

PARTNERI PROJEKTA



GRAD VELIKA GORICA

Za izdavača:

GRAD VELIKA GORICA I PUČKO OTVORENO UČILIŠTE VELIKA GORICA

Urednica:

Zvezdana Bubnjar

Autorica teksta:

Deniza Drusany, prof. soc. ped.

Stručni suradnici:

doc. dr. sc. Zoran Zoričić, prof. dr. sc. Danijel Buljan

Lektorica:

prof. Tatjana Dobričević Jurić

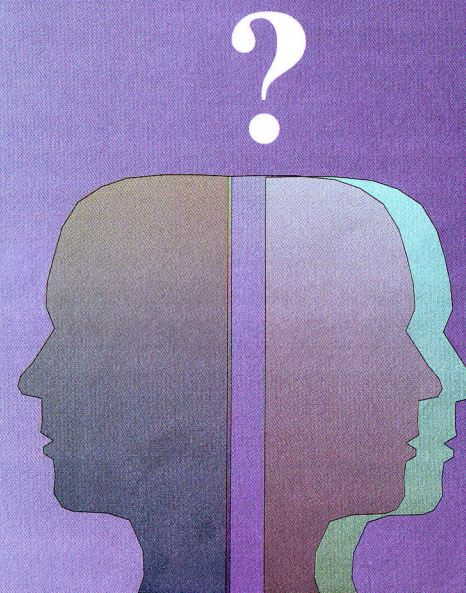
Dizajn i prijelom teksta:

Željko Vučak

Tisak:

Grafika Markulin, Lukavec

Ožujak, 2011.



IZBOR JE TVOJ!

„Najveći ubojica na svijetu je alkohol, koji godišnje širom svijeta ubije 2,5 milijuna ljudi.“, stoji u izvješću Svjetske zdravstvene organizacije.

„Alkohol ubija više nego ratovi, AIDS i ostale bolesti, no malo država uvodi mjere za borbu protiv tog zla.“, stoji u tom izvješću. „Najviše ljudi gine u prometnim nesrećama koje su posljedica alkoholiziranosti, zatim od raka, bolesti srca i ciroze.“

Alkohol svake godine ubije 320.000 mladih.

*Želiš li i ti biti dijelom te crne statistike? **Izbor je tvoj!***

ALKOHOLIZAM – NA KOGA SE TOČNO ODNOSI?

Alkoholičarem se smatra osoba koja je dugotrajnim pijenjem postala ovisna o alkoholu (psihički, fizički ili na oba načina) te zbog učestalog pijenja alkohola ima zdravstvenih problema (psihičkih ili fizičkih) i socijalnih poteškoća (probleme u ponašanju koji utječu na obiteljske i druge odnose, kao i na uspješnost obavljanja svakodnevnih obaveza ...).

Kad je kod osobe već nastupila ovisnost o alkoholu, vidljive su štetne posljedice – fizičke, psihičke i socijalne, a osoba unatoč tome ne može prestati piti.

Društveno prihvatljivo pijenje može dovesti do učestalog pijenja alkohola, a učestalo prekomjerno pijenje vodi u ovisnost.

Prekomjerno pijenje alkohola kod ODRASLIH znači popiti više od 2 pića dnevno.

Ozbiljan problem ima ODRASLA osoba koja 4 do 5 puta mjesečno (tijekom 2 godine) prekomjerno pije.

Kod MLADIH je svako pijenje rizično, a prekomjernim pijenjem smatra se sve što je više od jednog pića dnevno.

KAKVO JE STANJE U HRVATSKOJ?

Godišnje se po stanovniku popije 12,8 litara čistog alkohola i 80 litara piva.

Proizvodnja piva narasla je za više od 60% u posljednjih dvadesetak godina.

240.000 osoba ovisno je o alkoholu.

Alkohol prekomjerno konzumira do 800.000 ljudi.

Svaka četvrta obitelj ima člana koji je alkoholičar.

Svega 3% (7.500) osoba liječi se od ovisnosti o alkoholu.

60% liječenih alkoholičara uspije apstinirati tri godine.

Kad je riječ o ovisnosti o psihoaktivnim tvarima, alkohol je u Hrvatskoj na prvom mjestu!

MOGU LI DJECA I MLADI BITI ALKOHOLIČARI?

Jeste li znali da:

- što ranije mladi počnu piti alkohol, to su veći izgledi da će tijekom života postati alkoholičari.
- mladi piju znatno rjeđe od odraslih, ali kad piju, u pravilu piju veće količine alkohola i piju kako bi se napili.
- u prosjeku, dječaci počinju eksperimentirati s alkoholom u 13., a djevojčice u 14. godini.

