

PITI ALI NE PITI TO
JE SEDAJ VPRAŠANJE

KAZALO

PITI ALI NE PITI TO JE SEDAJ VPRAŠANJE.....	3
UVOD.....	3
KAJ JE ALKOHOL?.....	3
<i>ALKOHOL IN ALKOHOLNE PIJAČE.....</i>	<i>3</i>
<i>METANOL IN POSLEDICE ČE GA ZAUŽIJEMO.....</i>	<i>3</i>
KAKO DELUJE ALKOHOL NA ČLOVEKA?.....	4
<i>KAKO HITRO PO ZAUŽITJU PRIDE ALKOHOL V KRI IN KAKO SE ODZIVAMO NA ZAUŽITI</i>	
<i>ALKOHOL?.....</i>	<i>4</i>
<i>ALI SE DA PREPOZNATI POSAMEZNE STOPNJE PIJANOSTI.....</i>	<i>4</i>
<i>KAKO SPOZNAME, DA JE OTROK POD VPLIVOM ALKOHOLA?.....</i>	<i>5</i>
<i>ALI ALKOHOL VPLIVA NA UČENJE?.....</i>	<i>5</i>
<i>KAKO VPLIVA ALKOHOL NA VOZNIKE?.....</i>	<i>5</i>
<i>ALI ALKOHOL RES ODPRAVI SKRBI?.....</i>	<i>5</i>
RAZŠIRJENOST UŽIVANJA ALKOHOLNIH PIJAČ.....	5
<i>KAKO PRIKAZUJEMO PORABO ALKOHOLA?.....</i>	<i>6</i>
<i>PORABA ALKOHOLA V POSAMEZNIH DRŽAVAH.....</i>	<i>6</i>
<i>PORABA ALKOHOLA V SLOVENIJI.....</i>	<i>6</i>
<i>KOLIKO MLADIH LJUDI PIJE ALKOHOLNE PIJAČE?.....</i>	<i>7</i>
<i>KDO PIJE VEČ – FANTJE ALI DEKLETA?.....</i>	<i>8</i>
<i>KAKO SPOZNAME, DA JE OTROK POD VPLIVOM ALKOHOLA?.....</i>	<i>8</i>
<i>ALI ALKOHOL VPLIVA NA UČENJE?.....</i>	<i>8</i>
<i>KAKO VPLIVA ALKOHOL NA VOZNIKE?.....</i>	<i>8</i>
<i>ALI ALKOHOL RES ODPRAVI SKRBI?.....</i>	<i>8</i>
<i>PRI KATERI STAROSTI SE MLADI PRVIČ SREČAJO Z ALKOHOLOM?.....</i>	<i>9</i>
<i>KAKŠEN ODNOS IMAJO MLADI DO UŽIVANA ALKOHOLA? ALI SE ZAVEDAJO ŠKODLJIVIH</i>	
<i>POSLEDIC UŽIVANJA ALKOHOLA?.....</i>	<i>9</i>
KJE LAHKO ODVISNE OSEBE IN NJIHOVI DRUŽINSKI ČLANI DOBIJO STROKOVNO	
POMOČ?.....	9
<i>KAKO POTEKA ZDRAVLJENJE ODVISNOSTI OD ALKOHOLA?.....</i>	<i>10</i>
SPOROČILA.....	10
<i>KAJ ŽELIJO OTROCI SPOROČITI STARŠEM, KI UŽIVAJO ALKOHOL?.....</i>	<i>10</i>
<i>KAJ ŽELIJO OTROCI SPOROČITI STARŠEM, KI PREKOMERNO UŽIVAJO ALKOHOLNE PIJAČE?..</i>	<i>10</i>
ZAKLJUČEK.....	11

