

alkohol i mladi



alkohol nije cool



www.primorska.policija.hr

POLICIJA
SIGURNOST I POVJERENJE

Sadržaj

Riječ načelnika Policijske uprave PGŽ / 4

Riječ ravnatelja Nastavnog zavoda za javno zdravstvo PGŽ / 5

Uvod / 7

Alkohol u okvirima društvene zbilje / 9

Alkohol i zdravlje / 13

Alkohol i mladi / 15

Alkohol i zdravlje mladih / 21

Alkoholizam u obitelji / 25

Posljedice alkoholizma / 41

Prevenција alkoholizma / 45

Stvari koje možda niste znali o alkoholu / 47

Alkohol kao problem na sportskim stadionima / 55

Intervju sa Slavenom Bilićem / 57

Institucije koje se bave problematikom alkoholizma / 61



Ministarstvo unutarnjih poslova, odnosno Policijska uprava primorsko-goranska, tijelo je utemeljeno kako bi građanima pružilo zaštitu njihovih temeljnih ustavnih prava i sloboda, te drugih Ustavom zajamčenih vrijednosti.

Građani od vlasti očekuju vodstvo u rješavanju ključnih problema za život zajednice, kao što je javna sigurnost. Suradnja i povjerenje, te poštivanje dostojanstva čovjeka, temelj je odnosa policije i građana.

U lokalnoj zajednici postoji niz čimbenika koji utječu na sigurnost, od raznih društvenih institucija, uključujući i policiju, do samog fizičkog okruženja. Javne institucije trebaju izgrađivati homogenu komunikaciju kako između sebe, tako i između svih ostalih članova zajednice. Međutim, i pored takve uzajamnosti mogu se pojaviti antisocijalna ponašanja unutar zajednice koja mogu učiniti život i rad cjele zajednice, teškim i nesigurnim.

Institucije i javne službe, među kojima i policija, ne mogu garantirati način dobrog ili društveno prihvatljivog ponašanja, ali mogu okvirno postaviti i usmjeriti svoje snage na postizanje odgovora za svaki oblik protupravnog ponašanja. Činjenica je da su svi pozvani brinuti o vlastitoj sigurnosti (policija ne može utjecati na mnoga područja društva: odgoj, školu, stambene uvjete, provođenje slobodnog vremena i dr.). Policija u svojoj funkciji može ponuditi vodstvo i pomoć lokalnoj zajednici, lokalnim institucijama i nadasve građanima.

Povezivanje policijske prakse i znanosti kroz partnersku suradnju s Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije je zadaća kojoj je cilj da se proaktivnim ciljanim edukacijama te razvijanjem samosvijesti i solidarnosti smanji stopa kriminaliteta, ovisničkog i nasilničkog ponašanja te dugoročno promovira kvalitetan život svih građana.

Načelnik PU PGŽ



Tomislav DIZDAR



Nastavni Zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije je stručna, nastavna i preventivna zdravstvena ustanova za obavljanje javnozdravstvene skrbi. Našu djelatnost provodimo na području županije sa 305 505 stanovnika te smo jedan od vodećih zavoda u Republici Hrvatskoj.

Javnozdravstvena djelatnost Zavoda obuhvaća epidemiološke mjere nadzora i intervencije, praćenja i analize zaraznih i nezaraznih bolesti, nadzor nad zdravstvenom ispravnošću namirnica, vode i predmeta opće upotrebe, kontinuirani monitoring kva-

litete zraka, javnozdravstvenu mikrobiološku djelatnost, analizu zdravstvenih pokazatelja i rada u zdravstvu, preventivne i specifične mjere zdravstvene zaštite školske djece i studenata, te prevenciju ovisnosti i izvanbolničko liječenje ovisnosti, a utjecaj našeg rada vidi se u svim dobnim i socijalnim skupinama o čijem zdravlju uspješno skrbimo posljednjih 110 godina.

Vodeći smo informacijski Centar za zdravlje u našoj županiji.

Kako se osnovne smjernice rada našeg Zavoda odnose na promociju zdravog života, prevenciju bolesti i osiguranje zdravog okoliša, veliko nam je zadovoljstvo da smo u Programu „Promocija sigurnosti i javnozdravstvene samosvijesti - SAM“ s Policijskom upravom Primorsko-goranskom uspostavili vrlo uspješan partnerski odnos, na prvom projektu ovakvog oblika suradnje između jedne javnozdravstvene ustanove i Ministarstva unutarnjih poslova.

Vjerujemo da će naša uspješna dosadašnja i buduća suradnja pridonijeti daljnjim zajedničkim projektima od važnosti kako za kvalitetu života samih pojedinaca, tako i društva u cjelini.

Ravnatelj

Prof. dr. sc. Vladimir Mićović, dr. med.

Nakladnik:

Policijska uprava Primorsko-goranske županije
Zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije
Županija Primorsko-goranska

Autori:

Davor Čorak, dr. med.; Daniela Krnić, prof. psihologije
Dražen Pandža, univ. spec. crim.; Darko Stanković, dipl. krim.

Naklada: 10000 kom

Svako neovlašteno umnožavanje ove brošure strogo je zabranjeno.

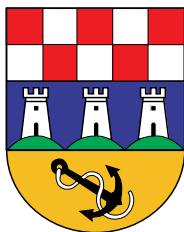
"Promocija sigurnosti i javnozdravstvene samosvijesti – SAM"

8. lipnja 2011. Nastavni Zavod za javno zdravstvo PGŽ, Ministarstvo unutarnjih poslova – Policijska uprava Primorsko-goranska i Primorsko-goranska županija potpisali su ugovor o međusobnoj suradnji na provedbi Programa "Promocija sigurnosti i javnozdravstvene samosvijesti – SAM", koji će se u petogodišnjem razdoblju provoditi u svim županijskim srednjim školama. Program "SAM" je prvi program ovakvog oblika suradnje između jedne javnozdravstvene ustanove i Ministarstva unutarnjih poslova, ikada proveden u ovome dijelu Europe. Programom su obuhvaćena tri područja: nasilje, ovisnosti i javnozdravstvena svijest, a provodit će se proaktivnim i ciljanim edukacijama, korištenjem mladima atraktivnih materijala, medija i pristupačnog sadržaja. Provedba Programa planirana je kroz pet faza, a ciljane skupine su učenici, njihovi roditelji i nastavnici. Očekivani rezultati, osim promjene stavova mladih prema svim oblicima ovisnosti i društveno neprihvatljivog ponašanja, uključuju smanjenje stope kriminaliteta, smanjenje stope ovisničkog ponašanja, nasilja i vandalizma te promociju usvajanja preventivnih navika.

Ciljevi Programa u potpunosti su usklađeni sa strategijom dugoročnog razvoja PGŽ (Razvojna strategija Primorsko-goranske županije 2011.-2013., Regionalni operativni program Primorsko-goranske županije 2008.-2013.) i sadržanim ciljevima javnog zdravstva na regionalnoj razini.

Sukladno dokumentu Plan za zdravlje Primorsko-goranske županije za razdoblje 2007.-2012., Program kao jedan od prioritetnih ciljeva sadržava prevenciju pijenja alkohola kod srednjoškolske mladeži.

Suradnjom Nastavnog Zavoda za javno zdravstvo PGŽ i Policijske uprave Primorsko-goranske izrađena je ova edukacijsko-informativna brošura na temu alkoholizma, namijenjena mladima, pisana pristupačnim i razumljivim jezikom i stilom.



GRAD BAKAR
Primorje 39
51222 Bakar
Tel.:++385 51 455 710
Fax:++385 51 455 741
E-mail: gradonacelnik@bakar.hr
www.bakar.hr



GRAD CRES
Creskog statuta 15
51557 Cres
Tel.:++385 51 661 950
Fax:++385 51 571 331
E-mail: grad@cres.hr
www.cres.hr

Alkohol u okvirima društvene zbilje

Alkohol je najstarija droga čovječanstva. U većini je zemalja legaliziran te služi kao sredstvo za opuštanje i relaksaciju. Stav društva prema alkoholu se kreće od širokog odobravanja do ograničavanja prodaje i pijenja, te potpune zabrane. Prekomjerna uporaba alkohola se povezuje s povećanim rizikom mortaliteta te nasiljem koje pogađa obitelj, cijelu zajednicu te utječe na zdravlje i socijalnu sigurnost. Ne postoji znanstveni dokaz o profilu ličnosti koja je sklona razvoju alkoholizma, odnosno ne može se sa sigurnošću predvidjeti u koga će se nakon djetinjstva razviti problem ovisnosti. Postoje samo faktori rizika koji povećavaju opasnost od razvoja alkoholizma. Mlada osoba ulaskom u pubertet susreće se s unutarnjim promjenama. Razvoj mlade osobe temelji se na odnosu "ja i okolina". Javlja se sukob zrelih i nezrelih težnji, onoga što mladi žele i onoga što se od njih očekuje. Javlja se nesigurnost.