Jesu li generacije prije nas jednako pile? Podatci govore sljedeće:

- dječaci se opijaju gotovo 2 puta češće, a djevojčice 5 puta češće od njihovih vršnjaka prije 8 godina.

Ispitivanje pokazuje da se u godinu dana najmanje deset puta napilo:

7% dječaka i manje od 1% djevojčica	u 1995.
9% dječaka i 4 % djevojčica	u 1999.
12% dječaka i 5% djevojčica	u 2003.

Dakle, trend je rastući, a alkoholičara u Hrvatskoj već ima 240.000.

Evo što do sada znamo o rizičnom pijenju kod djece i mladih:

- kad piju, piju veće količine i piju da se napiju (1/5 mladih pije da se napije)
- oko 10% mladih koji piju s vremenom postaje ovisno o alkoholu

- › mladenačka prepijanja obično počinju oko 14. godine, a najveću učestalost dosežu između 18. i 22. godine
- › alkoholom izazvani poremećaji u mladeži naglo rastu s 3,5% u dobi između 14 i 16 godina na 14,6% u dobi između 17 i 20 godina
- › pijenje, zlouporaba i ovisnost najučestaliji su u dobnoj skupini od 18 do 29 godina

Tijek ovisnosti o alkoholu:

Prvo pijenje	13 – 15 godina
Prve intoksikacije <i>Intoksikacija je stanje uzrokovano trovanjem i pretjeranim unosom alkohola</i>	15 – 17 godina
Prvi problemi	16 – 22 godine
Nastanak ovisnosti	25 – 40 godina
Nastupanje smrti	60 godina

NE POSTAJU SVI KOJI PIJU ALKOHOLIČARI, ALI ČAK I JEDNOKRATNO PIJENJE MOŽE ZAVRŠITI POGUBNO!

Većina možda razmišlja kako se može oduprijeti ovisnosti, kako može kontrolirano piti i kako se posljedice alkohola ionako javljaju tek nakon mnogo godina ...

Međutim, činjenica je da alkohol, uz fizičku, izaziva i psihičku ovisnost, a posljedice pijenja alkohola vidljive su čim se on unese u organizam jer odmah počinje djelovati na naše ponašanje, našu percepciju, reakcije ...

Alkoholna ovisnost sastoji se od:

- › *psihičke ovisnosti* (psihički nagon, želja za uzimanjem alkohola i izazivanjem osjećaja koji nastaje kad se napijemo), koja se razvije puno prije i
- › *fizičke ovisnosti* (povećanje broja određenih enzima u jetri koji su navikli na povećanu količinu alkohola), popraćene fizičkim smetnjama kad se alkohol ne unosi u organizam.

FIZIČKE POSLJEDICE PIJENJA ALKOHOLA

Po brojnosti i težini, posljedice prekomjernog pijenja alkohola čine treći po redu zdravstveni problem u Hrvatskoj, a nakon srčanog i moždanog udara, kronična bolest i ciroza jetre glavni su uzroci smrtnosti među muškarcima.

Kratkoročne posljedice:

- › epizode amnezije
- › mučnina
- › povraćanje
- › mamurnost s glavoboljama pri trijeznjenju
- › dehidracija

Dugoročne posljedice:

- › fizička ovisnost
- › poremećaji probavnog trakta
- › oštećenja i ciroza jetre
- › epilepsija
- › dijabetes
- › upala gušterače

Miješanje alkohola s lijekovima za spavanje ili smirenje povećava rizik od gubitka svijesti i prestanka disanja s mogućim smrtnim ishodom.

Ima li alkohol štetnije djelovanje na djecu i mlade nego na odrasle?

Ljudski mozak razvija se do sredine 20-tih godina života, a dokazano je da alkohol štetno djeluje na razvoj mozga. Prekomjerna konzumacija alkohola uzrokuje atrofiju mozga te potencira razvoj različitih psihičkih problema, kao što su gubitak pamćenja, depresija, anksioznost i delirij. Novija istraživanja također pokazuju da je biokemija mozga kod djece i mladih drugačija te zbog toga mladima treba manje vremena da postanu ovisni o alkoholu.