PITI ALI NE PITI TO JE SEDAJ VPRAŠANJE

UVOD



Alkohol spremlja človeštvo že nekaj tisočletij. O alkoholu, predvsem vinu, so pisali in ga opevali umetniki filozofi, ki so bili pomembni v stari kulturi Egipčanov, Grkov in Rimljanov. Vino je bilo pogosto omenjeno v Svetem Pismu stare in nove zaveze. Alkohol je imel stoletja pomembno vlogo v religiji, medicini in kulturi. Danes je alkohol v večini držav (razen v nekaterih islamskih) dovoljena in vsem dostopna droga. Ljudje so alkoholu naklonjeni, države pa imajo ekonomske interese, vezane na proizvodnjo in potrošnjo alkoholnih pijač. Vendar pitje alkohola ni početje brez tveganja. Z uživanjem alkohola je povezanega veliko trpljenja in tragedij, ne samo tistih, ki pijejo, temveč tudi nedolžnih žrtev. Zato ne smemo prezreti posledic, ki jih povzroča škodljivo uživanje alkohola pri posameznikih ter v njihovi ožji in širši skupnosti.

KAJ JE ALKOHOL?

Beseda alkohol je arabskega izvora - al kohl - kar pomeni fina plemenita snov. Zgodba pripoveduje, da je alkohol po naključju odkril arabski kemik Al-jabir ibn Haijan, ki je živel 700 let pred našim štetjem. Želel je odkriti življenjski napoj, ki bi tistemu, ki bi ga užival, zagotovil večno mladost. In ko je v svojem laboratoriju dobil čisto brezbarvno tekočino, prijetnega vonja, ki je dajala telesu moč in pričarala dobro počutje, je bil prepričan, da je odkril zeleni napoj. Zato je to tekočino poimenoval, preden je spoznal njene dolgotrajne učinke, al kohl – plemenita snov. Svoje odkritje je takoj razodel ljudem. Pričakoval je, da se bo z delovanjem njegovega al kohla na svetu pričela zlata doba. Toda čez leta je ugotovil, kako se je motil. Spoznal je, da je njegov al kohl nevarna tekočina, ki uničuje ljudi in njihovo zdravje. Tako je al kohl po začetni sreči prinesel bedo, trpljenje in bolezen.

ALKOHOL IN ALKOHOLNE PIJAČE

Kadar govorimo o alkoholu, mislimo predvsem na etilni alkohol (etanol). Etanol je brezbarvna tekočina značilnega vonja in okusa. V različnih pijačah je različna množina čistega alkohola.

METANOL IN POSLEDICE ČE GA ZAUŽIJEMO

Poleg etanola poznamo še druge alkohole, ki pa niso užitni. Eden od njih je metilni alkohol (metanol). Ta že po enkratnem zaužitju zelo majhnih količin povzroča hude zastrupitve z okvaro vidnega živca in posledično slepoto. Zastrupitve se lahko končajo s smrtjo uživalca. Do zastrupitve z metanolom pride najpogosteje pomotoma.

KAKO DELUJE ALKOHOL NA ČLOVEKA?

Zelo razširjena prepričanja:

- alkohol deluje spodbujevalno
- ima hranilno vrednost
- zvečuje duševno in telesno sposobnost
- določena količina alkohola deluje enako na vse ljudi
- obstajajo načini za hitro trezenje

Dejstva:

- alkohol deluje zaviralno in tudi uspavalno
- vsebuje določena hranila in daje kalorije
- zmanjšuje telesne in duševne sposobnosti
- določene količina alkohola ne deluje na vse ljudi enako
- ni načinov za hitro trezenje
- za odrasle in zdrave osebe alkohol v manjših količinah ni škodljiv, je pa škodljiv za otroke in mladostnike

KAKO HITRO PO ZAUŽITJU PRIDE ALKOHOL V KRI IN KAKO SE ODZIVAMO NA ZAUŽITI ALKOHOL?



Alkohol pride v kri nekaj minut po zaužitju. Če oseba pije hitro, pride do zastrupitve z alkoholom v krajšem času. Alkohol potuje iz ust naravnost v želodec. Kadar želodec ni prazen, se prehod alkohola nekoliko upočasni. Manjši del ga pride v kri že skozi sluznico želodca, večji del pa ga skozi sluznico tankega črevesa. S krvnim obtokom doseže vse organe. Možgani so najbolj dovzetni za učinke alkohola. Ker telesu ne dajejo več ustreznih ukazov, se pri alkoholizirani osebi prikažejo motnje presojanja, ravnotežja, govora.

Podaljša se reakcijski čas, poslabša se vid.