U većini zemalja mladi žive u okolini gdje je alkohol dio svakodnevnog života. Piće se smatra prihvatljivim sredstvom postizanja ugone. Iako je u većini zemalja prodaja alkohola, kao i konzumacija, za-

branjena ispod određene dobi, raste broj djece školske dobi koja imaju problem s alkoholom. Štetne posljedice konzumiranja alkohola među mladima su najčešće akutno trovanje, nesreće, nasilje i kriminal. Kod 16-godišnjaka komatozno stanje uzrokovano alkoholom može se javiti već kod 2 promila alkohola u krvi. Doba adolescencije donosi želju za samopotrđivanjem i izgradnjom stavova.

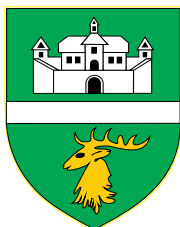
Eksperimentiranje s alkoholom potaknuto je radoznalošću, željom za dokazivanjem, pritiskom okoline, društva. Učestalije i redovitije pijenje, koje izaziva želja da se iskuse djelovanja alkohola, koja se doživljavaju pozitivnima, otvara put "problematičnom pijenju". Prema studijama, problem konzumacije alkoholnih pića se javlja i prije 14-te godine. Smatra se da je prijelazno razdoblje od kasnog djetinjstva u ranu adolescenciju - kritično razdoblje. Uz to kritično razdoblje, djeca stječu znanja o alkoholu puno ranije. Alkoholna zlorporaba među mladima povezana je sa spolom, socijalnim statusom, etničkom pripadnošću i regijom u kojoj žive.

Središnje mjesto kulturalnog prijenosa navike konzumiranja alkohola je obitelj. Većina adolescenata koji imaju problem





GRAD CRIKVENICA
Kralja Tomislava 85
51260 Crikvenica
Tel.:++385 51 455 400
Fax:++385 51 242 009
E-mail: info@crikvenica.hr
www.crikvenica.hr



GRAD ČABAR
Narodnog oslobođenja 2
51306 Čabar
Tel.:++385 51 829 490
Fax:++385 51 821 137
E-mail: info@cabar.hr
www.cabar.hr

s alkoholom ima kompleksnu obiteljsku anamnezu koja uključuje zlostavljanje i druge traume u djetinjstvu. Obitelj često nije svjesna problema dok se ne pojave incidenti u školi i incidenti s policijom. Obitelj negira problem alkohola, pripisuje ga drugim problematičnim ponašanjima, boji se prepoznavanja problema zbog osjećaja krivnje i odgovornosti. Nekomunikacija, otuđenost ili nepotpuna obitelj izravno negativno utječe na prekomjerno pijenje. Osobito majčino pijenje ima povećan utjecaj na pijenje alkohola u djece. Poseban problem vezan uz alkoholizam



jest pijenje alkoholnih pića među mladom populacijom, tj. među učenicima osnovnih i srednjih škola. Kultura pijenja uči se vrlo rano, obzirom da alkohol izaziva oštećenja velikog i malog mozga, osobe koje u mladim danima učestalo konzumiraju alkoholna pića, već se u samom početku nalaze u negativnom položaju u odnosu na svoje vršnjake koji ne konzumiraju alkohol.

Takve osobe često ne završavaju školu i uglavnom su sklone svim oblicima socijalnog ponašanja. I ovdje se javlja primjer edukacijske naravi jer su mladi nedovolj-

no informirani o štetnom utjecaju alkohola; iz neinformiranosti i neznanja o nastanku bolesti mladi čovjek teško prihvaća mišljenje o alkoholizmu i opasnostima pijenja alkoholnih pića. Osobe u počecima često na sebi ne primjećuju negativne posljedice opijanja.

Da bi se ovi problemi sveli na minimum, potrebna je suradnja nekoliko društvenih institucija, prije svega obitelji i obrazovnih institucija. Obitelj mora imati odgovornu ulogu u smislu usađivanja normi, odnosno mijenjanja eventualno krivih navika stečenih već u najranijoj mladosti. Obrazovne institucije trebaju kroz svoje nastavne programe educirati mlade o fizičkim i psihičkim štetnim i pogubnim utjecajima alkohola na razvoj osobe.

Činjenica koja je također jako bitna kod problema alkoholizma, a tiče se direktno mladih ljudi, je da se kod nas u društvu provlači teza da mladi piju iz dosade. Ova teza je prilično točna s obzirom da najveći broj mladih koji se redovno opija veže ista karakteristika - nezaposlenost.

Takvi mladi ljudi, umjesto pokušaja da svoje probleme riješe samostalno, očekuju pomoć društva, u međuvremenu tonući u vrtlogu alkoholizma i ostalih poroka koji su im dostupni na dohvat ruke. Važno je napomenuti prioritet relacije pojedinac-društvo, i važnost društva kao cjeline pri pokretanju akcija za pomoć onim članovima kojima je pomoć potrebna. Društvo mora uvjetovati promjenu javnog mentaliteta radi poboljšanja kvalitete življenja i smanjenja štetnog utjecaja svih poroka kod svih svojih članova.



GRAD DELNICE
Trg 138. brigade HV 4
51300 Delnice
Tel.:++385 51 812 055, 812 131
Fax:++385 51 812 037
E-mail: gradonacelnik@delnice.hr
www.delnice.hr



GRAD KASTAV
Zakona kastafskega 3
51215 Kastav
Tel.:++385 51 691 452
Fax:++385 51 691 454
E-mail: webmaster@kastav.hr
www.kastav.hr

Alkohol i zdravlje

Alkoholizam je progresivna bolest koja se može liječiti. To je bolest koja zahvaća sve slojeve društva, ljude iz svih društvenih klasa i materijalnih statusa, rasa, spolova i dobi. Iako se pije alkohol smatra društveno prihvatljivim, alkoholičari se još uvijek smatraju osobama upitnog morala. „Zdravi“ ljudi alkoholičare doživljavaju kao temu podrugivanja i sažaljenja, a trebali bi ih smatrati bolesnicima.



Kako djeluje alkohol?

Iz krvotoka alkohol ulazi u svaki dio tijela koji sadrži vodu, uključujući i velike organe - mozak, pluća, bubrege i srce te se raspoređuje podjednako unutar i izvan stanica. Samo 5% alkohola izlazi iz tijela kroz dah, mokraću ili znoj, ostalo se oksidira ili prerađuje u jetri.

Upotreba alkohola oštećuje središnji živčani sustav i dovodi do:

- delirija
- apstinencijske krize bez delirija
- poremećaja osobnosti (poremećaj temperamenta, karaktera, raspoloženja, mišljenja, volje)
- poremećaja kritičnosti prema sebi i svome stanju

Upotreba alkohola dovodi do oštećenja brojnih tjelesnih funkcija:

- jetre (ciroza)
- želuca (gastritis)
- gušterače (pankreatitis)
- srčanog mišića
- vidnog i perifernih živaca (polineuropatije)
- imunološkog sustava

Liječenje alkoholizma je moguće, složeno, ali i dugotrajno:

- kroz ambulante i bolnice, klubove liječenih alkoholičara (KLA), udruge
- liječenje oštećenja organizma: delirij, apstinencijske krize, ciroza, gastritis, pankreatitis, poremećaj raspoloženja, infekcije, nedostatka vitamina-B
- liječenje same ovisnosti: klubovi liječenih alkoholičara, grupna psihoterapija, obiteljska psihoterapija

Kod alkoholičara koji ne prestaju piti smanjuje se očekivano trajanje života za 10 do 15 godina, a najčešći uzrok smrti alkoholičara je samoubojstvo.



GRAD KRALJEVICA
Frankopanska 1a
51262 Kraljevica
Tel.:++385 51 282 450
Fax:++385 51 281 419
E-mail: gradska.uprava@kraljevica.hr
www.kraljevica.hr



GRAD KRK
Trg bana J. Jelačića 2
51500 Krk
Tel.:++385 51 221 415
Fax:++385 51 221 126
E-mail: grad-krk@ri.t-com.hr
www.krk.hr

Alkohol i mladi

Alkohol je po svojoj definiciji psihoaktivna droga, odnosno kemijska tvar izrazitog fiziološkog učinka, koja mijenja moždanu funkciju, što rezultira privremenom promjenom percepcije, raspoloženja, svijesti ili ponašanja.

Upravo je alkohol prvo sredstvo ovisnosti koje mladi probaju i s kojim se najčešće prvi put susretnu u obiteljskom okruženju gdje im alkohol nerijetko bude i ponuđen od strane roditelja ili nekoga od rodbine.

Vrlo su alarmantni statistički podaci koji govore o sve ranijem početku pijenja i prvih opijanja kod mladih. U Hrvatskoj je u posljednjih godinu dana čak 84% mladih u dobi od 16 godina barem jednom pilo alkohol, a njih 64% u posljednjih mjesec dana; 43% mladih je barem jednom bilo pijano u posljednjih godinu dana, a 50% ih je u posljednjih mjesec dana ekscesivno pilo.

Istraživanja pokazuju da oko 10% mladih koji učestalo piju kroz vrijeme adolescencije, kasnije u životu postaju ovisnici o alkoholu, tj. alkoholičari.

Mnogi ljudi očigledno piju umjereno, bez ikakvog vidljivog štetnog učinka, no veliki je broj onih koji konzumiraju alkohol na način da uzrokuju štetne posljedice i sebi i drugima u svojoj okolini.

