

MLADI in DROGE

ZASVOJENOST ali namesto veselega, radostnega, mladostnega življenja, PREZGODNJA SMRT !

Kako težke, mučne so te besede še zlasti kadar govorimo o mladih, o šolski mladini, o tistih, ki se prebijajo skozi prve faze svojega življenja, o tistih, ki delajo prve korake, usmerjene proti njihovim sanjam. želim, proti življenjskim ciljem. Pot, v kateri si že skoraj vsak mladi človek najde prijateljev, znancev, sošolcev, ki ga spremljajo na teh prvih življenjskih preizkušnjah. Če pa prištejemo k pisani družini, ki ga obdaja, še razne sorodnike, brate, sestre ter predvsem učitelje in starše, je ta paleta njegovih življenjskih spremljevalcev od katerih lahko črpa izkušnje in se od njih uči ter si utira pot naprej, skoraj zaključena. Lahko bi rekli, da je obdobje, ko mladi delajo svoje prve samostojne korake, še najbolj " nevarno obdobje ", saj si mladi ponavadi izbirajo svoje vzornike in ti so tudi največkrat njihov kažipot.

ZASVOJENOST IMA MNOGO OBRAZOV

Kadar kdo omeni zasvojenost, pomislimo ponavadi le na drogo. Toda ljudje smo lahko odvisni še od marsičesa drugega : denimo od hrane, pijače, alkohola, zdravil, (tabletomanija), televizije, računalniških igrice, športa , ... ! Seveda pa nas najbolj pretrese in prizadene , ko zaradi zasvojenosti mamil umirajo mladi -- najstniki --. Bolečine, ki jo prestajajo njihovi starši, svojci, prijatelji, ljubljani, se skoraj ne da opisati ! Vprašujemo se samo ZAKAJ ? Kje smo naredili napako ? Kdo je kriv ? Ali bi lahko smrt preprečili ? Toda teh zakajev in vprašanj je taka množica, da nikakor ne najdemo pravega odgovora.

TODA ODGOVOR JE ! PREPREČITI, TODA KAKO ! ?

NOBENA ZASVOJENOST NE PADE NAENKRAT IZ NEBA !

- ZAČNE SE Z ŽELJO PO UGODJU !
- Vsakdo od nas si želi, da bi se počutil in imel kar najboljše in najlepše. Večina zna sama zadovoljiti te potrebe. Eni se radi dobro najedo in napijejo, drugi ne morejo brez dela, brez računalnika , brez televizije, spet tretji morajo vsako soboto v disko ali na izlet, četrti ne zmorejo brez praškov proti bolečinam ali pa sprostitve, ki jo pričarata nikotin in alkohol. Še bi lahko naštevali, vendar pa moramo poudariti, da je pri nekaterih ljudeh vse to le nekakšen hobi in to tudi ostane, pri drugih pa se vse to, kar se zdi sprva le nedolžno zadovoljevanje lastnih potreb, sprevrže v NEZADRŽNO POTREBO, Postali so -- ODVISNIKI --
- Večina mladih pogosto prične svojo odvisniško pot pri alkoholu zato, ker z alkoholom zatrejo svojo duševno napetost, zavrtost, komplekse, ker postanejo, ko so okajeni, nenadoma bolj pogumni in zgovorni, laže navezujejo stike z vrstniki, ... No, in če s pitjem nadaljujemo, še posebej če gre za prekoračene mere, zahteva telo redne in sčasoma vse večje odmerke.
- Postal si odvisen od alkohola ali ALKOHOLIK
- Najprej si z alkoholom zasvojimo duševnost, pozneje pa še telo. Človek, odvisen od alkohola se trese, se znoji, mu je slabo, je potr in razdražljiv, napadalen itd. , seveda dokler ne dobi svoje potrebne doze.
- Na žalost pa je to stanje tudi zadnje opozorilo, da se ALKOHOLIK zateče k zdravniku in po njegovem navodilu -- TAKOJ NA ZDRAVLJENJE --

10 - litrski SODČEK ALKOHOLA za SLOVENCA

- Podatki so sicer iz leta 1990 , vendar nas to uvršča na deveto mesto v Evropi. Najbrž pa bi bili uvrščeni še višje, saj so zaenkrat pred nami nekatere turistično privlačne in uspešne dežele kot so Španija, Madžarska, Avstrija,... kjer imajo vsekakor turisti tudi svoj delež pri odmeri popite količine alkohola.
- Da pa je ta moja trditev povsem pravilna , lahko služi podatek, da je Slovenija na

3. MESTU - PO UMRLJIVOSTI ZA CIROZO JETER

ki je tipična in najobičajnejša bolezen alkoholikov. Pred nami so samo Madžari s 50,7 smrtnih primerov na 100.000 prebivalcev in Romunija s 34,6 primeri, dočim v Sloveniji umre 34,0 ljudi na 100.000 prebivalcev.