ALI SE DA PREPOZNATI POSAMEZNE STOPNJE PIJANOSTI

Čeprav se zaužiti na zaužiti alkohol vsakdo odziva drugače, je kljub temu mogoče prepoznati pet stopenj zastrupitve z alkoholom:

- Stopnja zadovoljstva: oseba je klepetava, sproščena, družabna in brezskrbna. Popušča ji nadzor nad vedenjem, pojavijo se napake pri odločanju.
- Stopnja vznemirjenosti: oseba se odziva zelo čustveno; pojavijo se napake v razmišljanju, reakcije se upočasnijo. Oseba se napačno odloča in izgublja nadzor nad dejanji.
- Stopnja zmedenosti: oseba se opoteka, izgublja oz. ne najde prave poti, postaja muhasta in čemerna, zapleta se ji jezik, vidi dvojno.
- Stopnja hude zastrupitve: oseba ne more stati ali hoditi, odpovejo ji okončine, komajda se drži pri zavesti; bruha.
- Stopnja nezavesti: oseba izgubi zavest, odpovejo ji refleksi. Zaradi prenehanja dihanja lahko nastopi smrt.

Odrasla oseba, ki v četrti ali peti stopnji pijanosti, nujno potrebuje zdravniško pomoč, otroka pa naj pregleda zdravnik tudi v primerih lažje stopnje pijanosti.

KAKO SPOZNAMO, DA JE OTROK POD VPLIVOM ALKOHOLA?



Ni težko prepoznati otroka, ki je pod vplivom alkohola, saj z videzom in vedenjem opozarja, da je drugačen kot običajno. Če se mu dovolj približamo, lahko v izdihnem zraku zaznamo vonj po alkoholu. Takšen otrok je neroden, nemiren, se trese, zapleta se mu jezik, kaže hitre spremembe v razpoloženju, izgublja nadzor nad svojim vedenjem. Končno lahko obleži in postane nezavesten. Otroka je potrebno peljati k zdravniku tudi v primeru lažje opitosti.

ALI ALKOHOL VPLIVA NA UČENJE?

Alkohol vpliva tudi na učenje, saj deluje na možgane. Oseba, ki je pod vplivom alkohola, snov težje razume in si jo težje zapomni. Dodaten vpliv na učenje je bolj posreden, saj osebe, ki pogosto uživajo alkohol, nimajo volje do učenja. Tako se učijo manj časa, pri učenju pa so manj učinkovite.

KAKO VPLIVA ALKOHOL NA VOZNIKE?



aljšuje reakcijski čas, slabo vpliva na odločanje, povečuje s povečanjem koncentracije alkohola v krvi se namvreci pa se povečuje število napačnih reakcij.

ALI ALKOHOL RES ODPRAVI SKRBI?

Alkohol ne odpravi skrbi, pač pa začasno zmanjša občutek zaskrbljenosti. Ker smo ponavadi zaskrbljeni, kadar smo pred kakšno večjo težavo (skrbi nas, kako bomo pisali test iz matematike), nam ne bo prav nič koristilo, če bomo zaskrbljenost zmanjšali z alkoholom. Če bomo pili, se bo sicer zmanjšala trenutna zaskrbljenost, jutri pa se bo zaradi neznanja (in slabe ocene) pojavila nova, še večja. Ali bomo tudi to večjo zaskrbljenost odpravili z alkoholom? Ali pa se bomo rajši naučili in zmanjšali svojo zaskrbljenost? Med učenjem si privoščimo aktiven odmor: kratek sprehod, tek ali nekaj razgibalnih vaj ob prijetni glasbi in odprtem oknu.