Kada jednom dospije u krvotok, alkohol se uvijek razgrađuje istom brzinom na koju se ne može utjecati te su stoga vrlo opasna brza ispijanja većih količina alko-

hola i posljedično trovanje alkoholom. 98% alkohola se razgradi u jetri, a ostatak se izlučuje mokraćom i izdahnutim zrakom te znojenjem.

Da bi uklonila alkohol iz krvi unesen samo jednom čašom piva, jetri treba najmanje 1 sat (!), a što je unesena količina veća, vrijeme potrebno jetri za razgradnju alkohola višestruko se povećava.

Stupnjevi djelovanja alkohola ovisno o unesenoj količini:

LAGANA OBUZETOST:

do 0,5 promila – veselo raspoloženje, osjećaj da „brže misli“, a zapravo su usporeni refleksi i smanjena oštrina vida

PRIPITO STANJE:

od 0,5 do 1,5 promila – popuštaju moralne kočnice, osoba je slobodnijeg ponašanja, usudi se reći i napraviti ono što se trijezna ne bi usudila

PIJANO STANJE:

od 1,5 do 2,5 promila – osoba je vidno pijana, neusklađenih pokreta, otežanog kretanja, otežanog govora, velikih i naglih oscilacija raspoloženja

TEŠKO PIJANO STANJE:

od 2,5 do 3,5 promila – javlja se pospanost, agresivnost, teško disanje, povraćanje, nekontrolirano mokrenje i defekacija

NESVJESNO STANJE:

od 3,5 do 5 promila – već iznad 3 promila alkohola u krvi često se javlja nesvjesno



GRAD MALI LOŠINJ
Riva lošinjskih kapetana 7
51550 Mali Lošinj
Tel.:++385 51 231 056
Fax:++385 51 232 307
E-mail: gradonacelnik@mali-losinj.hr
www.mali-losinj.hr



GRAD NOVI VINODOLSKI
Trg Vinodolskog zakona 1
51250 Novi Vinodolski
Tel.:++385 51 245 045
Fax:++385 51 244 409
E-mail: gradonacelnik@novi-vinodolski.hr
www.novi-vinodolski.hr

stanje, a kod mlađih osoba takvo stanje može biti uvod u alkoholnu komu koja nerijetko završava smrću.

Smrt u alkoholnoj komi događa se zbog paralize centra za disanje, ugušenja povraćenim sadržajem, ozljeda glave i drugih prikrivenih komplikacija uzrokovanih pijanstvom, naročito često zbog konzumiranja alkohola u kombinaciji s drugim sredstvima ovisnosti.

Alkohol će na svaku osobu drugačije djelovati.

Ista količina popijenog alkoholnog pića izaziva kod svakog čovjeka različit stupanj alkoholiziranosti, ovisno o spolu, težini, radu probavnih organa, trenutnom stanju, čak i raspoloženju, dobi dana itd.

Dakle, ne postoji pravilo koliko se smije popiti da se ne manifestira obuzetost alkoholom; kod nekoga pijanstvo izazovu već vrlo male količine alkohola.

Kako alkohol utječe na naše tijelo?

Ponašanje

- Alkohol čini da se osjećamo opuštenije, pričljivije i sretnije, no samo u manjim količinama. Pijenje većih količina alkohola može dovesti do depresivnog raspoloženja i uznemirenosti.
- Alkohol utječe na kratkoročno pamćenje – može se dogoditi da zaboravimo što smo htjeli reći ili imena ljudi oko nas. Također, može se dogoditi da se sljedeće jutro ne možemo sjetiti nekih dijelova protekle noći.
- Pviše alkohola utječe na naše rasuđivanje – može nam se dogoditi da su nam ljudi oko nas odjednom puno privlačniji nego ranije, a veća je vjerojat-

nost izazivanja nesreće.

- Alkohol može izazvati ljutnju i agresivnost – veća je vjerojatnost da ćemo se posvađati ili čak potući s nekim ukoliko smo pili.
- Kako alkohol utječe na naš mozak, od-



nosno koliko pijano se osjećamo i ponašamo, ovisi o količini alkohola u našoj krvi. Alkohol utječe na dio mozga zadužen za mišljenje, što znači da pod utjecajem alkohola ne možemo jasno razmišljati ili suditi o situacijama, kao što možemo kada smo trijezni. Alkohol utječe i na naše osjećaje i pamćenje – može se dogoditi da se puno lakše uznemirimo i zaboravimo određene stvari. Alkohol utječe i na dio mozga koji upravlja našim mišićima – zato kada smo pijani češće posrćemo i/ili padamo.

Tjelesne promjene

• Jetra

Glavna zadaća jetre je pretvaranje hranjivih tvari u energiju. Također pomaže u čišćenju organizma od raznih otpadnih



GRAD OPATIJA
Trg Maršala Tita 3
51410 Opatija
Tel.:++385 51 701 322, 680 114
Fax:++385 51 701 316
E-mail: grad.opatija@opatija.hr
www.opatija.hr



GRAD RAB
Trg Municipium Arba 2
51280 Rab
Tel.:++385 51 777 480
Fax:++385 51 724 777
E-mail: info@rab.hr
www.rab.hr

tvari i toksina. Kada pijemo, naša jetra razgrađuje alkohol, no u jedan sat uspije preraditi tek približno količinu jedne čaše piva. Dakle, ako pijemo alkohol brže nego što ga naša jetra stigne razgraditi, više alkohola ostaje u krvi te smo pijaniji. Prekomjerno pijenje alkohola nakon dužeg vremenskog perioda oštećuje ili čak potpuno uništava stanice jetre te time ugrožava funkciju tog važnog organa i sprječava njeno obnavljanje.

• **Bubrezi i mokraćni mjehur**

Bubrezi filtriraju našu krv i čiste ju od otpadnih tvari. Također, kontroliraju količinu vode u našem tijelu. Kada pijemo alkohol, tijelo dovodimo u disbalans time što izlučujemo previše vode što dovodi do dehidracije. Kada pijemo alkohol, povećava se količina urina koji proizvodi naše tijelo (diuretski učinak alkohola), a time i čestina mokrenja. Dehidracija igra važnu ulogu u osjećaju mamurnosti – glavni razlog glavobolje i žeđi sljedeće jutro.

• **Krv**

Alkohol ulazi u našu krv kroz krvne žile u razini želuca, koje ga zatim prenose po čitavom tijelu. Što više alkohola imamo u krvi, to se pijanije osjećamo. Budući da alkohol ulazi u tijelo putem želuca, taj

će proces biti sporiji ukoliko smo prije pijenja alkohola jeli. Zato se efekti alkohola puno brže osjećaju kada pijemo na prazan želudac. Važno je znati da brzina pijenja kao i naša tjelesna težina i visina utječu na to kojom brzinom će se alkohol u našem tijelu apsorbirati te u kojoj količini će prijeći u krvotok – npr. ista količina alkohola imat će snažniji efekt na osobu manje tjelesne konstitucije. Žene apsorbiraju alkohol brže nego muškarci budući da tijelo žene sadrži više masnoće i manje vode u odnosu na tijelo muškarca.

Izgled

- Alkohol dehidrira naše tijelo, a kosa može postati oštra i bez sjaja, kao i naša koža i nokti.
- Prekomjerno pijenje nakon određenog vremena može uzrokovati rosaceu – kroničnu bolest kože koju karakterizira crvenilo i proširene kapilare.
- Crvenilo očiju
- Alkohol deblja – nekoliko alkoholnih pića često sadrži istu kalorijsku vrijednost kao i nekoliko redova čokolade, a kada smo pijani ili mamurni češće imamo želju za konzumiranjem masnije i nezdravije hrane.
- Pijenje alkohola povezano je i sa stvaranjem celulita.





GRAD VRBOVSKO
Goranska ulica 1
51326 Vrbovsko
Tel.:++385 51 875 115, 875 228
Fax:++385 51 875 008
E-mail: info@vrbovsko.hr
www.vrbovsko.hr



OPĆINA BAŠKA
Palada 88
51523 Baška
Tel.:++385 51 750 550
Fax. ++ 385 51 750 560
E-mail: opcina-baska@ri.t-com.hr
www.baska.hr

Alkohol i zdravlje mladih

Alkohol narušava zdravlje mladog čovjeka i sprječava njegov normalan fizički i psihički razvoj. Mogu nastati organski poremećaji i vegetativne smetnje, a vrlo su vjerojatni i poremećaji na planu osobnosti:

- prkos,
- netrpeljivost,
- razdražljivost,
- gubitak toplih emotivnih odnosa prema roditeljima i starijim osobama,
- zanemarivanje dužnosti prema zajednici.

Upotreba alkohola među tinejdžerima može imati ozbiljne posljedice na njihovo fizičko i mentalno zdravlje.

Među njima su:

- Mamurluk - kada su tinejdžeri mamurni, oni doživljavaju jednu vrstu trovanja alkoholom, postaju dehidrirani i kao rezultat toga, osjećaju se bolesno, imaju glavobolju i postaju razdražljivi.



