

SMERNICE ZA PSIHOLOŠKO PRVO POMOČ V PRIMERU TVEGANEGA IN ŠKODLJIVEGA PITJA ALKOHOLA

Psihološka prva pomoč v primeru tveganega in škodljivega pitja alkohola je pomoč, ki jo lahko nudi vsak izmed nas. Tovrstna pomoč vključuje:

- znanja o različnih načinih pitja alkohola (pitja, kjer gre za višje tveganje za pojav negativnih posledic pitja; pitja, kjer so te posledice že prisotne, ali pitja, ki je že značilno za odvisnost od alkohola),
- znanja o možnih načinih za povečanje nadzora nad popito količino alkohola,
- veščine in splošne usmeritve, kako pristopiti k osebi, za katero nas skrbi, da pije preveč,
- znanja za prepoznavanje situacij, pri katerih je potrebna takojšnja pomoč ter
- znanja o virih pomoči.

SPLOŠNO O ALKOHOLU

Ali varno pitje alkohola obstaja? Ne. Načeloma velja, da več, kot popijemo ob eni ali več priložnostih, večjemu tveganju izpostavljammo sebe, svojo družino in druge. O varnem pitju alkohola zato ne moremo govoriti, govorimo lahko le o pitju alkohola z manj ali več tveganja za posameznika in druge.

Takojšnji vplivi alkohola na posameznika. Že v nekaj minutah po pitju alkoholne pijače alkohol vstopi v krvni obtok, ki ga prenese po telesu in vpliva na delovanje vseh organov, še zlasti osrednjega živčevja. Alkohol moti komunikacijske poti v možganih in vpliva na njihovo delovanje. Spremeni se lahko posameznikovo razpoloženje in vedenje, upočasnijo telesne reakcije ter zmanjša sposobnost jasnega razmišljanja, usklajenega gibanja in spominjanja.

Dolgotrajno pitje alkohola neugodno vpliva na delovanje vseh sistemov človeškega telesa.

Meje manj tveganega pitja alkohola so prikazane v spodnji tabeli. Če pijemo tako kot opredeljujejo meje, je tveganje za negativne posledice pitja alkohola verjetno nizko; če pijemo več alkohola, kot opredeljujejo te meje, pa se tveganje za negativne posledice povečuje. **Navedene meje niso priporočila za pitje, so nam pa v pomoč pri oceni načina pitja.**

Ena merica alkohola = 1 dcl vina ali 2,5 dcl piva ali 5 dcl radlerja ali 0,3 dcl žganja.

ODRASEL ZDRAV MOŠKI	Ne več kot 2 merici/dan Ne več kot 14 meric/teden	Ne več kot 5 meric ob eni priložnosti
ODRASLE ZDRAVE ŽENSKÉ IN VSI STA- REJŠI OD 65 LET	Ne več kot 1 merica/dan Ne več kot 7 meric/teden	Ne več kot 3 merice ob eni priložnosti

Nekatere skupine prebivalcev so za škodljive učinke alkohola še posebej ranljive, zato za njih velja priporočilo naj alkohola ne pijejo. Te skupine so: otroci in mladostniki, nosečnice in ženske, ki dojijo, starejše osebe, osebe z akutnimi in kroničnimi obolenji, osebe, ki jemljejo zdravila, osebe s težavami zaradi alkohola v družini, osebe odvisne od alkohola ali drugih drog, poklicni vozniki, osebe, ki delajo s stroji, na višini in tisti, ki opravljajo druga tovrstna dela, ipd.

Ali način pitja alkohola, ki presega meje manj tveganega pitja alkohola, lahko ogroža tistega, ki pije na tak način? Da. Pomembno je vedeti, da gre za način pitja, kjer gre za povišano tveganje za pojav škodljivih posledic alkohola. Bolj in večkrat kot oseba presega meje manj tveganega pitja, torej več alkohola kot popije, višje je to tveganje. Zato je smotno, da oseba zmanjša količino popitega alkohola in prepreči nastanek škodljivih posledic (te so opisane v nadaljevanju). Da pa bi to lahko storila, mora povečati nadzor nad popito količino alkohola.

