

Nacionalni inštitut za javno zdravje letos že sedmič izvaja dan brez alkohola

RADIO TRIGLAV, 7. 3. 2025, GORENJSKI RAZGLED, 13:34

Nacionalni inštitut za javno zdravje letos že sedmič izvaja dan brez alkohola. Pokrivajo 8 regij v Sloveniji in organizirajo 8 dogodkov. Regijski dogodek za Gorenjsko bo v torek, 11. marca, v Bohinjski Bistrici. Več Rok Zaletel z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

ROK ZALETEL (Nacionalni inštitut za javno zdravje)

Prvi del bomo začeli na osnovni šoli, kjer bomo za učence pripravili en sklop delavnic, kjer se bomo z mladimi malo pogovarjali o mitih glede pitja, o možnostih, ki jih imajo glede zdravih izbir in pa tudi prinesli bomo nekaj takih manjših nagradic za tiste, ki bodo sodelovali v kvizu. V popoldanskem delu pa bomo v Bohinjski hiši pripravili eno predavanje na temo alkohola, predstavitev delavnic, ki potekajo v zdravstvenih domovih, ki spodbujajo krepitev zdravja in pa zdravega življenjskega sloga. In tudi za obiskovalce popoldne bomo pripravili nekaj zabavnih nalog, kot je poligon za uporabo očal za simulacijo opitosti. Imeli bomo kviz in nekaj tudi nagrad.

NATAŠA HAREJ (voditeljica)

Dan brez alkohola je obeležitev posebnega dne, ki so ga začeli v okviru projekta SOPA, Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola.

ROK ZALETEL (Nacionalni inštitut za javno zdravje)

Pravzaprav smo veseli, kadar dobimo priložnost, da spregovorimo o tej temi, ker opazamo, da se v Sloveniji glede pitja alkohola pravzaprav govori zelo dvoznačno: ali na eni strani, da se ne pije, na drugi strani pa govorimo o alkoholizmu. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje pa radi opozarjamo pravzaprav, da to nista 2 taki ekstremni točki, ampak da imamo vmes še celo vrsto nekih vzorcev pitja, ki lahko predstavljajo različna tveganja za naše zdravje oziroma počutja nasploh. Svetovna zdravstvena organizacija je sicer v svojih priporočilih jasna, da že vsako pitje alkohola predstavlja neko tveganje. Vseeno pa se moramo zavedati, da je, so ti vzorci pitja na neki taki premici, na nekem kontinuumu, kjer imamo celo vrsto različnih oblik, a ne. Imamo neko tveganje, ki predstavlja relativno manjše, majhne posledice za zdravje. Imamo neke vzorce pitja, ki že predstavljajo tveganje. Neke vzorce, ki je lahko za zdravje že škodljivo in pa seveda na koncu tisto česar si nihče ne želi - sindrom odvisnosti od alkohola. Kar želimo mi pravzaprav s tem dnevom brez alkohola, ki poteka v sklopu ali pa v času, ko poteka tudi akcija 40 dni brez alkohola, nekako sporočiti osebam je, da je dobro, če malo razmislijo o svojih vzorcih pitja in poskušajo z majhnimi spremembami v življenju narediti nekaj za sebe in za svojo okolico.