Alkohol i ženski organizam

Važno je napomenuti i činjenicu da alkohol brže djeluje kod žena i ima štetnije posljedice za ženski organizam. Iako je za sada manje žena ovisno o alkoholu od muškaraca, žene brže razvijaju ovisnost. Mladići i dalje piju više i češće od djevojaka, ali kako je već prije spomenuto, djevojke piju u sve većem broju, sve učestalije i sve veće količine, a počinju piti u sve ranijoj životnoj dobi.

Velik problem prekomjernog konzumiranja alkohola kod djevojaka (a koji se može dogoditi svakoj djevojci već pri manjim količinama alkohola) jest i nekritičnost pri stupanju u spolne odnose, što često rezultira nezaštićenim spolnim odnosima, a time i zabrinjavajuće velikim brojem neželjenih trudnoća i spolno prenosivih bolesti.

Problem prekomjernog pijenja alkohola kod trudnica je dokazano štetno djelovanje alkohola na razvoj djeteta za vrijeme trudnoće. Djeca ostaju mala rastom, oslabljene su im moždane funkcije, a u blažim slučajevima se u školskoj dobi javljaju problemi s čitanjem i računanjem, koncentracijom i pažnjom te apstraktnim mišljenjem.

HOĆEMO LI SE POD UTJECAJEM ALKOHOLA DRUGAČIJE PONAŠATI?

Je li ponašanje osobe koja je pod utjecajem alkohola privlačnije, zabavnije, bolje? Zbog osjećaja opuštenosti, osobe koje su pijane često misle da su zabavne, duhovite, da se sviđaju drugima... Međutim, izvana je slika drugačija. Većinom se osobe pod utjecajem alko-

hola negativno doživljavaju jer često postaju napornije i agresivnije, nekontrolirano se ponašaju ... Kad smo sami u toj situaciji, najveći je problem što pristajemo na ponašanje i radnje na koje inače ne bismo pristali.

Zašto mladi počinju piti?

Pijemo li zato što želimo piti? Većina mladih počinje piti zbog pritiska društva, kako bi se uklopila u društvo, kako bi nekome bila privlačnija, kako bi se nekome dokazala. Trebamo se upitati: radim li to zato što stvarno želim? Veseli li to mene ili moje prijatelje? Jesam li spreman/na snositi sve posljedice koje mogu nastati zbog prekomjernog konzumiranja alkohola?

Najčešći razlozi pijenja koje navode djecu i mlade su:

- › radoznalost
- › pritisak vršnjaka
- › pripadnost društvu vršnjaka koji piju
- › potreba da se istaknu u društvu, da se uklope u društvo
- › da bi bili "face"
- › da time postaju "odrasli"

Mladi ne doživljavaju alkohol kao nešto opasno, štetno, zabranjeno. Popiti čašicu pića uz ručak ili nazdraviti u različitim prilikama društveno je prihvatljivo, a vrlo lako prođe nezapažena granica kad takvo pijenje prelazi u problem za pojedinca, njegovu obitelj i okolinu. Važan utjecaj na preranu i prekomjernu konzumaciju imaju i obiteljski odnosi i stavovi, nadzor roditelja, kršenje zakona prodajom alkohola maloljetnim osobama, utjecaj reklama koje potiču pijenje piva i prikazuju konzumaciju alkohola u pozitivnom svijetlu, a ne popraćenu nasiljem koje je povezano uz konzumaciju alkohola tijekom utakmica, mamurnošću i posljedicama nekontroliranog ponašanja uzrokovanog prekomjernim pijenjem.

Koje su posljedice pijenja na ponašanje mladih?

Tolerancija mladih ljudi na alkohol je niska pa tako i najmanje količine pića u mladom organizmu stvaraju opasne reakcije. Gubi se kritičnost, izmijenjeno se doživljava stvarnost, povišena je sklonost

rizičnom ponašaju ... Upravo je to i najveći problem – *pod utjecajem alkohola u stanju smo učiniti stvari koje ne bismo nikada učinili da smo trijezni. Poslije to možemo požaliti, ali vrlo rijetko i ispraviti.*

Iako mladi ne dolaze na liječenje od alkoholizma, sve više ih dolazi na psihijatrijske klinike zbog smetnji u ponašanju, kao izravnih posljedica zlorabe alkohola.