KAKO POVEČATI NADZOR NAD POPITO KOLIČINO ALKOHOLA?

Nadzor nad popito količino alkohola lahko povečamo z uporabo naslednjih načinov:

Štetje popitih meric alkohola. Beležite, koliko alkohola popijete, in popito količino pretvorite v merice alkohola. Vnaprej si postavite cilj, ki ga želite doseči (npr. ob eni priložnosti ne več kot 2 merici alkohola).

Izogibanje tveganim situacijam. Dogodkom, kjer je prisotno opijanje, se poskusite izogniti. Ne dovolite, da vam dotočijo kozarec, še preden je prazen, saj boste tako izgubili nadzor nad tem, koliko alkohola ste že popili.

Prepoznavanje sprožilcev pitja. Skušajte prepoznati situacije, ki pri vas spodbudijo pitje alkohola, in si pripravite načrt aktivnosti, s katerimi boste preusmerili misli in se skušali pitju izogniti. Če se želja po pitju še vedno pojavi, pomislite na razloge, zaradi katerih ste se odločili, da ne boste pili oz. da boste pili manj.

Preživljanje prostega časa brez alkohola. Preživljajte prosti čas z aktivnostmi, ki ne vključujejo alkohola in krepijo zdrav življenjski slog (telesna dejavnost, hobiji). Spomnite se na aktivnosti, ki vas veselijo ali so vas včasih veselile in jih obudite.

Podpora družine in bližnjih. Svojo družino in najbližje prijatelje seznanite s tem, da želite zmanjšati pitje alkohola in jih prosite za podporo. Lahko se dogovorite, da skupaj preživljate čas brez alkohola ali da vam ne ponujajo alkoholnih pijač.

Ovladovanje pritiska družbe. Pravico imate, da zavrnete alkohol. To lahko storite na različne vpludne načine brez dodatnih pojasnil (npr. »Ne, hvala.«, »Ne želim.«, »Ne, sedaj ne bom pil/a alkohola.«), podobno kot bi to storili za hrano, ki je ne želite ali ne smete jesti.

Vztrajnost in (po potrebi) iskanje strokovne pomoči. Če ste že poskušali zmanjšati pitje alkohola in pri tem niste bili uspešni, poskusite znova, lahko pa poiščete tudi strokovno pomoč (viri pomoči so navedeni v nadaljevanju).

Ko so posledice pitja alkohola že prisotne govorimo o škodljivem pitju alkohola. Posledice se lahko kažejo na ravni posameznika, njegove družine, širšega okolja in družbe.

Alkohol poslabša počutje in zdravje, vpliva na pojav bolezni ter lahko sproži ali poglobi težave v duševnem zdravju. Pomembno ovira opravljanje poklicne vloge, poslabša finančno stanje, poveča verjetnost prometne ali druge nezgode. Posledice alkohola se kažejo tudi v slabših odnosih v družini, nezmožnosti opravljanja družinske vloge, težavah v medosebnih odnosih na delovnem mestu, povečanem tveganju za nasilje in kriminal, pojavu težav v duševnem zdravju pri bližnjih, predvsem otrocih. Za družbo to pomeni slabše zdravje prebivalcev, več nasilja ter odsotnosti z dela, več prezgodnjih smrti, povišane stroške obravnave in zdravljenja ter dela policije.

