

UVOD

Za raziskovalni problem sem si izbrala alkoholizem, saj predstavlja najbolj razširjen tip zasvojenosti.

OPREDELITEV PROBLEMA

Alkohol je povzročitelj nešteto težav. Zaradi alkohola razpadajo družine, se pogosteje dogajajo prometne nesreče, tudi s smrtnimi izidi, da o takšnem oz. drugačnem nasilju sploh ne govorimo. Mnogi se ne zavedajo in si tudi ne želijo in nočejo priznati, da je tudi alkoholizem bolezen in hud problem sodobnega in našega časa. Hkrati pa je alkoholizem bolezen, pri kateri ni prizadet le bolnik, temveč tudi njegovi najbližji družinski člani.

DOLOČITEV CILJEV

Dokler posameznik ne prizna samemu sebi, da je zašel na stran pot alkoholizma, mu tudi ni mogoče pomagati. Torej vsekakor mora imeti posameznik, ki si je svoj problem pitja alkohola priznal, jasen motiv in cilj v življenju tudi v prihodnje.

HIPOTEZE

Samopomoč. Problem pri vzdrževanju, vprašljiva hipoteza. Človek mora vedeti zakaj se je odločil za nov in izjemno pomemben korak v življenju, ki bo zopet posvečeno še čemu drugemu, kot le pitju alkohola in omamljanju samega sebe.

Iskanje pomoči pri društvu anonimnih alkoholikov

Večje osveščanje ljudi o škodi, ki jo lahko naredi alkohol (Razna predavanja, pomoč družinam v katerih je prisoten zasvojenost z alkoholom,...)

Omejitev določenega zakona o uživanju alkohola

METODE DELA

Anketiranje

KAJ JE ALKOHOLIZEM

Alkoholizem je pretirano in stalno oz. periodično zauživanje alkoholnih pijač, ki povzroča veliko bolezni (cirozo jeter, vnetje živcev, duševno razkrojenost) ipd.

Alkoholizem lahko prizadane tudi otroka, če noseča ženska uživa alkohol.

Med znake alkoholizma se uvrščajo:

- velika oz. nepremagljiva želja po alkoholu
- oslavljen nadzor nad količino zaužitega alkohola (oseba se ne zave količine zaužitega alkohola in tako težko preneha s pitjem)
- povečana toleranca za alkohol (za enak učinek opojnosti je potrebna vedno večja količina alkohola),
- telesna odvisnost od alkohola (v primeru daljšega časovnega obdobja neuživanja alkohola se oseba znoji, pojavi se tresavica rok, slabost, bruhanje, tesnoba, nasilnost,

alkoholik tako rabi alkohol, da se povrne v normalno stanje oz. da se pomiri)

KAJ JE ALKOHOL IN KAKO DELUJE NA NAŠE TELO

Pivo, vino, žgane pijače, vse vsebujejo substanco, ki se imenuje etanol. Nekateri to substanco imenujejo kar alkohol. Ta substanca je kriva za vse zgoraj naštetih simptome.

Ko pijemo alkohol, večina etanola preide v kri preko tankega črevesa. Najvišjo koncentracijo doseže alkohol v krvi 30 do 90 minut po zaužitju. Koncentracija alkohola v krvi je odvisna od hitrosti absorpcije iz črevesa, prisotnosti hrane (če alkohol pijemo ob večerji, je koncentracija nižja), telesne teže in tudi same sposobnosti telesa za presnavljanje alkohola. Presnova etanola poteka predvsem v jetrih (90%), ostanek alkohola pa se izloči po približno osmih do desetih urah s potenjem, uriniranjem in dihanjem. Zato lahko količino zaužitega alkohola v krvi izmerimo na podlagi izdihanega zraka – alkotest.

Kako hitro alkohol prebavimo, je odvisno od našega organizma, nekateri ljudje hitreje, nekateri počasneje. Ljudem, ki veliko pijejo, se v jetrih pomnožijo encimi, ki razgrajujejo etanol, zato ti ljudje alkohol hitreje razgradijo in imajo posledično manj alkohola v krvi (več "nesejo") kot tisti, ki niso navajeni piti.

