



Ti in jaz – brez alkohola

Zakaj akcija 40 dni brez alkohola? »Ker je to znamenje solidarnosti do vseh, ki trpijo zaradi alkohola – in teh v Sloveniji ni malo,« poudarja Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas, ki je nosilka akcije že dvajset let. Njihova pobuda širi krog sodelujočih. Se jim pridružiš tudi ti?

SUZANA P. KOVAČIČ

Ljubljana – Že dvajset let akcija 40 dni brez alkohola spodbuja, da se v postnem času od pepelnice srede do velike noči, letos je to od 5. marca do 20. aprila, odpovemo alkoholu v znamenje solidarnost z vsemi, ki trpijo zaradi posledic alkohola. Letošnje geslo Ti in jaz – 40 dni brez alkohola poudarja moč medčloveških vezi in sodelovanja. Pobuda vabi k odgovornemu odnosu do alkohola doma, na cesti, pri delu in v družbi in je opozorilo, da čezmerno uživanje alkohola v Sloveniji povzroča veliko stisk zaradi skrhanih odnosov, nasilja, prometnih nesreč in bolezni.

Ne uničujmo svojih in drugih življenj

»Trpljenje, ki ga povzroča alkohol, zajema širok krog ljudi: bližnje, sodelavce, nedolžne ljudi na cesti, otroke ... Alkohol tako ali drugače negativno vpliva na deset odstotkov ali dvesto tisoč Slovencev. Zato letošnja akcija nosi naslov Ti in jaz. Moja žena in jaz, moji otroci in jaz, moji sodelavci in jaz, soudeleženci v prometu in jaz ... Kot vsako leto v zadnjih dvajsetih letih tudi letos Slovenska karitas in soorganizatorji spodbujamo širšo javnost k udeležbi v 40-dnevnem postu in k zmernosti vse leto. Vsa leta pa je naš skupni podarek izraz solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola. To je poziv k odgovornemu ravnanju pri pitju alkohola, skrbi drug za drugega in boljšim izbiram, ki bogatijo in ne uničujejo naših in drugih življenj,« je ob za-

četku akcije poudaril Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas.

Že enajstletniki pijejo alkohol

Slovenija se uvršča med evropske države z visoko porabo alkohola. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) odrasel prebivalec v povprečju letno popije 9,7 litra čiste ga alkohola, pri čemer kar 44 odstotkov odraslih med 18. in 74. letom starosti pije tvegano ali škodljivo. Skrb vzbujajoče je tudi, da se otroci v Sloveniji srečajo z alkoholom že zelo zgodaj. Kar 21 odstotkov enajstletnikov je že pilo alkohol!

V letu 2023 smo imeli zaradi alkohola neposredno pripisljivih vzrokov skupno 913 smrti. V bolnišnicah se vsakodnevno na novo v zdravljenje vključi deset oseb zaradi bolezni ali stanj, ki so dokazano posledica škodljive rabe alkohola. Alkohol, kot navajajo na ministrstvu za zdravje, dokazano povzroča sedem vrst rakavih obolenj, kar šeststo novih primerov raka letno lahko pripišemo prav njegovi rabi. »Številne raziskave kažejo, da varna količina pitja alkohola z vidika tveganja za zdravje ljudi ne obstaja. Vsak požirek pušča sledi ne le v posamezniku in njegovih najbližjih, temveč tudi v celotni družbi,« je opozorila generalna direktorica Direktorata za javno zdravje Vesna Marinko in dodala, da so samo v zadnjem letu na ministrstvu naredili ogromen napredek pri oblikovanju al-

koholne politike v Sloveniji. »Pripravili smo tudi državni Program omejevanja porabe **alkohola** in zmanjševanja škodljivih posledic rabe **alkohola** 2025–2026.«