Kako vem, ali je oseba odvisna od alkohola? Če oseba dlje časa pije na škodljiv način, se lahko pri njej razvije bolezensko stanje, to je odvisnost od alkohola. Čeprav bo diagnozo odvisnosti od alkohola postavil za to usposobljeni strokovnjak, je dobro poznati značilnosti odvisnosti od alkohola, saj bomo tako lažje prepoznali spremembe pri bližnjih in bomo lažje presodili, ali je potrebna strokovna pomoč. Za odvisnost od alkohola je značilno naslednje:

- močna želja po pitju alkohola,
- nezmožnost nadzora popite količine alkohola,
- zanemarjanje drugih dejavnosti zaradi pitja alkohola,
- vztrajanje pri pitju alkohola kljub škodljivim posledicam zase in za druge,
- povečana toleranca - da bi začutili enak učinek alkohola, je potrebna vedno večja količina alkohola,
- znaki odtegnitve ob prekinitvi pitja alkohola (tresenje rok, glavobol, pospešen srčni utrip, potenje, razdražljivost, nemir).

Če pri bližnji osebi opazate vsaj tri od naštetih znakov, ki kažejo na odvisnost od alkohola, ji ponudite podporo pri iskanju strokovne pomoči. V primeru, da želi strokovno pomoč, ji predstavite vire pomoči in jo spodbujajte, da si uredi prvi obisk (viri pomoči so navedeni v nadaljevanju), po potrebi ji pri tem pomagajte.

KAKO PRISTOPITI K OSEBI, ZA KATERO VAS SKRBI, DA PIJE PREVEČ?

Kaj pomaga: Če ste v skrbeh zaradi pitja bližnje osebe, se z njo odprto in iskreno pogovorite. Tak pogovor je zahteven in je za svojce in bližnje pogosto vir stresa in stiske, še posebej zato, ker imajo osebe, ki pijejo preveč, praviloma močno obrambno držo. Mnogim pomaga, da pred pogovorom poiščejo nasvet strokovnjaka (viri pomoči so priloženi) ter skupaj iščejo načine, kako pristopiti k osebi, kako se z njo pogovoriti in tudi kako razbremeniti sebe. Vsak posameznik je edinstven in zato je pomembno, da podpora prilagodimo njegovim potrebam. V nadaljevanju navajamo nekaj splošnih usmeritev, ki so vam lahko v pomoč.

Za pogovor izberite tih, zaseben prostor, čas, ko ne bo nobenih motenj in ko je oseba trezna. Bolje je, da osebo podprete, kot da ji grozite, jo poučujete ali ji svetujete. Izrazite zaskrbljenost nad njenim pitjem alkohola in jo vprašajte, kako pitje dojema sama. Osebo povprašajte o različnih področjih, na katera bi njeno pitje lahko imelo vpliv, na primer na razpoloženje, delovno uspešnost ali medosebne odnose. Vprašajte o vzorcih pitja (npr. kdaj običajno poseže po alkoholu, koliko alkohola običajno spiže itd.) in ali svoje pitje doživlja kot težavo. Zavedajte se, da oseba morda ne prepozna težav ali jih zanika. Osebo kljub temu poslušajte, se zanimajte zanjo in je ne obsojajte. Izogibajte se moralnim sodbam. Osebe ne obtožujte, da je alkoholik, in ne uporabljajte označb, kot npr. odvisnik. V govoru se osredotočite na vedenje osebe in ne na njen značaj. Osebi povejte, kaj ste pripravljeni in zmožni storiti, da bi ji pomagali.

Osebo spodbujajte, da sama poišče informacije, kako zmanjšati negativne posledice pitja. Na nevsiljiv način jo na primer seznanite z nepredvidljivimi učinki alkohola ob sočasnem jemanju drugih drog ali zdravil, saj to lahko ogroža življenje. Če govorite z nosečnico ali mamo, ki doji, ji nevsiljivo skozi pogovor predajte informacije, da pitje alkohola negativno vpliva na razvoj in rast otroka. Nobena alkoholna pijača in nobena količina alkohola v tem obdobju ni varna. Misel, da je med nosečnostjo samo malo vina ali piva v redu, je napačna.