Pijenje mladih već je po sebi rizično ponašanje jer povećava vjerojatnost za:

- agresivno ponašanje, tuču i vandalizam
- sklonost kriminalitetu i delinkventnom ponašanju
- samoubojstvo (pijenje je povezano sa čak 65% samoubojstava mladih)
- nezaštićene i neželjene spolne odnose (90% djevojaka u dobi od 14 do 21 godine nije planiralo stupiti u spolne odnose, ali su to učinile zbog utjecaja alkohola; pijenjem gube kritičnost pa u spolne odnose ulaze previše olako i bez zaštite, što dovodi do zaraze spolno prenosivim bolestima, neželjenih trudnoća i lošeg osjećaja nakon otrežnjenja)
- neželjene trudnoće (trećina djevojaka u dobi od 14 do 21 godina s iskustvom neželjene trudnoće izjavljuje da je bila pod utjecajem alkohola)
- slabiji školski uspjeh (školski uspjeh učenika koji piju alkohol i puše znatno je lošiji u odnosu na učenike koji ne piju alkohol i ne puše)
- učestaliju zlorabu drugih sredstava ovisnosti (uzimanje jednog sredstva ovisnosti potiče na isprobavanje drugih psihoaktivnih sredstava)
- stradanja u prometu

Alkohol je najveći problem današnjice. On vodi k drugim oblicima ovisnosti i čitavom nizu zdravstvenih teškoća. Odrasli koji prekomjerno piju, često ne prihvaćaju činjenicu da imaju problem s alkoholom i traže pomoć tek kad im je zdravlje već teško narušeno, kad već imaju problema na poslu ili su već izgubili posao i tek kad su odnosi u obitelji već narušeni, a vrlo često i popraćeni nasiljem.

Je li pripito stanje manje štetno?

Ne možemo se zavaravati da je pripito stanje manje štetno, jer u tom stanju još uvijek ne odlazimo kući, već mislimo da smo dovoljno prisebni za donošenje odluka, kao što je vožnja auta. Međutim, tada je alkohol već djelovao u dovoljnoj mjeri da nam uspori reakcije, promijeni percepciju ...

Piju li svi mladi?

Podatci europskog istraživanja ESPAD u Hrvatskoj govore nam kako je 2007. godine u prosjeku 65% srednjoškolaca 1. i 2. razreda srednjih škola popilo barem jedno piće u mjesec dana, ali svega 16% je popilo 10 ili više pića u mjesec dana.

Podatci istraživanja provedenog u 7. razredima osnovnih i 1. razredima srednjih škola u Velikoj Gorici 2009. godine pokazuju da srednjoškolci piju više nego osnovnoškolci i da mladići piju više nego djevojke. Od svih sredstava ovisnosti, i jedni i drugi najviše konzumiraju alkohol i duhanske proizvode. Podatci istog istraživanja govore nam i to da je u mjesec dana 70% djece i mladih popilo barem jedno piće, a 20% njih popilo je 10 ili više pića.

Iz ovih podataka, ali i svega prethodno spomenutog, možemo zaključiti da je alkohol problem među djecom i mladima. Međutim, ne možemo reći da je pijenje alkohola ponašanje koje se javlja među svim mladima, jer nam istraživanja pokazuju da velik broj mladih ne pije ili barem ne pije učestalo.

Dakle, ne možemo reći da baš svi to rade!

Smiemo li piti i voziti? Što o tom kažu stručnjaci?

Alkohol djeluje na nas tako da nam *smanjuje sposobnost rasuđivanja, usporava naše reakcije, dovodi do dezorijentiranosti, mijenja našu percepciju i svijest te oslabljuje psihomotorne sposobnosti.* Istina je da alkohol može različito djelovati na pojedinu osobu, ali istraživanja pokazuju da alkoholiziranost smanjuje mogućnost pravovremenih i koordiniranih reakcija, koje su značajne za upravljanjem motornim vozilima.



Izvor: POLICIJSKA UPRAVA ZAGREBAČKA



Izvor: POLICIJSKA UPRAVA ZAGREBAČKA



Izvor: POLICIJSKA UPRAVA ZAGREBAČKA

Alkohol je uzročnik 41% svih smrtnih slučajeva kod prometnih nezgoda.

Prema podacima MUP-a iz 2009. godine vozači pod utjecajem alkohola prouzročili su 7.692 prometne nesreće. Od toga je u 140 nesreća bilo poginulih osoba, a u 3.151 je bilo ozljeđenih osoba.

1.918 prometnih nesreća skrivili su mladi vozači (u dobi od 16 do 24 godine) koji su bili u alkoholiziranom stanju. U 36% tih nesreća bilo je poginulih osoba, u 26% je bilo ozljeđenih.