- Kot zanimivo ugotovitev pa bi navedla še tole : Francija je , ne samo evropski, temveč tudi svetovni prvak v popitih količinah alkohola -- 12,7 litra na prebivalca, -- po številu smrti , pa je šele na sedmem mestu v Evropi. To pa nam pokaže, da so Francozi dokaj " pametni uživalci " alkoholnih pijač, in da so njihove odgovorne službe dosti bolj razvite in učinkovite, kot drugod po svetu, po Evropi in še zlasti pri nas v Sloveniji.
- Čaka nas zelo težka naloga, kako zavreti nenehno naraščanje ljubezni do alkohola. Najbrž , ali zagotovo leži krivda v nas samih, kajti naše življenje nenehno spremlja " boter " alkohol. Res, da se pri proslavljanju rojstva in krstu tega še ne zavedamo, vendar pa so kasnejše proslave, razna snidenja ,... (toliko vzrokov najdemo, da si med sabo nazdravljamo, seveda Z ALKOHOLOM , da jih človek skoraj ni zmožen naštet)
- Na žalost pa to etnološko posebnost Slovencev zasledimo že v zgodnji mladosti. In spet moram na pomoč poklicati statistiko ! Ta nam neusmiljeno pove nekaj grozljivih podatkov, do katerih je prišel INSTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA

V SLOVENIJI / opravljena je bila raziskava na Srednjih šolah /

- Vsak teden ali pa še pogosteje se opija več kot 5 % slovenskih srednješolcev.
- Več kot 16 % anketiranih dijakov je že imelo težave zaradi alkohola doma ali v šoli. Pa navsezadnje je to tudi razumljivo, saj se " žurke " kar vrstijo in glavna točka žuriranja je skoraj vedno akumuliranje alkohola ? " In kaj bi radi povedali " ? se bodo oglasili vsi prizadeti in tudi že njihovi mlajši osnovnošolci.
- Pri marsikomu, kot se zdaj spominja za nazaj, je bil prvi popiti kozarček ravno na VALETI, ko smo se poslavljali od prvih korakov življenja in za vedno zapuščali osnovnošolske klopi.
- Pri nekaterih , žal še osnovnošolcih pa pove anketa, da so poskušali in dodobra poskusili maligansko pijačo že pri birmi, kar je vsekakor svetel zgled takega praznika.
- Še mnogo praznovanj je, vključno z " žurkami " že v času osnovnošolskega življenja, toda nikogar ni, ki bi taka ali slična dogajanja poskušal preprečiti ali jih poskušal vsaj usmeriti na zdravo in življenju bolj smiselno zabavo.
- Naši očetje se spominjajo svojih šolskih dni v takratni osnovni šoli, še pred II svetovno vojno, ko je imela vsaka OŠ nepolitično organizacijo za vse šolarje, tako imenovano JADRANSKO STRAŽO. Da organizacija ni imela političnih ambicij, je dokaz že to, da je bila 1. točka , danes bi rekli njihovega pravilnika ,



“ ČLAN JADRANSKE STRAŽE NE SME UŽIVATI ALKOHOLA

- Vsak prekršek se je kaznoval z IZKLJUČITVIJO iz članstva.

Da pa je taka kazen predstavljala veliko sramoto za prizadetega ni potrebno poudarjati, saj mladi v tej organizaciji niso imeli nobenih materialnih koristi ! Seveda pa kajenje ali uživanje kakršnihkoli mamil v pravih niti niso bili omenjeni, ker je bilo že samo po sebi umevno, da si cigareto privoščijo lahko le odrasli ljudje. O modernih strupih v obliki raznih mamil, pa tudi odrasli niso imeli pojma, kajti " bela kuga " še ni bila na pohodu.