Kaj ne pomaga: Pitje alkohola z osebo, nadzorovanje osebe s podkupovanjem, pritoževanjem, ustrahovanjem ali jokom; grožnje in obtoževanje osebe; opravičevanje pitja ali s tem povezanega vedenja; prevzemanje obveznosti osebe, razen v primeru, če to škoduje njenemu življenju ali življenju drugih ljudi.

POMEMBNO ZA VAS:

- Oseba, ki ima težave s pitjem alkohola, pri sebi težje prepozna resnost svojih težav. Prepričana je, da ni tako hudo, da drugi pijejo še več. Zaradi tega ne more uvideti svojih težav.
- Vloga vas, bližnjih, je neprecenljiva. S svojim pristopom in vztrajnostjo ste osebi lahko v pomoč pri soočanju s težavami, ki so povezane s pitjem alkohola. Bližnji ste pogosto prvi, ki stopite v stik s strokovnjakom in omogočite, da se proces reševanja težav s pitjem alkohola začne.
- Pitje osebe vpliva na vse člane družine, spremeni odnose in delovanje družine, zato je pomembno, da za razbremenitev stiske tudi sami poiščete podporo (bli-

žnjih, prijateljev) ali se pogovorite s strokovnjakom (viri pomoči so priloženi). Podporo v obliki pogovora ali strokovne pomoči ponudite tudi drugim članom družine, predvsem otrokom.

- Ne pričakujte spremembe mišljenja ali vedenja v kratkem času, morda bo za spremembo potrebnih več pogovorov in prilagoditev življenjskega sloga osebe.
- Ne počutite se krivi ali odgovorni, če oseba ne želi spremeniti svojega načina pitja. Vaša naloga ni, da boste situacijo v celoti rešili, lahko pa osebi pomembno pomagate, tako da jo spodbujate k iskanju pomoči.

Kaj če oseba ne želi strokovne pomoči ali zavrne podporo, ki smo ji jo ponudili pri iskanju strokovne pomoči? Ko osebi prvič predstavimo možnost strokovne pomoči, bo morda to težko sprejela in pomoči ne bo želela, zato bodite pripravljeni ponoviti pogovor v prihodnje. V pogovoru bodite spoštljivi, sočutni in potrpežljivi. Povejte, da je v okviru strokovne pomoči zagotovljena zaupnost. Če oseba čez čas še vedno ne želi poiskati strokovne pomoči, ji postavite meje, predstavite ji, katera njena vedenja so za vas sprejemljiva in katera ne. Pomembno je, da vztrajate pri predlogu, da oseba poišče strokovno pomoč, zlasti, če s svojim vedenjem ogroža sebe ali druge. Odločitev o iskanju strokovne pomoči je izključno na strani osebe. V to je ne morete prisiliti, razen v posebnih okoliščinah, ko je na primer zaradi nasilja potrebno ukrepanje policije ali je nujna medicinska pomoč.

Kako ravnati, če je oseba nasilna? Če postane oseba nasilna, ocenite stopnjo tveganja zase, zanjo in za druge. Poskrbite za svojo varnost, saj boste le tako lahko učinkovito pomagali. Če se ne počutite varno, ne ostajajte z osebo in poiščite pomoč drugih oseb. Ostanite čim bolj mirni in poskušajte situacijo pomiriti tako da:

- osebe ne izzivate ter se zadržite napadalnega ali grozečega načina govora;
- govorite mirno in na nekonflikten način;
- govorite počasi in samozavestno z nežnim, pomirjajočim tonom glasu;
- v primeru nasilja je z naše strani manj govora bolje kot več;
- premislite, ali je smiselno začasno prekiniti pogovor, dokler se oseba ne pomiri;
- skušate zagotoviti prost izhod, če ste v zaprtem prostoru.