Kot zanimivost naj povem, da imajo Azijci drugačno obliko teh encimov, zato niso sposobni presnavljati etanola. Če pijejo alkohol dobijo sindrom orientalske rdečice. V telesu se jim nabira etanol, ki se ne razgradi, zaradi katerega se lahko pojavijo zelo hude posledice: razširitev žil, pospešen srčni utrip, prevelik oz. premali pulz, mišična šibkost...

UČINKI ALKOHOLA

Alkohol deluje na številne organe v vašem telesu, a primarno zaviralno na možgane. Zmerno pitje ob večerih ne več kot ene merice na uro pri nekaterih, ki niso odvisni od alkohola, povzroči blago sprostitvev (ali pa slabost in zaspanost). To seveda ne pomeni, da lahko v naslednjih urah brez tveganja nadaljujejo s pitjem. Večje količine popite pijače vedno povzročijo spremembe v počutju, zaznavanju, reagiranju in vedenju. Hitro pitje ("forsirano", z namenom takojšnjega opitja) lahko že pri navedenih količinah zaužitega alkohola povzroči večjo pijanost, kot bi jo pričakovali glede na količino alkohola v krvi.

Kombinacija alkohola in zdravil ali drog lahko dodatno škoduje zdravju in ogrozi celo življenje. Učinki se ne le seštevajo, temveč množijo.

Nekatera poživila, ki bi jih zaužili po prekomernem pitju, vam lahko dajo zmotni občutek, da ste sposobni za vožnjo.

KDO JE ALKOHOLIK

Alkoholik je tisti, ki se z rednim pitjem (ali z občasnim izgubljanjem nadzora nad količino zaužitega alkohola) navadil na vedno večje množine alkohola (toleranca raste). Hkrati je postal bodisi duševno ali telesno odvisen od alkohola.

JELLINEKOVA RAZDELITEV ALKOHOLIKOV

V svetu se že dolgo rabi Jellinekova razdelitev alkoholikov :

α -alkoholik : Pije zaradi duševnih razlogov. Alkohol mu služi kot sredstvo za odpravljanje raznih težav. Pije več, kot je to v njegovem okolju v navadi. Posledice so vidne npr; telesno, v družini, v službi....

β -alkoholik : Pojavljajo se že telesne posledice pitja (tudi zelo hude), vendar ni ne telesno ne duševno odvisen. Pije zato, ker je to v navadi v okolju v katerem živi.

γ -alkoholik : Kaže jasno napredovanje od duševne v telesno odvisnost. Ima hudo okvarjen nadzor nad količino zaužitega alkohola, hkrati pa ni sposoben abstiniranja. Ko ne dobi alkohola, čuti močno željo po njem in kaže odtegnitvene znake. Posledice so hude na vseh področjih njegovega življenja.

δ -alkoholik: Je izrazito telesno odvisen. Tak človek ni sposoben abstinirati, niti dneva ne more biti trezen, ne pojavljajo se odtegnitveni znaki. Ima pa nadzor nad zaužito količino pijače.

POSLEDICE DOLGOTRAJNEGA PITJA

- živčevju (atrofijamožgan, epilepsija, psihoze, polinevropatija)
- prebavilih (alkoholna okvara jeter, pankreatitis, gastritis)
- obtočilih (miokardiopatija, arterijska hipertenzija)

•

d
r
u
g
i

o
r
g
a
n
s
k
i

s
i
s
t
e
m
i

- motnje v delovanju družine, delovnega okolja in družbe
- nasilje (fizično, duševno, spolno) v družbi in v družini
- samomor
- nezgode doma, na delu, v prometu in drugod

ZDRAVLJENJE ODVISNOSTI OD ALKOHOLA

Danes je znano, da je odvisnost od alkohola bolezensko vedenje, da se človek odvisnik večkrat trudi, da bi nehal piti, pa ne more.