- Slab uspjeh u školi - tinejdžeri koji koriste alkohol mogu zapamtiti manje od onoga što su naučili, što ima negativne efekte u školi, naročito za vrijeme ispitivanja. Upotreba alkohola također može spriječiti razvoj drugih vještina, poput donošenja odluka te društvenih vještina.
- Antisocijalna ponašanja i mentalno zdravlje - prekomerno pijenje alkohola povezano je s antisocijalnim ponašanjem, problemima sa mentalnim zdravljem i trajnim oštećenjem mozga. Alkohol umanjuje kritičnost i zato ponašanje postaje nepristojno, događaju se nedozvoljene radnje i krivična djela.
- Piće, pušenje i uzimanje droge - tinejdžeri koji piju i puše imaju veću vjerojatnost da će početi konzumirati drogu.
- Nezaštićen spolni odnos – dokazana je povezanost između pijenja alkohola prije spolnog odnosa i nekorištenja odgovarajuće zaštite, što može dovesti do





OPĆINA BROD MORAVICE

Stjepana Radića 2

51312 Brod Moravice

Tel.:++385 51 817 180

Fax.++385 51 817 002

E-mail: opcina.brod.moravice1@ri.t-com.hr

www.brodmoravice.hr



OPĆINA ČAVLE

Čavle 206

51219 Čavle

Tel.:++385 51 208 300, 208 310

Fax.++385 51 208 311

E-mail: opcina-cavle@ri.t-com.hr

www.cavle.hr

neželjene trudnoće i do povećanog rizika od nekih spolno prenosivih bolesti.

- Česta su trovanja alkoholom s opasnim posljedicama.
- Prerana smrt - glavni uzroci smrti između 16 i 25 godina starosti su nesreće, suicid i nasilje. Alkohol je često uključen u ovim slučajevima.

Ako tinejdžer pije prije nego što napuni 15 godina, on ima:

- četiri puta veću vjerojatnost da razvije ovisnost od alkohola nego oni koji čekaju da napune 21.
- sedam puta veću vjerojatnost da će biti sudionik prometne nesreće zbog pića.
- jedanaest puta veću vjerojatnost da će pretrpjeti nenamjerne ozljede nakon pijenja.



Poznata je zabluda starijih o alkoholizmu kao „čarobnom“ sredstvu za otklanjanje svih teškoća i problema. Ta zabluda se prenosi i na mlade koji alkohol prihvaćaju kao sredstvo kojim se rješavaju svi životni problemi.

Najugroženiji su oni mladi koji imaju neke od sljedećih karakteristika:

- prvi kontakt s alkoholom imaju najčešće između 12. i 15. godine
- prvo piće su popili na nagovor roditelja i/ili rodbine ili zbog znatiželje
- najčešće konzumiraju pivo (muškaci) i vino (žene)
- često piju noću s vršnjacima
- pokazuju poremećaje u ponašanju u školi, obitelji
- znatan broj adolescenata pije kako bi se poistovjetili s vršnjacima ili se osjećali odraslima (odabir negativnog modela identifikacije)
- konzumiraju alkohol kao sredstvo za otklanjanje unutarpsihičkih napetosti i za ublažavanje većih svakodnevnih problema s kojima se suočavaju

Alkohol brzo otpušta "kočnice" i smanjuje moć pravilne procjene. Osoba koja pije može postati prijateljski raspoložena, brbljavija, otvorenija, što je čini (na prvi pogled) simpatičnom, a i sam izraz "opustiti se uz čašicu" govori da smo alkoholu dali atribute lijepog i opuštajućeg.

Seksualne kočnice također mogu popustiti, što alkoholu daje ugled afrodisijaka - no on je lažan jer alkohol uništava seksualnu funkciju, izvedbu i spolnu želju.

Upotreba alkohola može stvoriti dvostruku osobu - raspoloženje i euforija mogu se vrlo brzo pretvoriti u agresivnost i okrutnost. Brze promjene raspoloženja (od euforije do samosažaljenja) također su tipične posljedice djelovanja alkohola.



OPĆINA DOBRINJ
Dobrinj 103
51514 Dobrinj
Tel.:++385 51 848 344, 848 307
Fax.++385 51 848 141
E-mail: opcina-dobrinj@ri.t-com.hr
www.dobrinj.hr



OPĆINA FUŽINE
Dr. Franje Račkog 19
51322 Fužine
Tel.:++385 51 829 500
Fax:++385 835 768
E-mail: opcina-fuzine@ri.t-com.hr
www.fuzine.hr

Alkoholizam u obitelji

Alkoholičar u obitelji

U početku prekomjerno pije i ponašanje u alkoholiziranom stanju dovodi do prijekora bračnog partnera/partnerice i verbalnih sukoba što obično dovodi do izgradnje dvaju sustava ponašanja koji se stalno ponavljaju: borba za neovisnost i pravo na zadovoljstva pri čemu se napadaju ostali članovi obitelji.

Kod alkoholičara će se javljati i osjećaji krivnje i kajanja te će davati stalna obećanja da će se promijeniti. Postepeno će se razviti racionalizacija i za svoje nedaće neće kriviti vlastito prekomjerno pije, već će krivnju pronalaziti u drugima.

Alkoholizam dovodi do narušavanja emocionalnih veza između alkoholičara i drugih članova obitelji i do učestalih sukoba s bračnim partnerom/ partnericom, a često se javljaju i optuživanja za prijevare (u psihijatriji je poznati pojam alkoholna ljubomora).

Budući da zbog pijenja i društva često izbiva iz kuće, alkoholičar svoj formalni autoritet nastoji održati strogošću pa tako dolazi do čestih verbalnih i fizičkih nasrtaja na druge članove obitelji.

Zadnja faza alkoholizma u obitelji je potpuna nebriga za obitelj.





OPĆINA JELENJE
Dražičkih boraca 64
51218 Jelenje
TEL.:++385 51 208 080
Fax.++385 51 208 090
E-mail: opcina.jelenje@ri.t-com.hr
www.jelenje.hr



OPĆINA KLANA
Klana 33
51217 Klana
Tel.:++385 51 808 205
Fax.++385 51 808 708
E-mail: nacelnik@klana.hr
www.klana.hr

U obitelji alkoholičara zbivaju se veliki poremećaji. U prvom redu tu je gubitak ispravnih emocionalnih odnosa koji se očituje teškim i čestim sukobima, bilo verbalnim bilo fizičkim, od strane alkoholizirane osobe s ostalim članovima obitelji. U mnogih alkoholičara dolazi do pojave patološkog oblika

ljubomore. U takvim slučajevima alkoholičar pokazuje ljubomoru u takvom obliku da ostavlja dojam teškog duševnog bolesnika koji je opasan za svoju okolinu.

Navedeno stanje nalik je na paranoidnu psihozu (psihozu proganjanja) koja se katkad javlja u alkoholičara ili se razvije iz psihoze ljubomore. Ovaj tip bolesti češće je opisan u muškaraca i to u kasnijim fazama alkoholizma. Alkoholičar svojom ljubomrom i uz izrazitu agresivnost postaje mučitelj svoje obitelji. Ideje ljubomore mogu se javljati prema kćeri, bilo vlastitoj

bilo ženinoj iz prvog braka. Ljubomora može dovesti do zločina ili pak do silovanja vlastite djece. Većinom su to znaci potpunog etičkog propadanja, tzv. etičke demencije. Uz ove drastične poremećaje valja još istaknuti i štete koje alkoholičar nanosi odgoju vlastite djece s obzirom da se odgoj u velikoj mjeri zasniva na identi-

fikaciji s roditeljima.

Taj se proces u obitelji alkoholičara grubo remeti, takvi odgojni poremećaji u djece mogu biti uzrok niza psihičkih poremećaja. Djeca iz obitelji alkoholičara obično postižu lošiji uspjeh u školi, pokazuju poremećaje u ponašanju koji mogu odvesti u maloljetničku delikvenciju,

kriminal, prostituciju, alkoholizam i uopće sukob s društvom. Obzirom na sve ove činjenice danas se sve češće govori o obitelji u kojoj se pojavio alkoholizam, a ne o pojedincu. Zbog takve sveopće etičke redukcije cjelokupna obitelj gubi svoje mjesto u društvu. Nadalje možemo govoriti i o suicidogenoj ulozi alkohola i alkoholizma.

Alkohol se može javiti kao glavni ili kao sporedni motiv samoubojstva. Dva su glavna oblika: prvi je kada se osoba namjerno dovodi u alkoholizirano stanje kako bi skupila hrabrosti da izvrši samouboj-

stvo, a drugi kada je alkohol sredstvo za izvršenje samoubojstva.

Bez obzira na koji način, sigurno je da alkoholizam djeluje pogubno na svaku obitelj u kojoj se pojavi, i iza sebe ostavlja tragične posljedice, iako valja napomenuti da alkohol u današnjem društvu nije glavni uzročnik nasilja u obitelji, već je to





OPĆINA KOSTRENA
Sv. Lucije 38
51221 Kostrena
Tel.:++385 51 209 000
Fax.++385 51 289 400
E-mail: opcina-kostrena@ri.t-com.hr
www.kostrena.hr



OPĆINA LOKVE
Šetalište Golubinjak br. 6
51316 Lokve
Tel.:++385 51 831 336, 831 255
Fax.++385 51 508 077
E-mail: opcina.lokve@ri.t-com.hr
www.lokve.hr

nedostatak sadržaja slobodnog vremena i na taj način pojačan kontinuitet spram alkohola. U tom aspektu važnu ulogu igraju društvene i obrazovne institucije, uz samu obitelj, u osmišljavanju slobodnog vremena.