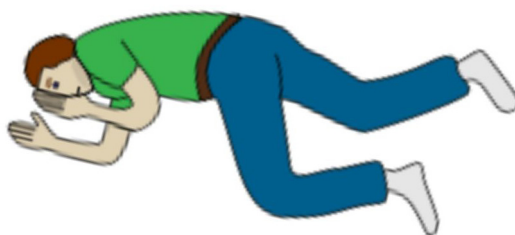
Če pride do nasilja in je treba nemudoma posredovati, pokličite policijo na 113.

KAKO UKREPATI V SITUACIJAH, PRI KATERIH JE POTREBNA TAKOJŠNJA POMOČ?

V nadaljevanju navajamo visoko tvegane situacije, kot so alkoholna opitost, akutna zastrupitev z alkoholom in alkoholni odtegnitveni sindrom, ter ukrepanje v teh primerih.

Kako vem, da gre pri osebi za opitost z alkoholom? Opitost z alkoholom opredeljujemo kot znatno povišan nivo alkohola v krvi, ki izrazito vpliva na posameznikovo mišljenje in vedenje. V opitem stanju se oseba lahko izpostavlja različnim nevarnostim (npr. pretep ali vožnja avtomobila). Znaki opitosti z alkoholom so: izguba koordinacije, nejasen govor, opotekanje ali spotikanje, glasnost, prepirljivost ali agresivno vedenje, bruhanje, omotičnost ali zaspanost. Znaki opitosti se od osebe do osebe razlikujejo, na kar vplivajo številni dejavniki kot npr. predhodne izkušnje z alkoholom, sočasna uporaba drugih psihoaktivnih snovi ali zdravil, ter telesno in duševno stanje posameznika.

Kako pristopim k osebi, ki je opita z alkoholom? Poskušajte ostati mirni. Z osebo govorite na spoštljiv način, uporabljajte preproste in jasne besede. Ne posmehujte se ji, ne norčujte se iz nje, ne izzivajte je. Ko je oseba opita, ni primeren čas za resen pogovor o njenem pitju alkohola. Zagotovite njeno varnost. Ostanite z osebo ali poskrbite, da ne ostane sama. Preprečite ji, da bi bila v bližini nevarnih predmetov in strojev. Vožnjo ji preprečite samo v primeru, da je to varno za vas, v nasprotnem primeru pokličite policijo. Če postane oseba nasilna, ravnajte kot je opisano zgoraj. Osebo skušajte pomiriti, vendar ne za ceno lastnega zdravja ali življenja. Kot sicer v prvi pomoči, tudi v takšni situaciji velja pravilo, da je lastna varnost na prvem mestu. Če oseba bruha in je pri zavesti, jo zadržite v stoječem ali sedečem položaju. Nezavestno osebo pa namestite v stabilni bočni položaj kot je prikazano na spodnji sliki. Ključno je, da nezavestna oseba ne leži na hrbtu, saj lahko v takšnem položaju ob morebitnem bruhanju pride do zadušitve.



Stabilni bočni položaj.

Ali lahko kako pospešimo proces streznitve? Ne. Za streznitev je potreben samo čas. Jetra razgradijo približno eno merico alkoholne pijače na uro. Pitje črne kave, spanje, sprehod in mrzle prhe ne pospešijo procesa streznitve. Izzivanje bruhanja se – zlasti pri osebah z motnjo zavesti – odsvetuje.

Kako vem, da gre pri osebi za zastrupitev z alkoholom? Količina alkohola, ki lahko povzroči akutno zastrupitev z alkoholom, se od posameznika do posameznika razlikuje. Na akutno zastrupitev z alkoholom posumimo, če oseba kaže kateregakoli od sledečih znakov ali simptomov: neenakomerno, plitko ali počasno dihanje, mrzla, lepljiva, bleda

ali modrikasta koža, nezavest. Zavedati se moramo, da lahko tudi pri zastrupitvi z alkoholom pride do zastoja srca. Zaradi tega moramo pri vsaki osebi, ki se ne odziva na naše dražljaje, preveriti dihanje. Oseba, ki se ne odziva, a diha, je nezavestna, zato jo moramo namestiti v stabilni bočni položaj (slika zgoraj) in jo nadzirati do prihoda reševalcev. V kolikor se oseba ne odziva in ne diha, je najverjetneje že prišlo do srčnega zastoja. Nemudoma moramo poklicati na številko 112 in pričeti s temeljnimi postopki oživljanja (velja razmerje 30 stisov prsnega koša in 2 umetnih vpihov).

