

ZAKAJ JE ALKOHOL PRIVLAČEN?

Alkohol je eden najboljših spreminjevalcev razpoloženj. Iz slabe volje lahko naredi dobro, iz tesnobe sproščenost, iz nemira umirjenost, iz zadrege in plašnosti pogum in samozavest. Lahko prinese spanec, razveže jezik. Daje občutek moči za težko delo in privid večje ustvarjalnosti.

Je prijatelj v osamljenosti, povezuje družbe, odpravlja ovire v navezovanju stikov, na videz manjša probleme.

Ali se znate sprostiti tudi brez alkohola?

Telo samo nas opozarja, da že **enkratno pitje** večjih količin alkohola spremeni delovanje organizma in kaže na nevarnosti: rdečica obraza, zapletanje jezika, negotova hoja, slabost in bruhanje, zaspanost, nezavest, izguba spomina, neprimerno vedenje.

1

DELOVANJE

Pod vplivom alkohola se spremeni delovanje možganov. S krvjo potuje v vse organe in nazadnje v jetra, kjer se ga 90 odstotkov razgradi in izloči skozi prebavni trakt. 10 odstotkov ga izločimo z urinom, znojem in izdihanim zrakom.

Ker se telo prilagaja na alkohol, ga za isti učinek omame potrebujemo vedno več. Rečemo, da se »poveča toleranca za alkohol«, ki tako pri rednih večletnih pivcih doseže količino npr. liter ali dva litra žganja ali šest do sedem litrov vina na dan.

Znaki odvisnosti

- Pijete več in dlje časa, kot ste nameravali ("nimate prave mere").
- Ker je telo navajeno na alkohol, se počutite slabo, kadar njegova koncentracija v krvi pada ("zjutraj se vam tresejo roke, ne morete se zbrati ...").
- Za enak učinek alkohola morate spiti večjo količino alkoholne pijače ("veliko ga nesete").
- Pijete, čeprav se zavedate, da vam pitje škoduje.

2

POSLEDICE

• **Telesne:** vnetje želodčne sluznice; zanemarjeno, gnilo zobovje; okvara jeter (zamaščenost - vnetje - razpad); vnetje trebušne slinavke (povišane vrednosti sladkorja v krvi); slabokrvnost; vnetje živcev rok in nog (spremenjena občutljivost, ohromelost); kožne bolezni (luskavica); povišan krvni pritisk; epileptični napadi; poškodbe.

• **Psihične:** ljudje se spreminjajo, kot bi dobivali drugačen značaj. Niso več zanesljivi, izgubljajo interes, voljo, imajo težave s spominom in koncentracijo. Čustveno stanje se hitro spreminja.

• **Druge:** družinske, v prometu, delovne, kazniva dejanja, ODVISNOST...

»Alkohol nam uničuje um in telo, razdira družino, prazni žepo, zmanjšuje spolno moč, je nevaren na cesti, dela invalide, nas spravi v grob...«, ugotavljajo tisti, ki se že zdravijo.

3

TEST

Iskreno odgovorite:

1. Ali ste že kdaj sklenili, da boste pili manj? **NE** **DA**
2. Ali vam gredo vprašanja v zvezi z vašim pitjem na živce? **NE** **DA**
3. Ali ste zaradi svojega pitja že imeli kdaj občutke krivde? **NE** **DA**
4. Ali spijete kdaj zjutraj alkoholno pijačo, da se umirite in da lahko začnete misliti? **NE** **DA**

V zgibanki pošiljate rezultate testa.

4

ČE ŠE OBVLADUJETE PITJE

Postanite pri pitju preudarnejši. Pijte malo.

Ne pijte na tešče, ne pijte žganih pijač, ne pijte zaradi vlnudnosti, ne pijte zaradi drugih, ne v čustvenih stiskah, ne zaradi preutrujenosti in tudi ne za moč.

Ne družite se z ljudmi, ki veliko pijejo.

Posvetujte se z zdravnikom o možnih posledicah pitja.

Kontrolirajte laboratorijske znake pitja in jih primerjajte glede na to, koliko pijete. (Normalne vrednosti so npr. gama GT: do 0,6; MCV 81 - 94).

Naučite se čimveč o odvisnostih (ne le o odvisnosti od alkohola, tudi od pomirjeval, tablet proti bolečinam...).

Ne zapirajte si oči pred posledicami pitja alkohola okrog vas.

Rezultati testa:

Ste vsaj enkrat odgovorili z DA: problemi z alkoholom so že tu.

Posvetujte se!

Ste vsaj trikrat odgovorili z DA: težave z alkoholom so resne.

5

Ukrepajte!

ČE PITJA NE OBVLADUJETE VEČ

- Pogovorite se s strokovnjakom (na primer z lečečim zdravnikom) in s svojci.
- Če se odločite, da boste prenehali piti, naredite to ob strokovni pomoči.

• Pozanimajte se o različnih možnostih pomoči oziroma zdravljenja odvisnosti.

• Vključite se v skupine za samopomoč: anonimni alkoholiki (AA), klubi zdravljenih alkoholikov (KZA), skupina za svoje odvisnih od alkohola (Al-Anon).

• Zavedajte se, da je odvisnost resna bolezen, a jo znamo zdraviti.

Bodite odgovorni zase in si dovolite sprejeti pomoč, kadar jo potrebujete.

6

Pomembne številke:
Al-Anon tel.01/4323001
AA tel.01/4338225
www.aa-drustvo.si

Zdrav vedenjski slog nam omogoča ohraniti in krepiti zdravje. Poskrbimo za:

- ZDRAVO PREHRANO
- TELESNO DEJAVNOST
- NEKAJENJE
- PREUDARNO PITJE ALKOHOLA
- OBVLADOVANJE STRESA
- ZMerno SONČENJE

Izobražujte se, učite se, sprašujte, zahtevajte odgovore... Tudi o alkoholu!



Gre za vaše zdravje, vaše življenje. **Izbira je vaša.**

Izdalo: Društvo za boj proti raku regije Celje, oktober 2003
Avtor besedila: Daria Boben Bardutzky dr. med., specialistka psihiatrije
Izdajo omogočila: Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije in Mestna občina Celje

TUDI MALO ALKOHOLA JE LAHKO PREVEČ

Zakaj?

Ker ima alkohol kar nekaj zapeljivih lastnosti in pitje alkohola kar nekaj hudih posledic!

Ali bi radi zamenjali alkohol za življenje?

Izbira je vaša.