- Da sem ta odlomek omenila, ni zgolj naključje, temveč nas sili v razmišljanje. Morda bi v tej smeri lahko priključili košček v mozaik premnogih rešitev , ki so pred nami.
- Omenila sem nekatere podatke o uživalcih alkohola, o številu smrtnih primerov, vendar pa to še zdaleč ni vse. Kaj vse lahko povzroči alkohol, če ni na pravem mestu, če ni v sodu ali steklenici, temveč v naši krvi oziroma v možganih.
- Vsak dan nam prinašajo strašne vesti o smrtnih žrtvah na vseh prometnicah, ali so žrtve tisti, ki so še do tega trenutka sedeli za volanom, žal z preveč alkohola v sebi, ali pa, kar je skoraj še bolj žalostno, zaradi nesrečnih okoliščin umrejo tisti, ki za nesrečo niso popolnoma nič krivi. Škoda pa, ki nastane zaradi tega, pa zadeva pravzaprav vse pore življenja, od zdravstva, preko sociale s široko paleto problemov -- (uničevanje družine, -- agresija nad ženami in otroki, -- brezposelnost, -- ločitve, -- revščina ---...), do težkih prometnih nesreč z neslutnimi posledicami, do kriminala, itd.

Alkohol

Preveč ljudi v Sloveniji uživa alkohol za zabavo ali sprostitev. Mnogim manjka znanja in zavedanja o odgovornem in še varnem uživanju alkohola. Od tistih, ki se odločijo za pitje, ima vsaj desetina težave pri obvladovanju uživanja alkohola. Zelo verjetno so od alkohola tudi odvisni.

To besedilo boste brali mnogi, ki alkohol uživate odgovorno ali ga šele začenjate piti. Kljub temu tudi pri vas obstaja resna nevarnost, da si boste zaradi pitja alkohola nakopali nepotrebne težave ali postali odvisni.

RAZŠIRJENOST RABE ALKOHOLA V SLOVENIJI

Slovenija se po registrirani porabi čistega alkohola na osebo uvršča med evropske države, ki so v najbolj neugodnem položaju. Od leta 1980 poraba alkohola v Sloveniji niha med 9 in 13 litrov in v celotnem obdobju presega povprečno porabo alkohola v Evropi, v večini let pa tudi povprečno porabo v Evropski skupnosti. Statistični podatki za leto 1998 kažejo, da naj bi povprečni prebivalec Slovenije v tem letu popil oziroma drugače zaužil 10,4 litra čistega alkohola ali z drugimi besedami 104 litrov piva, 43 litrov vina in dober liter žganih pijač. Ker so v povprečje vštete vse osebe (tudi mlajše od 15 let) in ker vemo, da nekatere osebe ne uživajo alkohola, oziroma ga uživajo le malo, to pomeni, da ga nekatere osebe popijejo še precej več. Ne smemo pa prezreti, da je v Sloveniji poleg registrirane porabe alkohola prisotna še neregistrirana poraba (domača, nelegalna pridelava alkoholnih pijač, pijače, ki so brez carine prinesene v državo in še drugo). Ta poraba je po ocenah strokovnjakov visoka in znaša okoli pet litrov čistega alkohola na osebo.

Na osnovi raziskave pivskega vedenja odraslih prebivalcev Slovenije leta 1999 se ocenjuje, da alkohol v Sloveniji vsaj občasno uživa večina odraslih prebivalcev. Le 5 % jih še nikoli v življenju ni spilo kozarca alkoholne pijače, kar 21 % pa jih je v zadnjem letu pilo več od "relativno varne" količine alkohola na dan (ta je za odrasle moške 20 gramov čistega





alkohola, za ženske pa 10 gramov čistega alkohola dnevno). 58 % anketiranih oseb se je opilo vsaj enkrat na leto (o opitosti govorimo, kadar moški zaužijejo 5 ali več meric alkoholnih pijač, ženske pa 3 ali več meric alkoholnih pijač ob eni pivski priložnosti). Za 11 % anketiranih oseb pa se ocenjuje, da zlorabljujejo alkohol oziroma so od alkohola verjetno že odvisne.

Raven porabe alkohola v določeni državi je v pomembni povezavi s stopnjo z alkoholom povezanih težav. Ker se Slovenija po porabi alkohola uvršča med vodilne države na tem področju, se tudi po umrljivosti zaradi kroničnih boleznih jeter in ciroze, po samomorih in umrljivosti zaradi prometnih nezgod z motornimi vozili ter po številu prometnih nezgod z udeležbo alkohola na 100.000 prebivalcev uvršča v negativen evropski vrh.

PREUDARNO PITJE - ENA MERICA PIJAČE

Ena merica je približno 1 dl vina ali 2,5 dl piva ali malo šilce (0,3 dl) žgane pijače in vsebuje okoli 10 g čistega alkohola.

