B, hkrati naj bi preprečevalo nastanek raka na prostati, ker vsebuje veliko antioksidantov in flavonoidov. Vsi ti miti, modrosti, prepričanja

Ali je rdeče vino res dobro za kri?

nja ne držijo. Tem prepričanjem danes nasprotujejo jasna in pregledna strokovna in znanstvena spoznanja.

Pri pitju alkohola imajo ljudje pogosto v mislih le dolgoročne posledice, za katere imajo kdaj občutek, da se jih ne tičejo, ker alkohol pijejo le tu pa tam ali pa manj kot drugi. Po drugi strani pa so morda pri njih

že prisotne kratkoročne posledice, kot so npr. nihanje razpoloženja, slabši spanec, slabša imunost, pogostejši konflikti, tveganje za prometne nesreče in druge nezgode, ki jih niti ne povezujejo s pitjem alkohola. Posledično seveda tudi ne razmišljajo o potrebni spremembi v smeri zmanjšanja ali opustitve pitja alkohola. Kar pa ne pomeni, da če posledic ni danes, ne pridejo niti jutri.

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje zato z medijsko kampanjo **Nazdravi življenju brez alkohola** želimo spodbuditi k razmisleku o pogosto napadnih prepričanjih, povezanih s pitjem alkohola. Ker danes vemo, da je pitje alkohola lahko škodljivo že v manjših količinah, želimo ozaveščati o možnih zdravih življenjskih izbira. Naš cilj je odpreti prostor za razmislek pri vsakem posamezniku in spodbuditi razmišljanje v smeri: kje sem s pitjem alkohola in kako to vpliva name? Prav tako želimo sporočiti, da je v Sloveniji na voljo brezplačna podpora pri odločitvi za spremembe.

In morda dodajmo še prepričanje, ki je v naši družbi močno zakoreninjeno, in sicer menimo, da če z alkoholom nismo zasvo-

jeni, težav z alkoholom nimamo. Zasvojenost z alkoholom je ena izmed možnih negativnih posledic pogostega pitja alkohola, kar ne pomeni, da negativne posledice pitja alkohola niso prisotne, preden posameznik postane zasvojen. Tudi tvegano pitje alkohola vpliva na zdravje, odnose, splošno počutje.

Večina ljudi je zelo pozornih na to, kako na njih vpliva preveč sladkorja ali soli ali premalo gibanja. Do alkohola pa imamo kot mokra kultura drugačno držo. To, da je alkohol prisoten praktično povsod v vsakdanjiku, se nam zdi bolj običajno. S tem dobimo lažni občutek, da je pitje alkohola nekaj, kar ne škoduje ali za nas ne predstavlja resnega tveganja in ne bo imelo posledic.

Če je branje tega besedila v vas vzbudilo željo po več informacijah o različnih mitih in resnicah, virih pomoči, tudi strokovnih temah na tematiko tveganega in škodljivega pitja alkohola ter zdravih alternativah in prednostih nepitja, vabljeni k obisku spletne strani SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola (www.sopa.si), kjer boste našli navede-

ne tudi vse možne vire pomoči, ki so vam na razpolago na poti odkrivanja in raziskovanja svojega odnosa do pitja alkohola.

Za konec naj morda velja to, da niso vse stare modrosti zlata vredne, o nekaterih je treba temeljito premisliti.

(Vir: www.sopa.si)

Jasmina Črnko Papić,
območna odgovorna oseba za
pristop SOPA