Odvisen je in odvisnost je bolezen. Treba mu je pomagati in ga zdraviti.

Človek, ki je odvisen od alkohola, mora imeti željo, da bo nehal piti, torej mora biti motiviran, saj bo le tako zdravljenje zanj uspešno. To zdravljenje se po navadi začne s prisilo in abstinenca ni dokaz, da je zdravljenje tudi uspešno.

Z zdravljenjem odvisnosti od alkohola se ukvarjajo organizacije za zdravljenje odvisnosti od alkohola. To zdravljenje poteka organizirano v treh stopnjah.

PRIPRAVA : Na tej stopnji zdravstvena služba sprejme odvisnika v ambulantno. Z njim se pogovori zdravnik, ugotovi stopnjo odvisnosti, telesne in duševne okvare, zaplete v družini in na delovnem mestu ter željo po zdravljenju. Ko dobijo vse podatke, se na podlagi njih odločijo v kateri del druge stopnje bodo odvisnika vključili.

TERAPEVTSKA : To stopnjo sestavljajo bolnišnično, zunaj-bolnišnično in pol-bolnišnično zdravljenje. Bolnišnično obsega : streznitev, izobraževanje iz teorije o odvisnosti, priprava na skupinsko terapijo, motiviranje, prevzemanje odgovornosti za zdravljenje in življenje nasploh, vključitev v terapevtsko skupnost, odločitev o nadaljnjem zdravljenju in rehabilitaciji. Zunaj-bolnišnična pa obsega : popolna treznost dva do tri mesece, dovolj dobro motiviranje, zaposlitev, sodelovanje svojcev v terapevtskem postopku.

KLUBI ZDRAVLJENIH ALKOHOLIKOV : Pri sodelovanju v klubih, naj bi člani torej spremenili vedenje, brez občutkov krivde in manjvrednosti, naj bi spet ustvarjali skladne odnose z ljudmi, pred vsem pa naj bi se sproščeno navezali na partnerja, prepoznavali njegove želje in potrebe, jih skušali zadovoljiti in od partnerja zahtevali enako. Vse to pa bi morali početi ne samo brez alkohola, ampak tudi brez želje po njem.

KAKO POMAGATI OTROKU REČI NE ALKOHOLU

Za otroke se nedvomno splača storiti največ, da bi lahko živel zdravo in od alkohola neodvisno življenje.

Starši zato morajo omogočiti mirno otroštvo, z varnim dozorevanjem, spoznavanjem samega sebe in življenja, za odraščanje torej.

Toda, ko pride do vzgoje o alkoholu in njegovih učinkih, pa se pojavijo dileme, kot so :
KDAJ IN KAKO ZAČETI ?

Najbolje pa je, če otroka o tem poučimo pri 8 do 12 letih.

PRVI KORAK : pogovarjajte se z otrokom o alkoholu

DRUGI KORAK : naučite se res prisluhniti svojemu otroku.

TRETJI KORAK : pomagajte otroku, da bo imel dobro mnenje o sebi
otroka veliko hvalite

pohvalite tudi njegov trud, ne samo končni uspeh
pomagajte otroku, da bo imel stvarne in možne cilje
nikoli ga ne primerjajte z drugimi otroci
kritizirajte njegova dejanja, ne samo njega samega
dajte otroku prave odgovore
pokažite otroku, da ga imate zares radi.

ČETRTI KORAK : pomagajte mu razviti primerne vrednote v življenju. Naučite ga kaj je prav in kaj ne!

PETI KORAK : bodite dober vzor

ŠESTI KORAK : pomagajte otroku vzdržati t.i. pritisk vrstnikov
SEDMI KORAK : spodbujajte zdrave, ustvarjalne dejavnosti. Važno je, da se otrok za neko dejavnost zanima in, da pri tem tudi uživa.