To ni prometna nesreča, to je zavesten trk

»**Alkoholizirani** vozniki so lani povzročili več kot 1500 prometnih nesreč, v katerih je umrlo 17 udeležencev, štirje manj kot v letu prej,« je povedala namestnica direktorice Javne agencije RS za varnost prometa Saša Jevšnik Kafol. Velika toleranca do **alkohola** se v naši družbi odraža tudi v prometu, zato si bodo na agenciji letos skupaj z Zavodom Varna pot in drugimi deležniki prizadevali za spremembo terminologije, da bi namesto izraza prometna nesreča uporabljali izraz trk ali trčenje, ko gre za posledice zavestnega neodgovornega ravnanja, kot je vožnja pod vplivom **alkohola**. »Zelo nas tudi žalosti, da so lani mladostniki v starosti do 17 let pod vplivom **alkohola** povzročili 11 prometnih nesreč, v katerih je eden tudi umrl.«

Ustrezna podpora, pomoč

Odločitev biti brez **alkohola** je pomembna tudi, če še nimamo resnejših težav z **alkoholom**, saj je na podlagi novejših raziskav, kot navaja **NIJZ**, danes znano, da je vsako pitje **alkohola** tvegano. Za bolj zdrave izbire se je kdaj lažje odločiti ob ustrezni podpori. »Za ta namen so po Sloveniji na voljo svetovanja, ki so brezplačno dostopna v centrih za krepitev zdravja ali zdravstvenovzgojnih centrih,« je poudarila sodelavka **NIJZ**, psihologinja Karmen Henigsmann. Spletna stran **NIJZ** sopa.si ponuja tudi anonimni pogovor s spletnim svetovalcem, s katerim lahko raziskujete možnosti

opuščanja tvegane ali škodljivega pitja **alkohola**.

Ti in jaz imata neizmerno moč

Moderatorica na forumu Zasvojenost in pomoč Med.Over.Net Andreja Verovšek je navedla še številne druge ozaveščevalne vsebine, oblike pomoči, kamor se ljudje v stiski lahko obrnejo. »Paradoks je, da **alkohol** uničuje odnose, po drugi strani pa so odnosi tudi vzrok, zakaj nekdo pije in zakaj drugi ostaja v odnosu z njim. Če luščimo plasti vzrokov, pridemo do rane, ki je nastala v otroštvu in odnosu s strani staršev. Rana se celi s pristnimi in toplimi odnosi, ki jih lahko začnemo razvijati v odraslosti, če se le podamo na pot lastnega spoznavanja in odkrivanja. Ti in jaz imata neizmerno moč.«

Ambasadorja akcije

Akcijo 40 dni brez **alkohola** soorganizirajo Slovenska karitas, Javna agencija RS za varnost prometa, Med.Over.Net in **NIJZ** ter podporniki akcij ministrstvo za zdravje, Zavod Varna pot, Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani (projekt Sporočilo v steklenici), Društvo Žarek upanja, Zavod Vse bo v redu, Zveza klubov zdravljenih **alkoholikov**, Društvo abstinent, Društvo Up, Društvo Nacoa in Združenje Fortox.

Letošnja ambasadorja akcije 40 dni brez **alkohola** sta televizijski voditelj David Urankar in njegova žena Ajda Rotar Urankar, podjetnica in oblikovalka, ki sporočata. »Kot družba moramo slediti nečemu, da bomo v starosti bolj vitalni. Sledimo osebam, ki na vsaki fotografiji nimajo v roki kozarca z **alkoholom**, hamburgerja. Najdimo nekoga, ki bo tudi nam pomagal. S tem bomo poskrbeli sami zase. Če se odpovem **alkoholu**, bom bo-

lje spal, imel bolj aktivno življenje, naredil boljši trening in upam, da bom posledično dlje živel. Če se kdo obotavlja, zakaj bi ali zakaj ne bi – Zakaj pa ne? Ne upaš? Ampak daj, pridruži se. Ti in jaz, jaz in ti.«

V soboto, 8. marca, bo ob 10. uri na Brezjah maša za zdravljenje alkoholike, njihove svoje in udeležence preventivne akcije. Na dogodku bodo pričevali tudi terapeuti in zdravljeni alkoholiki.



Sodelujoči na novinarski konferenci o preventivni akciji 40 dni brez alkohola / Foto: Primož Pičulin