Pravilo "ena merica na uro" nam pove tisto največjo količino alkohola, ki jo naše telo lahko razgradi v tem času. Če pijemo intenzivneje, lahko pričakujemo, da se bo pomembno povečala koncentracija alkohola v naši krvi. Ženske z enako telesno maso kot moški pri pitju enakih količin alkoholne pijače, zaradi drugačne porazdelitve (ženske imajo v telesu več maščevja in manj vode kot moški) in presnove, dosežejo višje koncentracije alkohola v krvi. Relativno varna količina čistega alkohola na dan oziroma na teden je za zdravega odraslega moškega 20 g ali dve merici na dan ali 140 g ali štirinajst meric na teden in za zdravo odraslo žensko, ki ni noseča in ne doji (10 g ali 1 merica na dan oz. 70 g ali 7 meric na teden). Te enote je treba razdeliti na ves teden in ne le eno ali dve priložnosti, vsaj dva do tri dni v tednu ne piti alkohola, ne piti na prazen želodec in ne v duševni stiski. Pitje alkohola se popolnoma odsvetuje otrokom ali mladini, nosečnicam in doječim materam, osebam z duševnimi motnjami in boleznimi, pri nekaterih telesnih obolenjih (boleznih jeter, visokem krvnem tlaku..), osebam, ki jemljejo zdravila, odvisnim od alkohola in drugih drog ter pred in med tveganimi situacijami, kot so vožnja, delo s stroji ali nevarnimi snovmi, športne aktivnosti ...

Če vozite, ne pijte alkohola.

Za "relativno varno" pitje so pomembni tudi razlogi, razpoloženje in počutje. Vsako pitje, ki ne upošteva omenjenih situacij in količin, je TVEGANO.

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.

**Koncentracija
alkohola v krvi**

Učinki alkohola

**Količina
popitega**

g/kg (promili)		alkohola (za ženske veljajo polovične vrednosti)
0,00	Zakonska omejitev za vožnjo za mlade in poklicne voznike	
0,2 do 0,5	Sprostitev: Rahlo zavrti možganska aktivnost, zato občutek sproščenosti. Zakonsko dovoljena količina alkohola za vožnjo (z izjemo mladih in poklicnih voznikov), čeprav je pri nekaterih sposobnost za vožnjo lahko že okrnjena.	1 do 2 merici/ uro ali 3 merice/ 2 uri ali 4 merice/ 3 ure
0,5 do 0,8	Zmanjšana kontrola: Izguba zavor, ki se jo pogosto zamenjuje s stimulacijo. Poveča se pripravljenost za tveganje, lahko tudi agresivnost in zanesljivo ni več mogoče varno voziti.	3 do 4 merice/ uro ali 5 meric/ 2 uri ali 6 meric/ 3 ure
0,9 do 1,5	Nekoordiniranost: Zastrupitev, sposobnost koncentracije in koordinacije bistveno zmanjšana, posebej za vožnjo in delo s stroji.	5 do 6 meric/ uro ali 7 meric/ 2 uri ali 8 meric/ 3 ure
1,5 do 2,0	Sedacija: Ekstremna upočasnjenost in pijanost, že se pojavljajo motnje zavesti.	7 do 8 meric/ uro ali 9 meric/ 2 uri ali 10 meric/ 3 ure
2,0 do 2,5	Zaspanost: Alkohol bistveno zmanjšuje budnost, ponavadi ljudje zaspijo, že popiti alkohol se še absorbira, možnost zadušitve.	8 do 9 meric/ uro ali 10 meric/ 2 uri ali 11 meric/ 3 ure
2,5 do 3,0	Anestezija: Ne le spanje, temveč nesposobnost zaznavanja bolečine in drugih močnih dražljajev in le še drobna črta vas loči do smrti.	9 do 10 meric/ uro ali 11 meric/ 2 uri ali 12 meric/ 3 ure
3,0 do 4,0	Koma	10 do 12 meric/ uro ali 13 meric/ 2 uri ali 14 meric/ 3 ure
4,0 do 5,0	Smrt	12 do 15 meric/ uro ali 6 meric/ 2 uri ali 17 meric/ 3 ure



Hrana, telesni napor, kava (kofein) ter droge, kot so kokain in amfetamini,



lahko nekoliko povečajo budnost, vendar ne izboljšajo zaradi popitega alkohola povzročene zmanjšane sposobnosti koordinacije in presoje.

Ne pozabite: Telo lahko razgradi le eno merico alkohola na uro in tega procesa nikakor ni mogoče pospešiti. Edino zdravilo za streznitev je čas.

ODVISNOST OD ALKOHOLA

S pomočjo posebnih vprašalnikov lahko vsakdo sam ugotovi, ali je odvisen od alkohola.