ALKOHOL IN NOSEČNOST

Vsako pitje alkohola v nosečnosti lahko ogroža plod. Izogibanje pitja alkohola je še posebej pomembno v prvih treh mesecih nosečnosti. Alkoholne okvare plodu so nepopravljive.

ALKOHOL IN REKREACIJA

Toplota, ki jo zaznate po zaužitju alkohola, se napak razume kot dvig telesne temperature. Alkohol povzroča širjenje kožnih žil in s tem pomembno izgubo telesne temperature, kar lahko vodi, zlasti v mrzli vodi ali okolju, do podhladitve. Alkohol vpliva na koordinacijo, presojo in reflekse ter zmanjšuje sposobnost usklajenega gibanja pri rekreaciji, športu ali delu. Nezgode in poškodbe v alkoholiziranem stanju so zato pogostejše.

PORABA ALKOHOLA

Podatki o **registrirani porabi alkohola na prebivalca** so prikazani na osnovi razpoložljivega proizvoda. Po tej metodologiji lahko porabljeno količino alkohola v državi ocenimo kot količino alkohola, ki je na razpolago. Letna poraba alkohola na odraslo osebo je izračunana po formuli:

proizveden alkohol + uvožen alkohol - izvožen alkohol + zaloge / *ulomek populacija stara15+*

V Sloveniji je leta 2004 poraba čistega alkohola znašala 11,7 litra na prebivalca oziroma 13,7 litra na odraslega prebivalca.

Poraba posameznih vrst alkoholnih pijač je bila naslednja:

pivo 84,5 litra na prebivalca (98,8,1 na odraslega prebivalca),

vino 58,2 litra na prebivalca (68,0 l na odraslega prebivalca),

žgane pijače 1,1 litra na prebivalca (1,27 l na odraslega prebivalca).

Največ čistega alkohola na odraslega prebivalca je bilo popitega z vinom (54,65%), sledilo je pivo (36,09%) in žgane pijače (9,27%).

KAKŠNE SO POSLEDICE, UŽIVANJA ALKOHOLA MED UDELEŽENCI V PROMETU NA NAŠIH CESTAH ?

V zadnjih letih je kar vsako tretjo prometno nesrečo s smrtnim izidom povzročil alkoholizirani udeleženec v cestnem prometu. Če upoštevamo le škodo zaradi smrtnih žrtev, smo imeli od leta 1991 do leta 2006 v prometnih nesrečah, v katerih je bil povzročitelj nesreče pod vplivom alkohola, 1777 mrtvih ali za okoli 240 milijard tolarjev družbene škode oziroma okoli 16 milijard tolarjev na leto. Samo v preteklem letu je bila povprečna stopnja alkohola pri povzročitelju prometne nesreče s smrtnim izidom 1.61 g/kg alkohola v krvi.

ODNOS DO ALKOHOLA V NAŠI DRUŽBI !

Slovenija se uvršča med države, v katerih imajo ljudje do uživanja alkohola pozitiven odnos, s čimer je v življenju omejitev v tem pogledu zelo malo. Za veliko večino ljudi je pitje alkoholnih pijač nepogrešljivi del družabnega življenja, tradicije, obredov ali celo način življenja. Za Slovence tako velja, da smo "mokra družba", saj smo po količini popitega alkohola na prebivalca v Evropi v samem vrhu. Dejstvo je, da je alkohol v Sloveniji legalna droga. Pitje, kar velja tudi za čezmerno pitje alkohola, pa pri nas nista vrednotena niti kot negativna navada ali neustrezno enkratno dejanje. Tovrstno razširjeno uživanje alkoholnih pijač pa se na žalost odraža tudi v varnosti cestnega prometa, saj je alkohol pomemben dejavnik nastanka prometnih nesreč, zlasti tistih z najhujšimi posledicami.

VIRI

<http://med.over.net/zasvojenost/alkoholizem.php>

http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/866-alko_04cCIP.pdf

<http://www.spv-rs.si/vsebina/pdf/Alkoholnaslovenskihcestah.pdf?PHPSESSID=b7d5d900843d800e990100ce44d57691>