RAZŠIRJENOST UŽIVANJA ALKOHOLNIH PIJAČ

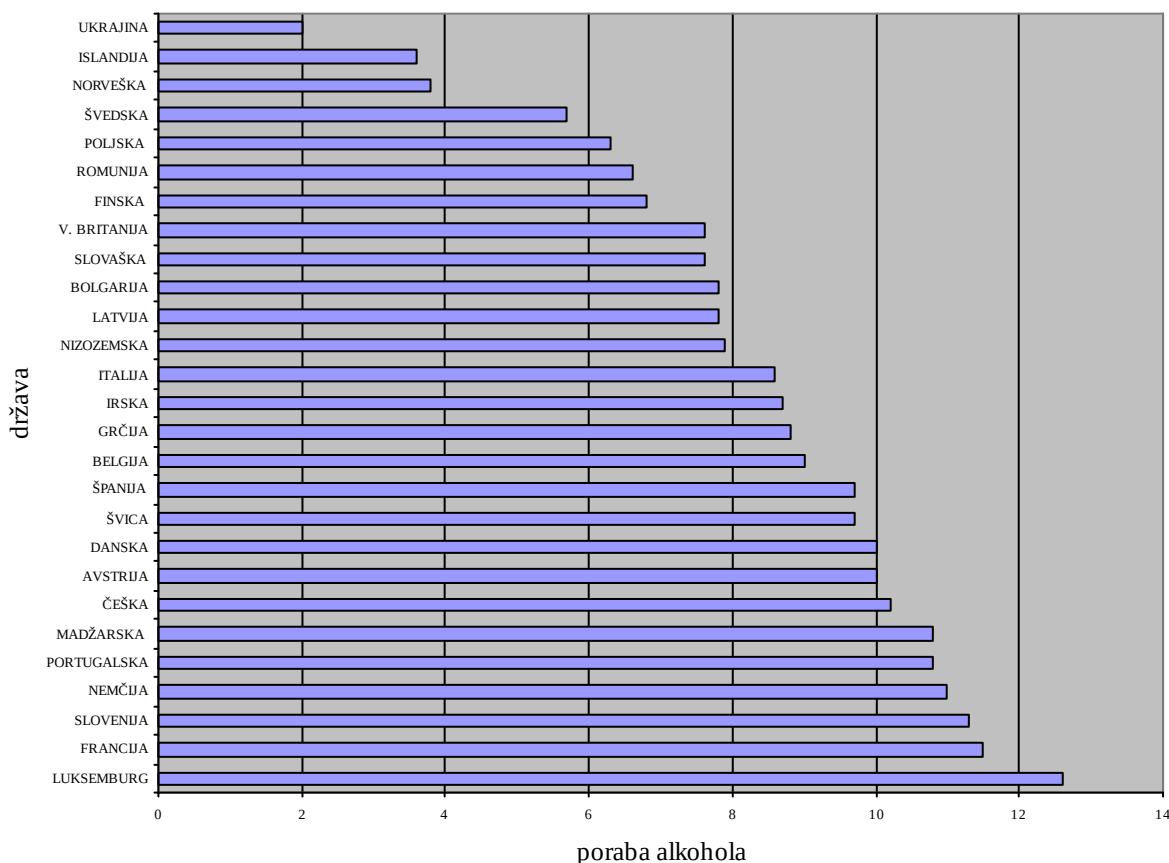
KAKO PRIKAZUJEMO PORABO ALKOHOLA?

Porabo alkohola v določeni državi prikazujemo kot porabo čistega (100%) etilnega alkohola na prebivalca na leto.

PORABA ALKOHOLA V POSAMEZNIH DRŽAVAH

Države so po porabi alkohola na prebivalca ne razlikujejo. Najnižja letna poraba alkohola na prebivalca je zabeležena v državah z nizkimi prihodki, in sicer v Aziji, na Srednjem vzhodu in severni Afriki. Na drugi strani pa so države Centralne in Vzhodne Evrope ter nove neodvisne države, ki so med največjimi potrošniki alkohola na svetu. Grafikon prikazuje porabo alkohola na prebivalca v državah evropske regije (za katere so bili dosegljivi podatki) in drugih izbranih državah za leto 1994.

Poraba alkohola na prebivalca v evropskih država



PORABA ALKOHOLA V SLOVENIJI

V Sloveniji je poraba alkohola na prebivalca visoka in nas uvršča med vodilne države na tem področju. Poraba čistega alkohola v Sloveniji znaša v povprečju 11,5 litra na prebivalca (obdobje 1980 do 1996). Slovenci popijemo več kot 50% čistega alkohola v obliki vina. Statistični podatki za leto 1996 kažejo, da naj bi v tem letu vsak prebivalec Slovenije popil ali drugače zaužil 11,4 litra čistega alkohola. Z drugimi besedami lahko rečemo, da je v tem letu vsak prebivalec popil ali drugače zaužil 56 litrov vina, 90 litrov piva in 2 litra žganih pijač.