U obitelji ovisnika mlade osobe nemaju uzora za vlastitu budućnost. Prihvate oca ovisnika kao svoj uzor, prihvatit će i pijenje alkoholnih pića kao normalno ponašanje, odbace li oca, neće imati uzora za ponašanje. Roditelji i ostali odgajatelji trebaju svojim primjerom pokazati da se može živjeti i bez alkohola, i da velike i male probleme trebaju rješavati razgovorom, međusobnim povjerenjem i ljubavlju, a ne bijegom u alkohol.

Alkoholizam i obiteljski sustav

Alkoholizam u obitelji vrlo rano dovodi do niza promjena unutar obiteljskog sustava te se ne može govoriti o bolesti ili poremećaju pojedinca, već cijele obitelji. Obitelj je prva životna sredina u kojoj se dijete razvija i raste, pa njoj pripada najvažnija funkcija u oblikovanju djetetove ličnosti. Poistovjećivanjem s roditeljima, dijete poprima njihove pozitivne i negativne karakteristike. Svoja iskustva stečena u ranom djetinjstvu dijete kasnije prenosi na svoju okolinu. Ako su ti odnosi poremećeni, sigurno je da će to utjecati na razvoj mlade osobe. U obitelji alkoholičara, dijete je stalno svjedok svađa i sukoba, verbalnoga i fizičkog zlostavljanja, što ostavlja neizbrisiv trag. Najprirodnija reakcija na takve odnose kod djece je strah koji je posljedica opće nesigurnosti i prvi uvjet za eventualni nastanak nekih mentalnih poremećaja. Neprestani pritisak koji roditelj-alkoholičar provodi nad svojim

djetetom, omalovažavanjem, uvredama, agresivnim ispadima, stvara pogodno tlo za razvoj depresivnih promjena kod djece, kao i nisko samopoštovanje.

Nedovoljan emocionalni kapacitet koji je prisutan u obitelji alkoholičara kod djeteta stvara opće nezadovoljstvo uz poremećaj psihološke veze s roditeljem, pa se ovakva psihopatološka situacija može reflektirati u kasnijem životu djeteta. U školi tjeskoba može dovesti do poteškoća u svladavanju nastave, a posebno kod dječaka češće je i antisocijalno ponašanje.



Djeca alkoholičara pokazuju poteškoće u ostvarivanju bliskih relacija i imaju poteškoće u međuljudskim odnosima. Vjerojatnija je i maloljetnička delinkvencija. Nezdrava komunikacija i gubitak emocionalne povezanosti kod djece koja žive u takvoj obitelji stvara fenomen odbacivanja autoriteta, kao i prkosna reagiranja, bježanja iz roditeljskog doma. Takva djeca također pokazuju i gubitak veza sa stvarnošću, osjetljivost, nesigurnost u odnosu na realne zadatke. Djeca koja rastu u takvom okruženju pokazuju u ranoj mladosti težnju za pijenjem alkoholnih pića kao i uzimanjem droga. Moguće poistovjećivanje s roditeljem alkoholičarem može u mnogočemu pojačati i "prijenos" alkoholizma iz generacije u generaciju.



OPĆINA LOPAR

Lopar bb

51281 Lopar

Tel.:++385 51 775 593

Fax.++385 51 775 597

E-mail: tajnik@opcina.lopar.hr

www.opcina-lopar.hr



OPĆINA LOVRAN

Šetalište Maršala Tita 41

51415 Lovran

Tel.:++385 51 291 045

Fax.++385 51 294 862

E-mail: opcina.lovran@ri.t-com.hr

www.opcinalovran.hr

Problemi koji su prisutni kod djece alkoholičara:

- tjeskoba
- depresija
- nisko samopoštovanje
- otežani međusobni odnosi s okolinom
- poteškoće u školi
- antisocijalno ponašanje
- fizičko i seksualno zlostavljanje
- rizik od alkoholom uzrokovanih problema u kasnijem životu
- ostali problemi u budućem životu (depresija, bračne razmirice itd.).



Oko 15% odraslih muškaraca pati od alkoholizma, a još toliko ih pojačano pije i na putu su da postanu alkoholičari. **Na jednu osobu koja pije postoji još jedna do četiri osobe koje zbog toga pate.** Mladi tumače opću prihvaćenost alkohola kao nešto pozitivno, uzor i obrazac ponašanja.

Povećava se broj žena alkoholičara, a dobna granica prvog susreta s alkoholom je sve niža. Kod žena su učinci pijenja alkohola pogubniji nego kod muškaraca. Alkoholizam uključuje i poremećaje menstrualnog ciklusa, nestanak seksualne želje i sterilitet. I kod muškaraca alkohol može izazvati isti problem, kao i impo-

tenciju. Žene koje piju tijekom trudnoće riskiraju zdravlje nerođenog djeteta jer alkohol prolazi kroz posteljicu te je u krvi djeteta isti postotak alkohola kao i u krvi majke. Djeca čije majke često ili mnogo piju tijekom trudnoće mogu imati ozbiljne poremećaje (fetalni alkoholni sindrom ili fetalni učinak alkohola) uz pojavu niske porođajne težine, tjelesnih deformacija, srčanih mana, deformacija zglobova i udova te mentalne retardacije. Alkoholizam pojačava i mogućnost spontanog pobačaja te mrtvorodenog djeteta.

Dakle, dijete je pijenjem roditelja ugroženo od samoga začeca, u tijeku razvoja ploda, pri porodu i kasnije, ukoliko odrasta u obitelji alkoholičara. Uz fizička oštećenja koja u djece uzrokuje alkohol, poznato je da majke alkoholičarke često nisu u stanju osigurati pravilnu njegu djetetu, što se najčešće očituje u poteškoćama hranjenja, nezadovoljavajućem prirastu tjelesne težine i smetnjama spavanja. I ako majka nije alkoholičarka, ali živi s mužem alkoholičarom, ona je često umorna i istrošena zbog stresa u kojem se nalazi, izazvanog muževom nemogućnošću da financijski zbrine obitelj, nebrigom oko djece i kuće, nasilničkim ponašanjem prema njoj i djeci. Zbog takva stanja ona nema snage za brigu i pažnju koje zahtijeva pravilan odgoj djeteta.

Djeca u obitelji, u kojima je prisutan alkoholizam, često su frustrirana i nesigurna, što se u male djece ispoljava u obliku psihofizičkih simptoma: teškoća hranjenja, truhobolje, glavobolje... Veća djeca mogu ispoljavati smetnje ponašanja i kao takva su u pojačanom riziku za rano uzimanje alkohola i droga, asocijalno i delinkventno ponašanje. Djeca mogu biti povučena i posramljena zbog roditelja, s



OPĆINA MALINSKA-DUBAŠNICA

Lina Bolmarčića 22

51511 Malinska

Tel.:++385 51 750 500

Fax.++385 51 859 322

E-mail: info@malinska.hr

www.malinska.hr



OPĆINA MATULJI

Trg Maršala Tita 11

51211 Matulji

Tel.:++385 51 274 114

Fax.++385 51 274 114 int. 25

E-mail: opcina.matulji@ri.t-com.hr

www.matulji.hr



pretežno emocionalnim poteškoćama, u smislu tjeskoba i depresija.

Mjesto gdje se alkoholizam najprije manifestira je obitelj. U tom slučaju se može govoriti i o obiteljskom alkoholizmu, stoga što oba partnera, a katkad i djeca sudjeluju u alkoholizmu. Većina alkoholičara koji se liječe su u braku i imaju dvoje djece, manji broj je rastavljen i to nerijetko zbog alkoholizma, manji dio je mlađa populacija.

Činjenice alkoholizma:

- Jedna trećina brakova raspada se zbog alkoholizma.
- Alkoholizam dovodi do zanemarivanja obiteljskih dužnosti i nebrige za djecu, a najgori slučaj je kada su oba roditelja alkoholičari.
- Alkoholizam dovodi do osiromašenja obitelji, kako emocionalno tako i materijalno.
- Alkoholizam dovodi do agresivnosti i

nasilja u obitelji, gdje su nerijetko žrtve i djeca, nastaju tzv. krnje obitelji, što je posljedica rastave ili prerane smrti alkoholičara.

- Alkoholizam negativno djeluje na populacijsku politiku.
- Alkoholizam dovodi do psihičkih poremećaja unutar obitelji, a najviše i najvažnije kod djece.
- Alkoholizam je problem cijele obitelji i okoline, u tom izrazito teško prolaze djeca, pogotovo ako se radi o djeci u razvoju i u osjetljivom razdoblju.

