



Akcija 40 dni brez alkohola

Pomoč pri opuščanju pitja alkohola obstaja

Smo v času tradicionalne preventivne akcije 40 dni brez alkohola. Slovenija je država mokre kulture. Za slednje so značilne velika razširjenost pitja alkohola, visoka družbena sprejemljivost in dostopnost alkohola ter hkrati visoka stopnja težav, povezanih z alkoholom. Gre za težave na osebni, medosebnem področju in za težave na širši družbeni ravni, ki prinašajo zdravstvene, socialne in finančne ekonomske posledice.

SIMONA ŠOLINIČ

Mnogi pijejo alkoholne pijače, ker jim nudijo sprostitev in užitek, občutek sprejetosti v skupini ali pa je pitje del različnih praznovanj in življenjskih dogodkov. Nekateri z alkoholom blažijo nezadovoljstvo z življenjem, nezaupanje vase, pomanjkanje samozavesti in samospoštovanja, preveliko potrebo po odvisnosti, negotovost in podobno. Nekateri so z alkoholom zasvojeni. »Alkohol je strup, ki lahko poškoduje skoraj vsako celico oziroma vsak organ v telesu. Najbolj prizadeti organi so jetra, srce, možgani in živčevje. Tvegano in škodljivo pitje je vzročno povezano z več kot 200 različnimi boleznimi in poškodbami,« pravi vodja enote za nenalezljive bolezni pri celjski območni enoti Nacionalnega inštituta za javno zdravje Nuša Konec Juričič, dr. med. Da je alkohol problem v družbi, se kaže dnevno na različnih področjih, tudi na področju nasilja in v prometni varnosti. Čezmerno pitje alkohola, opijanje in zasvojenost z njim prinašajo posledice tudi v posameznikovem ožjem in širšem okolju. Pa tudi v slabših odnosih, duševnem zdravju pri otrocih in bližnjih, na delovnem mestu.

Kaj je manj tvegano pitje?

Manj tvegano pitje alkohola

je pitje, ob katerem je manj možnosti za okvare zdravja. Meja manj tveganega pitja je odvisna od različnih dejavnikov, kot so starost, spol, zdravstveno stanje posameznika in okoliščine pitja, pojasnjuje Konec Juričičeva: »Ta meja pove, kolikšna je količina alkohola, ki je z medicinskega stališča še sprejemljiva za večino zdravih odraslih ljudi. Ob upoštevanju te meje je manj možnosti, da bo prišlo do škode za zdravje. To ne pomeni, da je meja priporočljiva, ampak le sprejemljiva. Pitja alkohola nikomur ne priporočamo.«

Meja manj tveganega pitja alkohola je določena za zdrave odrasle osebe in je različna za moške in ženske. Določa se z mericami alkoholne pijače (na dan, na teden). Merica vsebuje 10 g alkohola v 1 dcl vina ali 2,5 dcl piva ali 0,3 dcl žganja. Ženske na dan ne bi smele spiti več kot merice alkohola, moški pa ne več kot dve.

Številna tveganja

»Pri čezmernem pitju alkohola se kratkoročno poveča tveganje za motnje ritma srca, za poškodbe doma, na delu in v prometu, za nasilje, nesoglasja doma in na delu, za slabše miselne in telesne sposobnosti, a tudi za samomorilno vedenje. Dolgoročno čezmerno pitje povečuje tveganje za okvaro jeter,

trebušne slinavke, želodca, za povišan krvni tlak, popuščanje srca, bolezni živčevja, duševne težave, kot so živčnost, potrtnost, nespečnost in druge, za raskaste spremembe v ustih, grlu, požiralniku, jetrih, debelem črevesu in dojki ter za motnje v spolnosti,« še dodaja Konec Juričičeva. Ob tem dodaja, da se z vsakim dnevom škoda zaradi pitja povečuje.

Kako opustiti pitje alkohola?