Svetovna zdravstvena organizacija in njene članice (tudi Slovenija) so si zadale cilj, da do leta 2000 zmanjšajo porabo čistega alkohola na prebivalca za 25%. Da bi v Sloveniji za cilj dosegli, bi morali porabo čistega alkohola, bi morali porabo čistega alkohola zmanjšati za 12 litrov na osebo (izhodiščna vrednost iz leta 1980) do leta 2000 na 9 litrov. Podatki za Slovenijo pa pokažejo, da tega cilja še dolgo ne bomo dosegli, saj poraba alkohola v zadnjih letih celo narašča.

KOLIKO MLADIH LJUDI PIJE ALKOHOLNE PIJAČE?



Podatke o tem, koliko mladih tudi pije alkoholne pijače, smo zbrali v raziskavi z imenom ESPAD¹, ki smo jo opravili aprila leta 1995 sočasno v 26 evropskih državah. V Sloveniji na vprašalnih odgovorilo več kot 2.400 dijakov prvih letnikov iz različnih srednjih šol. V povprečju so bili stari 15,9 let. Njihovi odgovori kažejo naslednje:

V zadnjih 30 dneh pred anketo je pila alkoholne pijače skoraj polovica anketirancev (46,5%), opitih pa je bilo nekaj več kot petina anketirancev (21,5%). Dve tretjine tistih anketirancev, ki so odgovorili, da so bili opiti, sta bili opiti enkrat do dvakrat, skoraj četrtnina trikrat do petkrat (torej vsak teden), 8% pa šestkrat ali pogosteje (torej več kot enkrat na teden!).

Nekaj več kot petina vseh anketirancev je odgovorila, da so ob zadnji priložnosti, ko so pili, popili pet ali več pijač zaporedoma. Od teh je polovica spila pat pijač zaporedoma enkrat, četrtnina dvakrat, petina trikrat do petkrat, 8% šestkrat in še pogosteje. Alkoholne pijače so pili doma (četrtnina), v gostilni ali baru (četrtnina), v disku (17%)...

Odgovori na anketo kažejo, da slovenski srednješolci kar pogosti pijejo in kar je še bolj skrb zbujajoče – več kot petina jih je izjavila, da so bili v preteklem mesecu vsaj enkrat opiti.

Kratka anketa:

Koliko mladih je pilo alkoholne pijače v zadnjih 30 dni pred anketo?

V Sloveniji je na vprašalnik odgovorilo več kot 2600 dijakov med 15 in 16 letom.

Nikoli ne pijem	Sem pil vendar nisem bil pijan	Napiti od 1 do 5	Napiti 6 ali pogosteje
-----------------	--------------------------------	------------------	------------------------

¹ The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs

16%	49%	24%	16%
-----	-----	-----	-----

KDO PIJE VEČ – FANTJE ALI DEKLETA?

Pri vseh vprašanih v zvezi s pitjem alkoholnih pijač so se pokazale razlike med anketiranimi fanti in dekleti: fantje pogosteje pijejo alkoholne pijače kot dekleta – predvsem vino in pivo. Popijejo tudi večje količine kot dekleta. Dekleta pa pogosteje kot fantje posežejo po manjših količinah žganih pijač.

KAKO SPOZNAMO, DA JE OTROK POD VPLIVOM ALKOHOLA?



Ni težko prepoznati otroka, ki je pod vplivom alkohola, saj z videzom in vedenjem opozarja, da je drugačen kot običajno. Če se mu dovolj približamo, lahko v izdihnem zraku zaznamo vonj po alkoholu. Takšen otrok je neroden, nemiren, se trese, zapleta se mu jezik, kaže hitre spremembe v razpoloženju, izgublja nadzor nad svojim vedenjem. Končno lahko obleži in postane nezavesten. Otroka je potrebno peljati k zdravniku tudi v primeru lažje opitosti.

ALI ALKOHOL VPLIVA NA UČENJE?