Fetalni alkoholni sindrom - FAS

Fetalni alkoholni sindrom se događa kod majki koje za vrijeme trudnoće konzumiraju alkohol; to je oštećenje fetusa, koje se očituje na vidnom i apstraktnom planu, uglavnom oštećenje središnjeg živčanog sustava, fizičke promjene lica, oštećenje pri rastu. Alkohol s krvlju majke dolazi do



OPĆINA MOŠĆENIČKA DRAGA
Trg Slobode 7
51417 Mošćenička Draga
Tel.:++385 51 737 621
Fax.++385 51 737 210
E-mail: info@moscenicka-draga.hr
www.moscenicka-draga.hr



OPĆINA MRKOPALJ
Stari kraj 3
51315 Mrkopalj
Tel.:++385 51 833 131
Fax.++385 51 833 101
E-mail: opcina-mrkopalj@ri.t-com.hr
www.mrkopalj.hr

ploda, koji još ne može uspješno metabolizirati alkohol. Time koncentracija alkohola u krvi ploda može biti i do deset puta viša nego što je u krvi majke. Ako je oštećenje nastupilo u prvih 6 tjedana trudnoće, govorimo o alkoholnoj embriopatiji. Ako se oštećenje dogodilo u razdoblju nakon 6 tjedana, tada je to alkoholna fetopatija. Javljaju se oštećenja rasta sa značajnim odmacima od prosjeka, što se tiče



Novorođenče s Fas-om

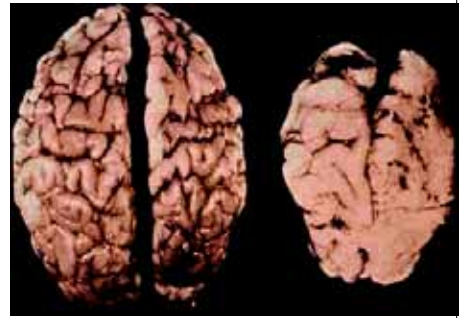
težine i visine, koji se ne moraju pojaviti odmah pri porođaju.

Javljaju se abnormalnosti lica i čela, kao što je mikrocefalija, hipertelorizam (široko razmaknute oči), uski palpebralni otvori, hipoplastična (nerazvijena) gornja čeljust, spljošten hrbat nosa, slaba pokretljivost zglobova. Gornja usna je puno tanja nego inače, a dio između nosa i gornje usne je spljošten, ne vidi se korijen nosa, također je spljošten s čelom, a vrh nosa je usmjeren prema gore. Oči su karakterističnog oblika – uski palpebralni otvori i razmak među njima je drugačiji. Na rukama se još može vidjeti manja deformacija najmanjeg prsta. Jasne abnormalnosti na licu ujedno upućuju i na oštećenje mozga gdje posrijedi može biti mentalna retardacija, lakša do teža.

Oštećenja mogu biti strukturnog, neuro-

loškog i funkcionalnog karaktera. Dojenče s FAS-om ima znatno manji i deformirani mozak. U prvoj fazi trudnoće alkohol može poremetiti raspored stanica, što utječe na strukturnu deformaciju, u drugoj fazi može se znatno oštetiti hipokampus, koji je odgovoran za memoriju, učenje, emocije i kodiranje slušnih i vidnih informacija. U neurološkom pogledu može doći do oštećenja perifernog živčanog sustava i autonomnog živčanog sustava. Teže oštećenje koje može nastati je epilepsija i slični sindromi. Drugi znakovi su loša fina motorika, oštećenja organa za detekciju zvuka, nespretnost, loša okoruka koordinacija, oštećenje senzornog sustava.

Funkcionalno gledano mogu nastati kompleksni kognitivni poremećaji i poremećaji ponašanja. Problemi u učenju, kontroliranje impulsa, socijalna percep-



Mozgovi beba starih 6 tjedana, desni ima FAS

cija (integracija) i komunikacija, matematičke sposobnosti, memorija, prosudba, poremećaj pažnje i hiperaktivnosti, mentalna retardacija, nerazlikovanje imaginacije i stvarnosti, zbuđenost pod pritiskom i još veliki niz raznih funkcionalnih poremećaja.



OPĆINA OMIŠALJ
Prikešte 13
51513 Omišalj
Tel.:++385 51 661 970
Fax.++385 51 661 982
E-mail: opcina@omisalj.hr
www.omisalj.hr



OPĆINA PUNAT
Novi put 2
51521 Punat
Tel.:++385 51 854 140
Fax.++385 51 854 840
E-mail: opcina-punat@ri.t-com.hr
www.opcina.punat.hr

ALKOHOLIZAM – uzrok rastave braka

Istraživanja pokazuju da je alkoholizam (uz konfliktne stilove života, nevjeru, seksualno nezadovoljstvo, financijske probleme te autoritarnost muža) jedan od najistaknutijih uzroka rastave braka.

Alkoholičari sedam puta češće raskidaju



brak nego nealkoholičari, a rastavi pretihode nerijetko dugogodišnje nezadovoljstvo, osjećaj osamljenosti, monotonije, verbalni i fizički sukobi. Poznata je bolesna ideja ljubomornosti koja se javlja u mnogih alkoholičara i koja dovodi do izrazite agresije prema ženi i obitelji.

Kako je alkoholizam problem koji se odražava na sve članove obitelji, djeca postaju također žrtve. Roditelj alkoholičar često ne pruža novčanu potporu obitelji, zanemaruje skrb oko djece i ne pruža im dostatnu sigurnost. Podatak da se zlostavljanje u obitelji događa u 30-50 % slučajeva kada je osoba pod utjecajem alkohola dovoljno govori o opasnosti kojoj su djeca u takvim obiteljima izložena.

Činjenice alkoholizma:

- 1/3 brakova se raspada zbog alkoholizma

- Dovodi do zanemarivanja dužnosti u obitelji i nebrige za djecu.
- Dovodi do osiromašenja obitelji, emocionalno i materijalno.
- Dovodi do agresivnosti i nasilja u obitelji, gdje su i djeca žrtve.
- Dovodi do nepotpune obitelji, i to rezultira rastavom ili samoubojstvom alkoholičara.
- Dovodi do psihičkih poremećaja u obitelji, najviše kod djece.
- Alkoholizam je problem cijele obitelji i okoline.



Utjecaj vršnjačkih skupina

Roditelji, odnosno obitelj ima vrlo važnu ulogu u odgađanju uporabe alkohola kod mlade osobe. Roditelji moraju mladoj osobi dati jasnu poruku da je pijenje za njih neprihvatljivo. Krivnja zbog prerane konzumacije alkohola kod mladih najčešće se projicira na pojedinca i njegovu obitelj, no postoji i široki spektar činjenica koje ohrabruju mlade ljude da počnu koristiti alkohol. Najčešće su to pritisak vršnjaka, pritisak medija (reklamiranje u



OPĆINA RAVNA GORA

I.G.Kovačića 177

51314 Ravna Gora

Tel.:++385 51 829 450

Fax.:++385 51 829 460

E-mail: opcina-ravna-gora@ri.t-com.hr

www.ravnagora.hr



OPĆINA SKRAD

Josipa Blaževića - Blaža 8

51311 Skrad

Tel.:++385 51 810 680, 810 620

Fax.++385 51 810 680

E-mail: opcina.skrad@ri.t-com.hr

www.skrad.hr

prvom redu piva kao glorificiranog napitka), druženje s vršnjacima koji piju i okupljanje kod kuće, na ulici, u parkovima, posjedovanje previše novca i velika kupovna moć kod nekih mladih, te bježanje od problema u školi ili u obitelji.

Posljedice alkoholizma su:

1. Somatska oštećenja
2. Psihičke smetnje i poremećaji
3. Poremećaji obiteljskih odnosa
4. Problemi u profesionalnom okruženju
5. Socijalne teškoće





OPĆINA VINODOLSKA
Bribir 34
51253 Bribir
Tel.:++385 51 422 540
Fax.++385 51 248 589
E-mail: pravna@vinodol.hr
www.vinodol.hr



OPĆINA VIŠKOVO
Vozišće 3
51216 Viškovo
Tel.:++385 51 503 770
Fax.++385 51 257 521
E-mail:opcina-viskovo@ri.t-com.hr
www.opcina-viskovo.hr

Posljedice alkoholizma

1. Somatska oštećenja

Alkohol djeluje destruktivno direktno na sve stanice i tkiva, a indirektno izaziva poremećaje metabolizma šećera, proteina, lipida, posebno vitamina iz grupe B.

Izaziva promjene na jetri (ciroza). Svaka četvrta osoba koja zlorabljuje alkohol boluje od čira na želucu. Također postoji mogućnost masne infiltracije srca, fibroze miokarda, polineuropatije, oštećenja bubrega, kože, retine kao i stvaranje epileptoidnog žarišta.

Efekt alkohola na centralni živčani sustav su prvenstveno depresija funkcija velikog mozga. Razdraženost koja nastaje u početku intoksikacije alkoholom posljedica je uklanjanja inhibitornih utjecaja korteksa na subkortikalne strukture. Kod velikog broja alkoholičara izraženo je proširenje moždanih komora kao i difuzne kortikalne atrofije.

