

40 dni brez alkohola

KOROŠKI RADIO, 6.3.2025, OSREDNJA POROČILA, 14:40

URBAN KLANČNIK (voditelj)

Nacionalni inštitut za javno zdravje **NIJZ**, tudi letos sodeluje v akciji 40 dni brez alkohola, s katero želi ozaveščati o škodljivih posledicah pitja alkohola in možnostih podpore za tiste, ki želijo svoje pitje omejiti ali opustiti. V Sloveniji je registrirana poraba alkohola še vedno visoka. V letu 2023 je znašala 9,7 l čistega alkohola na prebivalca, starejšega od 15 let. Alkohol je povezan z več kot 200 bolezenskimi stanji, vpliva na telesno in duševno zdravje ter ruši medosebne odnose. Pogosto ljudje posledic pitja ne povezujejo s slabši imunskim sistemom, težavami s spanjem ali povišanim krvnim tlakom. Več pa sodelavka nacionalnega inštituta za javno zdravje in psihologinja Karmen Henigsman.

KARMEN HENIGSMAN (Nacionalni inštitut za javno zdravje)

Pogosto se srečujemo s tem da ljudje pitje alkohola ne povezuje z nekaterimi kratkoročnimi posledicami, kot so slabši imunski sistem, težave s spanjem, nižja raven energije, negativno razpoloženje in večjo dovzetnost za konflikte. Prav tako ne z nekaterimi dolgoročnimi, kot so večje tveganje za rakava obolenja, povišan krvni tlak in podobno. Poleg tolerantnega odnosa do pitja alkohola v slovenski družbi je nepoznavanje posledic prav tako lahko razlog za to, da svojih navad glede pitja posamezniki ne prevprašujejo. Odločitev biti brez alkohola, je pomembno tudi, če še nimamo resnejših težav z alkoholom, saj na podlagi novejših raziskav danes znano, da vsako pitje alkohola tvegano.

URBAN KLANČNIK (voditelj)

Za vse, ki želijo narediti korak k bolj zdravemu življenju, so po Sloveniji na voljo centri za krepitev zdravja, kjer usposobljeni strokovnjaki nudijo brezplačno svetovanje in podporo pri opuščanju tvegane pitja alkohola. Več informacij, dostopnih na spletni strani www.sopa.si, kjer je možen tudi anonimni pogovor s spletnim svetovalcem. V sklopu akcije 40 dni brez alkohola bodo v Sloveniji potekali dogodki dan brez alkohola, ki bodo usmerjeni ozaveščanje o zdravih življenjskih izbira.