Dodatni problem je vožnja bez vozačke dozvole i iskustva u vožnji. Mladi bez položenog vozačkog ispita prouzročili su 1.005 prometnih nesreća.

**ODLUKA I ODGOVORNOST JE NA SVAKOM POJEDINCU,
A POSLJEDICE JE NEMOGUĆE PREOKRENUTI.**

ŠTO MOŽE SPRIJEČITI PREKOMJERNO PIJENJE I OVISNOST

- › informiranost o štetnim posljedicama kako bismo mogli sami donijeti odluku
- › kritički pristup i razmišljanje
- › samopouzdanje
- › pozitivna vršnjačka iskustva i podrška
- › pozitivni obiteljski odnosi
- › usmjerenost na školski uspjeh, koji je povezan s daljnjim uspjehom u životu
- › socijalne vještine – sposobnost nošenja sa stresom, sposobnost nošenja s osjećajima, sposobnost donošenja odluka, sposobnost odupiranja pritisku vršnjaka, sposobnost rješavanja problema, sposobnost zauzimanja za sebe
- › umjereno konzumiranje alkohola, i to u što kasnijoj životnoj dobi
- › aktivno organiziranje slobodnog vremena
- › smanjena dostupnost alkohola

Ne postoji osoba koja nije naišla na probleme u svom životu. Za sve probleme postoji i rješenje, samo treba zatražiti pomoć na vrijeme, treba naučiti nositi se s problemima i uspješno ih rješavati. To nas čini zdravim, zrelim i odraslim osobama.

Iskoristi svoj život najbolje što možeš jer izbor je tvoj!

Literatura:

- Brošura «Živjeti s depresijom»: ur. Hotuljac, Lj., Klinika za psihijatriju, KBC Rebro, Zagreb. Posjećeno 30. 1. 2011. na mrežnoj stranici <http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/16084/Depresija-i-alkohol.html>.
- Bilten o sigurnosti cestovnog prometa 2009. (2010): ur. Volarević, G., Danić, A., MUP RH.
- Buljan D. (2010.): Sprečavanje, prepoznavanje i liječenje ovisnosti: djelovanje sredstava ovisnosti na mozak i ponašanje, Klinika za psihijatriju, Centar za suzbijanje alkoholizma i drugih ovisnosti Kliničke bolnice „Sestre milosrdnice“, Zagreb.
- European Drug Addiction Prevention (EU-Dap) (2009.): Priručnik za učitelje: Preventivni program Imam stav - prevencija korištenja duhana, alkohola i drugih sredstava ovisnosti, Torino.
- Ferić Šlehan, M., Kranželić, V., Mataga-Tintor, A. (2011.): Procjena rizičnih i zaštitnih čimbenika na području Grada Velike Gorice u svrhu planiranja prevencije problema u ponašanju djece i mladih – rezultati procjene potreba, materijali za prezentaciju rezultata procjene potreba.
- Kozarić-Kovačić, D. (2001.): Djeca i zlouporaba droge: u Medicinski i pravni mehanizmi za zaštitu djece od zlouporabe sredstava ovisnosti i zlostavljanja, ur. Kozarić-Kovačić, D., KB Dubrava, Odjel za psihijatriju: Nacionalni centar za psihotraumu, Zagreb.
- Zoričić, Z. (2009.): Alkohol i mladi – od alkohola ka drugim sredstvima ovisnosti, materijali za predavanja u srednjim školama
- Zoričić, Z.: Problemi povezani s pijenjem alkohola u mladim ljudima u Republici Hrvatskoj. Posjećeno 19. 1. 2011. na mrežnoj stranici http://www.hskla.hr/OvisnostOalkoholu/problemiS_pijenjem.htm.
- Zoričić, Z. (2010.): Suvremeni pristup tretmanu alkoholom uzrokovanih poremećaja i problema, materijali za predavanja. Klinička bolnica „Sestre milosrdnice“, Klinika za psihijatriju.
- Torre, R. (2006.): Propadanje alkoholičara, HSKLA Hrvatski Savez Klubova liječenih alkoholičara
- Žagar-Petrović, M.: Mladi i alkohol. Posjećeno 30. 1. 2011. na mrežnoj stranici: <http://www.zdravobudi.hr/Default.aspx?sid=8912>.
- <http://www2.hak.hr/novosti/vijesti-iz-hak-a/konferencija-za-medije.aspx>
- <http://www.vjesnik.hr/html/2010/10/31/Clanak.asp?r=tem&c=8>
- <http://www.zdravnica.hr/mamurluk.html>