Alkoholni efekt na reproduktivne funkcije ispoljava se kroz impotenciju, atrofiju testisa, ginekomastiju i gubitak seksualnog interesa. Alkohol vrši inhibiciju biosinteze testosterona.

Kod žena rezultira izostankom ovulacije, poremećajem faze luteinizacije i izostankom menstruacije.

Poseban efekt alkohola u vezi s reproduktivnim funkcijama je fetalni alkoholni sindrom. Uzimanje velikih količina alkohola, posebno u prva tri mjeseca trudnoće, do-



vodi do najtežih malformacija i razvijanja kompletnog sindroma.

2. Psihičke smetnje i poremećaji

Psihičke smetnje se javljaju u smislu otežane koncentracije, slabljenja pamćenja, pada inteligencije, emocionalne izmijenjenosti (npr. raspoloženje upadljivo oscilira, anksioznost, emocionalna razdražljivost i ravnodušnost).

Kod mladih alkoholičara postoji povećana agresivnost prema sebi i drugima pod utjecajem alkohola, naročito kod brzog ispijanja velikih količina. To je znatno češća osobina kod mladih alkoholičara u odnosu na starije.



OPĆINA VRBNIK
51516 Vrbnik
Tel.:++385 51 857 099
Fax.++385 51 857 310
E-mail: opcina-vrbnik@ri.t-com.hr
www.opcina-vrbnik.hr



GRAD RIJEKA
Korzo 16
51000 Rijeka
Tel.:+++385 51 209 524, 209 333
Fax:+++385 51 209 520
E-mail: ured-gradar@rijeka.hr
www.rijeka.hr

Psihološke manifestacije posljedica alkoholizma mladih, kao i uopće posljedice ove bolesti, su često dramatične što se može objasniti specifičnostima pijenja mladih. Mladi alkoholičari obično nemaju sve posljedice koje su karakteristične za starije alkoholičare. Međutim, one mogu biti mnogo burnije. One su pretežno psihološke (interpersonalne) prirode. Može doći i do ispoljavanja delinkventnog ponašanja u formi krađe, tuče, silovanja, fizičkih i verbalnih sukoba unutar porodice. Alkohol može ozbiljno oštetiti formiranje ličnosti, a za posljedicu imati emocionalnu i socijalnu nezrelost.

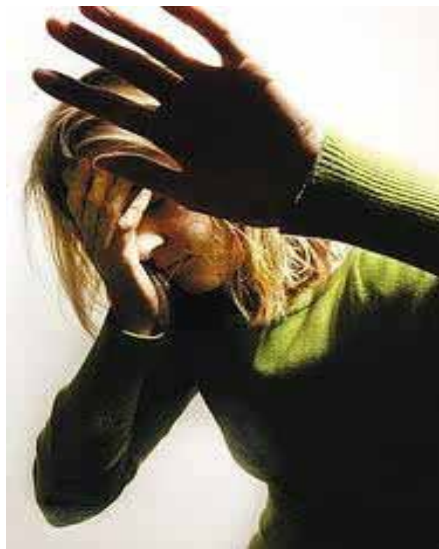
Najteže psihičke komplikacije alkoholizma su alkoholne psihoze. Alkohol je najznačajniji faktor u njihovu nastajanje. Kliničke slike tih psihoza mogu biti u obliku:

- akutnog patološkog pijanog stanja
- delirijum tremensa
- alkoholne halucinoze
- korsakovljeve psihoze
- patološke ljubomore alkoholičara - Otelo psihoze
- vernikeovog sindroma

Akutno patološko pijano stanje i alkoholna halucinoza mogu se susresti kod adolescentnih alkoholičara, dok se delirijum tremens veoma rijetko pojavljuje ispod 30-e godine, a ostali klinički oblici su karakteristični za stariju populaciju.

3. Poremećaji obiteljskih odnosa

Obitelj alkoholičara je manje ili više disfunkcionalna. Upotreba alkohola remeti odnose na svim relacijama u obitelji kao npr. zasnivanje braka, odgoj i školovanje djece, osamostaljivanje mladih, poremećaji seksualnih odnosa i sl. Gubi se pozitivna obiteljska komunikacija, dolazi do



osiromašenja društvenog života obitelji. Atmosfera unutar obitelji je stalno napeta, izostaje ljubav i osjećaj sigurnosti, dolazi do razvoda brakova. Mala djeca u takvim obiteljima najčešće reagiraju psihosomatski (sisanje prsta, grickanje noktiju...), mogući su i različiti poremećaji ponašanja i osobnosti.

4. Smetnje na profesionalnom planu

Na profesionalnom planu alkoholičari zapostavljaju obaveze, dolazi do smanjenja produktivnosti, izostajanja sa posla, loših međuljudskih odnosa, konflikata na radnom mjestu...

Kod adolescenata alkoholizam može imati za posljedicu loš uspjeh u školi, zanemarivanje obveza, izostajanje sa predavanja. Osnovne karakteristike alkoholičara u vezi s profesionalnim radom su:

- apsentizam - izostajanje sa posla
- smanjena produktivnost



- c) povrede na radnom mjestu
- d) poremećaji interpersonalnih odnosa

5. Socijalne teškoće

Poznato je da alkoholičari zbog prekomjernog uzimanja alkohola troše novac, čime ugrožavaju vlastitu egzistenciju kao i standard čitave obitelji. Često niti nemaju stabilne izvore zarade.

Socijalno okruženje kojem alkoholičar pripada počinje ga odbacivati, jer preokupacija alkoholom kod pojedinca postaje do-

minantna, a istovremeno slabe njegovi kontakti i interesi za kolegama, rođacima, obitelji, prijateljima i sl.

Alkoholičar postaje socijalno izoliran i usmjeren samo jednoj užoj grupi, a to je najčešće grupa alkoholičara.

Ovisno o karakteristikama ličnosti alkoholičara, neki mogu ispoljavati različite forme asocijalnog i antisocijalnog ponašanja. Stoga su moguće pojave remećenja javnog reda i mira, tuče, prometne nesreće, kriminal, ubojstva i silovanja.



Prevenција alkoholizma

Prevenција se kao pojam i skup aktivnosti usmjerenih „čuvanju zdravlja i sprečavanju bolesti“ javlja prvenstveno u medicini, ali je kao pojam nedjeljiva od drugih područja znanosti i prakse - socijalnog rada, kliničke psihologije, pedagogije.

Činjenice za djecu/mlade i roditelje:

- Jedina prava prevencija ovisnosti je ne uzimanje sredstava ovisnosti
- Točnim informacijama i znanjem može se boriti protiv zablude o ovisnostima
- Liječenje ovisnika je najbolja sekundarna prevencija ovisnosti
- Alkohol oštećuje zdravlje čovjeka, a posebno mladeži i žena

- Alkohol narušava obiteljske i radne odnose, donosi materijalnu propast cijeloj obitelji
- Alkohol skraćuje životni vijek čovjeka
- Alkoholizam je ovisnost, a ovisnost je bolest
- Alkoholizam se može i mora liječiti

U svijetu su razrađene brojne preventivne aktivnosti zasnovane na principu uključivanja svih društvenih struktura. Njihov cilj je podizanje svijesti mladih u vezi sa zlouporabom alkohola. Preventivne aktivnosti trebaju biti usmjerene cjelokupnoj populaciji mladih, a posebno grupama mladih s rizičnim ponašanjima. Preventivne mjere mogu se podijeliti na opće





(kontinuirane edukacije djece, mladih i roditelja, promoviranje zdravih stilova života i sl.) i posebne (prevencija ovisnosti kod specifične grupe mladih, npr. mladi s poremećajima u ponašanju, posebne etničke grupe, učenje životnih vještina u posebno kriznim situacijama i sl.). Prevencija alkoholizma mora biti suvremeno strukturirana i prije svega usmjerena na obitelj i školu. U svim tim aktivnostima značajno je tko, kada i kako šalje preventivne poruke. Najadekvatniji prenositelji takvih poruka su osobe koji-

ma mladi vjeruju, s kojima imaju dobru komunikaciju.

To mogu biti vršnjaci (vršnjačka ili peer edukacija), socijalni radnici, pedagozi, učitelji/profesori, roditelji, liječnici, omiljeni sportaši ili druge, mladima značajne osobe te su stoga svi dužni biti informirani o štetnostima zlorporabe sredstava ovisnosti.

Mediji kao najmasovniji oblik suvremene komunikacije zauzimaju značajno mjesto u donošenju odluka i izbora u vezi upotrebe alkohola.



Stvari koje možda niste znali o alkoholu

Alkohol i starenje

Postoje mnoge studije koje su dokazale direktnu povezanost alkohola i štetnih kratkotrajnih i dugotrajnih utjecaja na zdravlje odraslih i djece. Dugotrajni rizici uključuju oštećenje jetre, pankreatitis (upalu gušterače), neke oblike karcinoma ali i doslovno „smanjenje“ obima mozga. Alkohol je, dokazano, jedan od vodećih uzroka propadanja mozga. Osobe koje



učestalo konzumiraju alkohol, imaju ranije izražene simptome gubitka pamćenja, pažnje, ali i sposobnosti logičkog zaključivanja. Jednostavno rečeno, osobe koje učestalo konzumiraju alkohol stare brže od svojih vršnjaka.