Kako pristopim k osebi, ki kaže znake zastrupitve z alkoholom? Pokličite nujno medicinsko pomoč, izjemoma, ko ta ni dosegljiva, osebo odpeljite v bolnišnico. Poskrbite da oseba do prihoda reševalcev ne ostane sama, spremljajte njeno dihanje, stanje zavesti in morebitne druge znake (npr. krvavitve ali poškodbe). Oseba naj ničesar ne pije in ne je, saj se lahko ob tem zaduši. Če oseba bruha, jo obrnite na stran, da se z izbljuvki ne zaduši. Če ni pri polni zavesti, jo pokrijte, da se ne podhladi (čeprav je ne zebe, lahko njena telesna temperatura kljub temu pada). Če je oseba nezavestna, jo namestite v stabilni bočni položaj kot je prikazano na zgornji sliki (če osebo pustimo ležati na hrbtu, se lahko zaduši z lastnim bruhanjem ali pa ji lahko dihalno pot zapre njen jezik). Če oseba preneha dihati, takoj pričnite s temeljnimi postopki oživljanja (velja razmerje 30 stisov prsnega koša in 2 umetnih vpihov).

Kako vem, da gre pri osebi za odtegnitev od alkohola? Alkoholni odtegnitveni sindrom opredeljuje vrsta znakov in simptomov, ki lahko nastopijo, ko oseba, ki je redno pila večje količine alkohola, izrazito zmanjša količino popitega alkohola ali preneha piti alkohol. Zgodnji znaki in simptomi odtegnitvenega sindroma so: tesnoba, vznemirjenost, nespečnost, znojenje, slabost, tresenje, glavobol, povišan krvni pritisk in pulz. Znaki in simptomi hudo izražene alkoholnega odtegnitvenega sindroma pa so: povišana telesna temperatura, zmedenost, pojav krčev, prividi in prisluhi (halucinacije), pojavijo se lahko tudi epileptični napadi. Oseba je lahko razdražljiva in konfliktna. Osebe se razlikujejo v tem, kako se bo odtegnitev od alkohola pri njih pokazala: pri nekaterih bodo znaki in simptomi mnogi in bolj izraženi, pri drugih jih bo manj in bodo blažji.

Kako pristopim k osebi, ki kaže znake odtegnitve od alkohola? Pokličite nujno medicinsko pomoč, izjemoma, ko ta ni dosegljiva, osebo odpeljite v bolnišnico. Poskrbite da oseba do prihoda reševalcev ne ostane sama, spremljajte njeno dihanje in stanje zavesti.

Kdaj poklicati nujno medicinska pomoč? Nujno medicinsko pomoč moramo nujno poklicati, če oseba nenehno bruha, je nezavestna, kaže znake odtegnitve od alkohola, izraža samomorilni namen in ob sumu na akutno zastrupitev ali poškodbo glave. V teh primerih takoj pokličite nujno medicinsko pomoč na 112. Osebe ne puščajte same, počakajte z njo na prihod reševalcev in opazujte njeno dihanje in stanje zavesti, kot je že bilo opisano.

Kako ukrepati, če oseba razmišlja ali grozi, da bi naredila samomor? Grožnje vzemimo resno, saj lahko alkohol sproži oz. okrepi samomorilni namen, še posebno, če je oseba o tem že prej razmišljala. Osebe ne puščajmo same, po potrebi pokličimo na pomoč reševalce in/ali policijo. Za ustrezno ravnanje v primerih samomorilnosti ali samopoškodovanja obstajajo posebne smernice z viri pomoči, ki so dostopne [tukaj](#).