Alkohol vpliva tudi na učenje, saj deluje na možgane. Oseba, ki je pod vplivom alkohola, snov težje razume in si jo težje zapomni. Dodaten vpliv na učenje je bolj posreden, saj osebe, ki pogosto uživajo alkohol, nimajo volje do učenja. Tako se učijo manj časa, pri učenju pa so manj učinkovite.

KAKO VPLIVA ALKOHOL NA VOZNIKE?



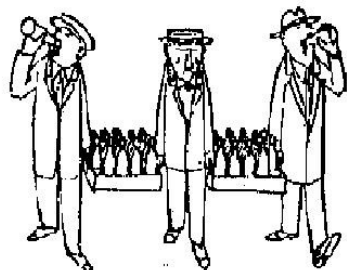
Znano je, da alkohol podaljšuje reakcijski čas, slabo vpliva na odločanje, povečuje nasilno in neobzirno vožnjo. S povečanjem koncentracije alkohola v krvi se namreč podaljšuje reakcijski čas, obenem pa se povečuje število napačnih reakcij.

ALI ALKOHOL RES ODPRAVI SKRBI?

Alkohol ne odpravi skrbi, pač pa začasno zmanjša občutek zaskrbljenosti. Ker smo ponavadi zaskrbljeni, kadar smo pred kakšno večjo težavo (skrbi nas, kako bomo pisali test iz matematike), nam ne bo prav nič koristilo, če bomo zaskrbljenost zmanjšali z alkoholom. Če bomo pili, se bo sicer zmanjšala trenutna zaskrbljenost, jutri pa se bo zaradi neznanja (in slabe

ocene) pojavila nova, še večja. Ali bomo tudi to večjo zaskrbljenost odpravili z alkoholom? Ali pa se bomo rajši naučili in zmanjšali svojo zaskrbljenost? Med učenjem si privoščimo aktiven odmor: kratek sprehod, tek ali nekaj razgibalnih vaj ob prijetni glasbi in odprtem oknu.

PRI KATERI STAROSTI SE MLADI PRVIČ SREČAJO Z ALKOHOLOM?



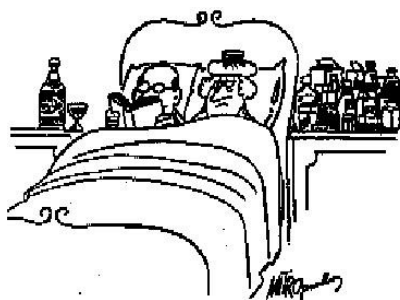
Več kot četrtnina anketirancev je odgovorila, da so prvič pili pivo oz. vino (vsaj en kozarec), ki so bili stari vsaj 11 let ali manj. Od 12. do 14. leta je vsako leto popilo prvi kozarec piva oziroma vina še 18% anketirancev.

S pitjem žganih pijač in opijanem pa so se anketiranci pogosteje srečevati od 14. leta dalje. 12,6% anketirancev .pa je prvo žgano pijačo popilo v starosti 12 let ali manj kot desetina, ki so izjavili, da so že pili žgane pijače.

Prvi vseh vprašanih o starosti pri prvem srečanju z različnimi vrstami alkoholnih pijač in opitostjo zaradi alkoholnih pijač in opitostjo zaradi alkohola se je pokazalo, da fantje začnejo piti alkoholne pijače bolj zgodaj kot dekleta.

V neki drugi raziskavi smo ugotovili, da polovica mladostnikov prvič popije alkoholno pijačo doma. Starši bi morali vedeti za škodljive učinke alkohola za otrokov organizem in duševnost. Otrokom ne bi smeli dovoliti piti alkoholnih pijač.

KAKŠEN ODNOS IMAJO MLADI DO UŽIVANA ALKOHOLA? ALI SE ZAVEDAJO ŠKODLJIVIH POSLEDIC UŽIVANJA ALKOHOLA?



Mladi imajo zelo strpen odnos do tistih, ki uživajo alkohol. Niti ne zaznajo, da je s človekom, ki zaužije precejšne količine alkohola, kaj narobe ali da morda rabi pomoč, zdravljenje. Velik del mladih tudi misli, da ljudje, ki popijejo več alkoholnih pijač vsak dan, ne ogrožajo svojega zdravja.