Poskuša naj odgovoriti na naslednja štiri vprašanja:

1. **Ali ste že kdaj razmišljali, da bi bilo treba zmanjšati pitje alkohola?**
2. **Ali so vas ljudje nadlegovali (vznejevoljili) s pripombami na račun vašega pitja?**
3. **Ali ste imeli kdaj občutek krivde zaradi vašega pitja?**
4. **Ali ste kdaj popili alkohol zjutraj, da bi si umirili živce ali se znebili mačka?**

Dva ali več pritrtilnih odgovorov kaže, da gre za problematičnega pivca ali osebo, ki postaja odvisna od alkohola.

(Vprašalnik "CAGE" - povzet iz knjige "Kako se upreti alkoholu" doc. dr. Slavka Ziherla)

Odvisnost od alkohola je bolezen. Prepoznamo jo lahko po njenih najbolj izrazitih znakih, ki so:

- nepremagljiva želja oziroma hrepenenje po alkoholu;
- oslavljen nadzor- nad količino zaužitega alkohola (oseba težko preneha s pitjem);
- povečana toleranca za alkohol (za enak učinek je potrebna vedno večja količina);
- telesna odvisnost od alkohola (po odtegnitvi alkohola se pojavi "kriza" z znojenjem, tresenjem rok, slabostjo, bruhanjem ter občutkom tesnobe).

Bolezen je kronična, se pa da zaustaviti, če se človek prične zdraviti in preneha piti (abstinira).

Če imate težave pri kontroliranju svojega pitja ali je v družini že odvisnost od alkohola, morate biti še bolj pazljivi, da ne postanete odvisni tudi sami. Včasih je zato potrebna popolna abstinenca alkohola.

V primeru težav poiščite pomoč. Zdravljenje odvisnosti od alkohola je danes uspešno.

Osebe, ki veliko pijejo, imajo seveda več problemov, povezanih z rabo alkohola, toda problemi, ki jih imajo zmernejši pivci, so številnejši, preprosto zato, ker je zmernih pivcev veliko več kot tistih, ki veliko pijejo.

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.

PREMISLITE, IZBIRA JE VAŠA

Danes ste se odločili, da popijete vrček piva ali kozarec vina ali šilce žganja. Je to vse, kar ste popili ta dan?

Razmislite, ko odhajate:

- ali ne tvegate preveč, če po pitju alkoholnih pijač sedete za volan,
- ali ne tvegate preveč, če se peljete z voznikom, ki je tudi užival alkohol,
- ali se zavedate, da je počutje lahko varljivo, da imate v resnici v krvi več alkohola, kot bi ga smelo biti.

Če



Če

dvomite o lastni ali prijateljevi treznosti, se preizkusite na Promilomatu. Pri vrednostih nad 0,5 g/kg (promila), pa tudi pri nižjih vrednostih, če občutite ali kažete znake nezanesljivega ravnanja, premislite, kakšen način poti domov boste izbrali.

KAKO DELUJE PROMILLOMAT

Alkohol v izdihanem zraku je odraz koncentracije alkohola v krvi. Če se ta spreminja, se spreminja tudi koncentracija alkohola v izdihanem zraku. Potem, ko zaključimo pitje alkoholne pijače, lahko koncentracija alkohola v krvi še nekaj časa narašča, nato pa se prične enakomerno zmanjševati.

Promillomat meri koncentracijo alkohola v izdihanem zraku, opravi preračun in pokaže na izpisu oceno koncentracije alkohola v krvi v promilih ali v g etanola na kg krvi. Senzor za merjenje alkohola v izdihanem zraku je prav tako kakovosten, kot so senzorji v indikatorskih aparatih, ki jih uporablja policija.

Alkohol, ki ostane po pitju alkoholne pijače v ustih, moti preizkus. Po uživanju alkoholnih pijač morate počakati najmanj petnajst minut in šele nato opravite preizkus. Prav tako je priporočljivo, da pet minut pred opravljenim preizkusa prenehate s kajenjem.

Aparat vam bo pokazal dobro oceno koncentracije alkohola v krvi, samo ob pravilni uporabi in če bo lastnik aparata poskrbel, da za njegovo pravilno umerjenost.

Navodila za uporabo promilomata si preberite na aparatu. Za uporabo aparata potrebujete žeton. Iz higienskih razlogov mora pri preizkusu vsaka oseba uporabiti svoj ustnik. V aparat morate pihati enakomerno kar nekaj sekund, dokler slišite zvočni signal. Za nekatere osebe je tak način pihanja prenaporen in ne zmorejo opraviti preizkusa.