VIRI POMOČI

Če imate težave zaradi pitja alkohola ali jih opažate pri svojih bližnjih, poiščite strokovno pomoč. Obrnete se lahko na strokovnjake in strokovne delavce:

- v zdravstvenem domu (osebni/družinski zdravnik, psiholog, diplomirana medicinska sestra v ambulanti družinske medicine ali patronažna medicinska sestra, strokovnjaki v zdravstveno vzgojnih centrih ali centrih za krepitev zdravja ter v centrih za duševno zdravje odraslih),
- v centrih in oddelkih za zdravljenje odvisnosti od alkohola v psihiatričnih bolnišnicah,
- v centrih za socialno delo,
- v različnih nevladnih organizacijah s tega področja (klubi in društva zdravljenih alkoholikov),
- na predstavnike samopomočnih skupin za uporabnike (Anonimni alkoholiki), svojce (AI-anon) in mladostnike (AI-teen).

Viri pomoči s kontaktnimi podatki za posamezne regije so dostopni na: infomosa.si in sopa.si.

Če pride do nasilja, pokličite brezplačno telefonsko številko Društva SOS telefon 080 11 55, oddajte anonimno e-prijavo [tukaj](#) ali v primeru, ko je potrebno nemudoma posredovati, pokličite policijo na 113.

Če želite preveriti, ali pijete preveč, lahko izpolnite [vprašalnik](#).

TEŽAVE Z ALKOHOLOM V ČASU EPIDEMIJE KORONAVIRUSA

Epidemija koronavirusa je izredna situacija, v kateri mnogi doživljajo negotovost, strah in skrbi. Vse to lahko poveča željo, da bi težave omilili s pitjem alkohola ali poglobi težave pri tistih, ki so že odvisni od alkohola. Alkohol ima lahko pomirjevalni učinek, a je ta le kratkoročen. Dolgoročno škodljivo pitje alkohola vodi v še več težav, tudi v odvisnost. Alkohol je psihoaktivna snov, ki vpliva na razpoloženje, ohromi sposobnost odločanja in oteži reševanje problemov. Predstavlja tudi tveganje za agresivno vedenje, nasilje, poškodbe ter razvoj težav v duševnem zdravju (npr. depresije, paničnih napadov, samomorilnega vedenja) in medosebnih odnosih. Alkohol vpliva na našo sposobnost boja proti bolezni, zmanjša našo odpornost in upočasni okrevanje po poškodbah in okužbah. Pri virusnih okužbah lahko poveča dovzetnost za okužbo ali prispeva k hujšemu poteku bolezni. Zato velja priporočilo, da alkohola v času epidemije koronavirusa ne pijemo oz. ga pijemo čim manj. Epidemijo koronavirusa pa lahko vzamemo tudi kot priložnost za spremembo načina življenja ter opustitev tveganih vedenj, tudi tvegane pitja alkohola. Pri tem je pomembno vedeti, da je delovanje nekaterih virov pomoči v primeru težav z alkoholom v času epidemije okrnjeno.

VIRI POMOČI V ČASU EPIDEMIJE KORONAVIRUSA

- **Zdravstveni domovi** (zdravstveno vzgojni centri, centri za krepitev zdravja in centri za duševno zdravje odraslih v okviru zdravstvenih domov). V številnih zdravstvenih domovih so strokovnjaki s področja duševnega zdravja na voljo za razbremenilne pogovore. Seznam kontaktnih podatkov je [tukaj](#).
- **Centri in oddelki za zdravljenje odvisnosti od alkohola**. V smeri prizadevanj za preprečevanje in obvladovanje epidemije psihiatrične bolnišnice obravnavajo le osebe, ki potrebujejo nujno bolnišnično zdravljenje za najkrajši možni čas. Psihoterapevtski programi zdravljenja odvisnosti od alkohola na oddelku za zdravljenje odvisnosti so začasno prekinjeni.