Ljudje se pri opuščanju pitja alkohola poslužujejo različnih pristopov. Nekateri prenehajo sami, nekateri se o tem posvetujejo s strokovnjaki. Sogovornica pravi, da je v Sloveniji na voljo več virov pomoči, ki so objavljeni tudi na spletni povezavi projekta SOPA (Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola), ki deluje v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje. »Pri spremembi pitja alkohola vam lahko pomagajo tudi strokovnjaki iz centrov za krepitev zdravja ali iz zdravstvenovzgojnega centra vašega zdravstvenega doma, ki izvajajo program podpore pri opuščanju čezmernega pitja alkohola. Program je brezplačno dostopen vsem, ki želijo spoznati svoj odnos do alkohola in ob podpori strokovnjaka najti način, kako zmanjšati pitje alkohola in pri tem tudi vztrajati. Pri tistih, ki so se programa že udeležili, so rezultati odlični,« dodaja Konec Juričičeva.

Foto: arhiv NT/Pixabay

Nuša Konec Juričič: »Alkohol je strup, ki lahko poškoduje skoraj vsako celico oziroma vsak organ v telesu. Najbolj prizadeti organi so jetra, srce, možgani in živčevje.«

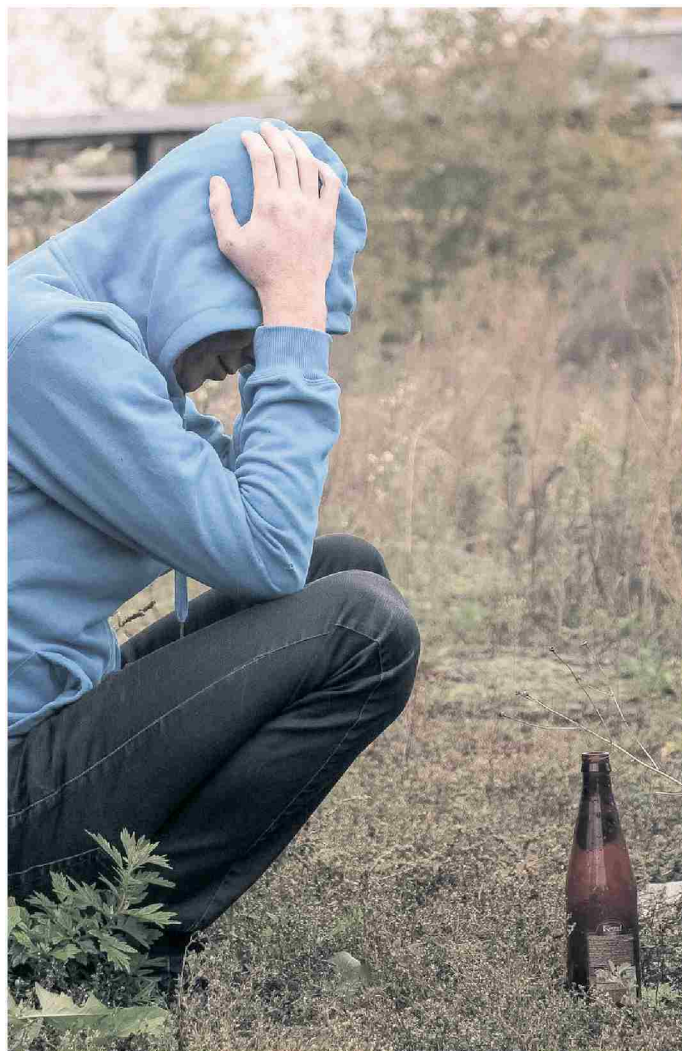
Abstinenca pomeni, da človek nikoli, ob nobeni priložnosti, ne pije alkoholnih pijač. Strokovnjaki alkohol še posebej odsvetujejo nosečnicam, doječim materam, otrokom in mladini, osebam, ki uživajo zdravila, bolnikom, udeležencem v prometu in ljudem, ki so že kdaj v preteklosti imeli resnejše težave zaradi pitja alkohola ali pa jih imajo zdaj.

Način svojega pitja lahko oseba preveri na www.sopa.si, kjer lahko vsak prejme tudi priporočila in možnost posveta s spletnim svetovalcem.

»Tvegano in škodljivo pitje je vzročno povezano z več kot 200 različnimi boleznimi in poškodbami,« pravi vodja enote za nenalezljive bolezni pri celjski območni enoti NIJZ.



Vodja enote za nenalezljive bolezni pri celjski območni enoti NIJZ Nuša Konec Juričič, dr. med. (Foto: Andraž Purg)



Pot alkoholiķa do rešitve je resda dolga, a je na koncu ves trud poplačan.



**Pri odvajanju od alkohola je zelo pomembna
predvsem podpora najbližjih.**