Alkohol se je tako močno ukoreninil v naš vsakdan, da nanj ljudje niti niso več pozorni.

Pobuda:

Začnite razmišljati drugače – bodite kritični do sebe in drugih. Poiščite zdrave, tvorne poti v življenje. Na poti v odraslost, samostojnost ne potrebujete snovi, ki vas zaslužijo in vam vzamejo tisto, po čemer najbolj hrepenite – samostojnost, neodvisnost!

KJE LAHKO ODVISNE OSEBE IN NJIHOVI DRUŽINSKI ČLANI DOBIJO STROKOVNO POMOČ?

Odvisni naj se oglasio pri svojem zdravniku, ki bo po opravljenih pregledih povedal, ali gre za odvisnost, in svetoval glede nadaljnega življenja. Družinski člani, ki živijo z odvisnim, se prav tako lahko posvetijo s svojim zdravnikom, obiščejo svetovalce na centrih za socialno

delo ali drugih ustanovah. Naslove in telefonske številke lahko dobite v šoli ali pa jih poiščite v časopisih in revijah.

KAKO POTEKA ZDRAVLJENJE ODVISNOSTI OD ALKOHOLA?

Odvisnost ponavadi prizadene vse družinske člane, zato je smiselno, da se v proces zdravljenja vključijo vsi. Programi zdravljenja se sicer razlikujejo, vendar vsi temeljijo na abstinenci, to je popolnem prenehanju uživanja alkohola in drugih psihoaktivnih snovi. Zdravljenje poteka v skupinah, ki so organizirane v bolnišnicah, ambulantah in tudi drugih ustanovah. Vsi družinski člani morajo spoznati bolezen (se o njej učiti) in si prizadevati za pozitivne spremembe v lastnem življenju. Zdravljenje je dolgotrajno in traja več let. V času zdravljenja ali po njem se bolezen včasih povrne (temu pravimo recidiv). V takih primerih je treba zdravljenje ponoviti in temeljito poiskati vzroke za recidiv². Nekateri ljudje, odvisno od alkohola, so postali abstinenti brez zdravljenja. Nekaterim je to uspelo v skupinah anonimnih alkoholikov ali v drugih skupinah za medsebojno pomoč.

SPOROČILA

KAJ ŽELIJO OTROCI SPOROČITI STARŠEM, KI UŽIVAJO ALKOHOL?

Alkohol naj pijejo le priložnostno in ne vsak dan.

Pijejo naj ga le v zmernih količinah.

Naj ne pijejo, kadar vozijo.

Naj se pogovarjajo o alkoholu tudi z otroki.

Naj ne pijejo pred otroci.

Naj ne ponujajo alkoholnih pijač otrokom.

Naj denar raje namenijo za druge stvari.

KAJ ŽELIJO OTROCI SPOROČITI STARŠEM, KI PREKOMERNO UŽIVAJO ALKOHOLNE PIJAČE?

Alkohol je lahko vzrok za slabo voljo, prepire, ločitve.

Alkohol škoduje celi družini.

Naj ne utapljajo skrbi v alkoholu.

Zaradi alkohola si ni vredno uničiti življenja.

Naj se gredo zdraviti.

Otroci se njihovega pitja sramujemo.

Če pijejo, se jih otroci bojimo in izogibamo.

Ne bi jih radi prezgodaj pozabili.

Naj ne pretepajo otrok.

² po zdravljenju se potreba po alkoholu vrne

ZAKLJUČEK

Alkoholizem je redno in prekomerno uživanje alkohola, ki postane človeku potreba in se mu ne more odpovedati.

Alkohol je nevaren prav zato, ker v majhnih količinah stimulira delovanje ljudi.

V Sloveniji je med 35 in 80 tisoč alkoholikov, kar pomeni, da je alkoholizem ena najbolj razširjenih oblik bolezni odvisnosti.

Za projektno nalogo za naslovom, Piti ali ne piti to je sedaj vprašanje, sem se odločil zato, ker me je ta vsebina pritegnila in me zanima.

Pri izdelavi projektne naloge nisem imel nobenih težav.

<http://www.geocities.com/maticek17/Alkohol.doc>