Urgentna stanja odvisnosti od alkohola, ki so obravnavana so hudo izraženi znaki in simptomi alkoholnega odtegnitvenega sindroma, ki zahtevajo sprejem v bolnišnico, samomorilna ogroženost pri osebah z odvisnostjo od alkohola, pridružena depresija ali psihoza oziroma druge spremljajoče duševne motnje glede na oceno zdravnika, ki je osebo napotil v psihiatrično bolnišnico.

- **Centri za socialno delo** so za uporabnike odprti le v nujnih primerih, strokovni delavci so na voljo preko telefona ali e-pošte.
- **Nevladne organizacije** s področja (klubi in društva zdravljenih alkoholikov). V okviru izvajanja socialnovarstvenih programov v klubih in društvih zdravljenih alkoholikov strokovno vodene skupine delujejo drugače: strokovni delavci so za psihosocialno podporo, svetovanje in pomoč na voljo po telefonu, skupine ponekod delujejo s pomočjo aplikacij za medsebojno komuniciranje.
- **Samopomočne skupine** za uporabnike (Anonimni Alkoholiki), za svojce (Al-Anon) in mladostnike (Al-teen). Skupine trenutno delujejo drugače, podpora je možna preko telefona, ponekod se srečanja izvajajo preko aplikacij za medsebojno komuniciranje.

Viri pomoči s kontakti so zbrani na infomosa.si in sopa.si ali na spletnih straneh posameznih organizacij.

Spletna svetovalnica za mladostnike tosemjaz.net deluje nemoteno.

Telefon za psihološko podporo ob epidemiji je 041 443 443 in deluje ob delavnikih med 16h do 24h, ob sobotah in nedeljah pa med 12h do 24h. Dopoldne so na voljo drugi viri pomoči, ki so zbrani [tukaj](#). Na voljo so tudi strokovnjaki Centra za psihološko svetovanje Posvet na številkah 031 778 772 in 031 704 707.

Če pride do nasilja, pa tudi v tem obdobju velja: pokličete lahko brezplačno telefonsko številko Društva SOS telefon 080 11 55 ali oddate anonimno e-prijavo [tukaj](#), v kolikor pa je treba nemudoma posredovati, pokličite policijo na 113. Društvo za nenasilno komunikacijo ponuja brezplačno 24-urno telefonsko številko, 031 770 120, za žrtve nasilja v družini ali v intimno partnerskem odnosu.

VIRI

Mental Health First Aid Australia. Helping someone with problem drinking: mental health first aid guidelines. Melbourne: Mental Health First Aid Australia, 2009.; Kolšek M. Ali vem, pri čem sem s svojim pitjem? Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2011 (Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ali_vem_pri_cem_sem_s_svojim_zepna-mar2012-web.pdf); Hovnik Keršmanc M, Čebašek Travnik Z, Stergar E. Alkohol? : starši lahko vplivamo! Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2003.; Smernice za oživljanje Evropskega reanimacijskega sveta, 2015 (Dostopno na: http://www.szum.si/media/uploads/files/ERC_2015_slo-1.pdf).

IZDAL

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Besedilo pripravili: Maja Roškar, Marjetka Hovnik Keršmanc, Saška Roškar, Alenka Tančič Grum, Nuša Konec Juričič, Anja Magajna, Nuša Crnkovič (vse iz NIJZ), Nataša Sorko (Društvo Žarek Upanja) in Anže Vindišar (Splošna bolnišnica Celje).

Pri pripravi besedila so sodelovali še: Tadeja Hočevar, Sandra Radoš Krnel, Branka Božank, Breda Lukevečki Družovec.

Strokovni pregled: Janja Milič dr. med., spec. psih., Oddelek za zdravljenje odvisnosti od alkohola, Psihiatrična bolnišnica Idrija.

April, 2020