Alkoholizam u adolescenciji

Adolescencija je prijelazno vrijeme u kojem osoba prolazi mnoge fizičke i psihičke promjene. Osim što se mijenjaju razine

određenih hormona u ljudskom tijelu, adolescencija je i vrijeme pojačanog razvoja ljudskog mozga. Za mnoge mlade ljude ovo je prvo razdoblje u životu u kojem se uz svoje poznanike iz djetinjstva, počinju intenzivnije družiti i s novim prijateljima i školskim kolegama. U ovome se životnom razdoblju javlja pojačani pritisak „uklapanja u društvo“ ili „pripadanja skupini“, kako bi se osoba osjećala društveno prihvaćenom. Novonastale okolnosti mogu biti zbunjujuće i teško razumljive, i mlade osobe se s njima ponekad teško nose. Često je sposobnost mlade osobe da donese ispravnu ili sigurnu odluku također u fazi sazrijevanja. Izlažući mozak alkoholu u ovom periodu možemo prekinuti ključne procese moždanog razvoja, posljedično uzrokujući blažu mentalnu retardaciju te daljnju eskalaciju opijanja koja će s vremenom imati sve teže zdravstvene posljedice.

Umjerenost u konzumaciji

Alkohol se vrlo brzo iz probavnog sustava apsorbira u krvotok, u roku od 5 do 10 minuta, a njegovi učinci traju više sati, ovisno o količini i brzini konzumacije. Kod žena apsorpcija alkohola je još brža, jer njihova tijela sadrže manje vode. Voda razrjeđuje alkohol pa će ista količina alkohola uzrokovati manje koncentracije alkohola u krvi kod muškaraca. Nakon konzumacije samo 2 do 3 piva ili 4 do 5 standardnih

čaha vina većina ljudi će se osjećati manje sputano i opuštenije. Svaka količina alkohola konzumirana nakon ove granice samo dovodi do nerazgovjetnosti govora, manjka koordinacije i izražene nespretnosti. Kod nekih individua doći će do pojačanih emocionalnih reakcija. Više alkohola može rezultirati teturanjem, dvostrukom, gubitkom ravnoteže, mučninom, povraćanjem i osjećajem vrtoglavice.



Alkohol i profesionalna karijera

Prema opširnom istraživanju provedenom u SAD-u, adolescenti koji su konzumirali alkohol čak i u manjoj količini, kasnije su u životu postizali lošije akademske i profesionalne rezultate u odnosu na svoje vršnjake. Vjeruje se da je kod njih konzumacija alkohola dovela do oštećenja mentalnih sposobnosti. U drugoj studiji ispitivala se sposobnost pamćenja u 15 i 16- godišnjih adolescenata. Ispitanici koji su inače učestalo konzumirali alkohol imali su znatno većih problema pri pamćenju jednostavnih riječi i geometrijskih oblika u 10 - minutnim intervalima, za razliku od vršnjaka koji nisu konzumirali alkoholna pića. Više studija je dokazalo da osobe koje počnu s konzumacijom

alkohola prije 15. godine života, kasnije imaju četiri puta veću šansu da postanu ovisne o alkoholu - alkoholičari, u odnosu na osobe koje alkohol počnu konzumirati tek nakon 20. godine života.

Društveni rizik

Osim činjenice da je konzumiranje alkohola od strane maloljetnika protuzakonito, ono također predstavlja rizik za pojedinca i društvo u cjelini.

Vožnja pod utjecajem alkohola

Alkohol je uzročnik 41% svih smrtnih ishoda u prometnim nesrećama.

Prometne nesreće su vodeći uzrok smrti među mladima u dobi od 15. do 20. godine. Prema svjetskim iskustvima stopa fatalnih nesreća kod alkoholiziranih vozača između 16. i 20. godine je više nego dvo-



struko veća od stope nesreća u koje su bili uključeni vozači pod utjecajem alkohola starosti 21 i više godina.

Alkohol potiskuje i usporava moždane funkcije. Njegov učinak traje dulji vremenski period, a suprotno vjerovanju jaka kava ili hladni tuš neće pomoći da se

alkohol brže ukloni iz tijela. Alkohol ima jak utjecaj na vozačke sposobnosti. Zbog depresije racionalnog razmišljanja alkoholizirani vozači često prećenjuju svoje mogućnosti.

Neki od učinaka alkohola koji utječu na vožnju uključuju:

Vrijeme reakcije – usporenje svih refleksa smanjuje sposobnost brzog reagiranja

Vid – mišići oka djeluju sporije. Mijenja se percepcija i pokretljivost oka, često rezultirajući zamagljenim vidom i dvoslikama. Noćni vid i percepcija boja su također umanjeni.



Praćenje – sposobnost procjene položaja vozila na cesti, pozicije, brzine i kretanja drugih vozila, središnje linije, prometnih znakova itd... može biti znatno umanjena

Koncentracija – popušta koncentracija na vožnju i/ili se može javiti pospanost

Prosudivanje – potiskujuće djelovanje alkohola ometa sposobnost donošenja racionalnih odluka

Koordinacija – mehanika vožnje može biti pod utjecajem smanjene koordinacije rada očiju/ruku/nogu

Ako se alkohol koristi u kombinaciji s dru-

gim lijekovima (legalnim ili ilegalnim), učinci obiju tvari mogu se pojačati - potencijalno smrtonosne situacije.

Suicid

Konzumacija alkohola u kombinaciji sa stanjima kao što su depresija i stres može pridonijeti samoubojstvu, trećem vodećem uzrok smrti u svijetu među osobama u dobi između 14 i 25 godina. U jednoj studiji, 37 posto djevojčica osmih razreda, koje su pile alkohol, izjavilo je da je barem jednom razmišljalo o samoubojstvu, u usporedbi s 11 posto onih koje nisu pile.

Seksualno zlostavljanje

Seksualno zlostavljanje, uključujući i silovanje, javlja se najčešće kod žena u kasnoj adolescenciji i ranoj odrasloj dobi. U jednom istraživanju, oko 10 posto srednjoškolkici izjavilo je da su bile silovane. Istraživanja pokazuju da će korištenje alkohola kod napadača, žrtve ili oboje, povećati



vjerojatnost za seksualno zlostavljanje od strane muških poznanika.

Rizično seksualno ponašanje

Istraživanja su povezala adolescentni alkoholizam s visoko rizičnim spolnim odnosima, primjerice odnosima s više partnera/partnerica i nezaštićenim spolnim

odnosima. Posljedice visoko rizičnih spolnih odnosa također su česte u ovoj dobnoj skupini, posebice neželjene trudnoće i spolno prenosive bolesti, uključujući HIV/AIDS. Povećana količina unesenog alkohola direktno dovodi do smanjenja sposobnosti trezvenog prosuđivanja.

Utjecaj alkohola na fizički izgled

Akne i crvenilo očiju, često su posljedice noćnog opijanja. Lice koje će konzument ugledati u ogledalu slijedećeg jutra sigurno ne predstavlja njegov najbolji izgled. Počevši od najjednostavnijih činjenica, nedvojbeno je da alkohol deblja. U jednoj prosječnoj čaši vina nalazi se oko 125 kalorija, odnosno više od 500 kalorija u boci. Čaša votke ili džin tonika nosi u sebi 120 kalorija, kokteli daleko više. Samo nekoliko manjih pića dovoljno je da se unese jednaka količina kalorija koju bi se inače unijelo jedenjem više redova čokolade. Rezultati ekscesivnog opijanja vrlo brzo se primijete na području konzumentovog struka.



Svatko tko je pretrpio mamurluk, zna da mu je koža sljedećeg jutra izgledala blijeda, siva i umorna. Dermatolozi ovu promjenu objašnjavaju dehidracijom.

Alkohol dehidrira cijelo tijelo, uključujući i kožu, naš najveći organ. To se događa svaki put kada osoba pije. Alkohol također koži oduzima određene vitalne vitamine i hranjive tvari. Ove promjene su samo početak. Pijenje povećanih količina alkohola s vremenom može imati i druge, mnogo trajnije i štetnije utjecaje na kožu. Rosacea, poremećaj kože koji počinje s tendencijom rumenjena i crvenjenjem lica, lako može na kraju dovesti do trajnog unakaženja, a povezana je s alkoholom. Jedan od učinaka alkohola je i širenje malih krvnih žila. Središnje područje lica može postati ispunjeno crvenim kvržicama i gnojnim prištićima, koji se javljaju i nestaju u nakupinama, a proširene kapilare mogu stvarati mrežu tankih crvenih pruga.



Alkohol također izaziva otečen i napuhnut izgled lica, a dolazi i do napuhivanja u području želuca. Važno je napomenuti da toksini u alkoholu pridonose izgradnji celulita. Mamurluk je vrlo neugodan i što se tiče tjelesnog mirisa. Jetra će metabolizirati većinu alkohola, ali 5 do 10 posto kemijskih spojeva tijelo će napustiti direktno kroz izdah, znoj i urin, posljedično pridonoseći da mamurna osoba neugodno smrdi prema svojoj okolini.

Utjecaj alkohola na mušku fizionomiju

„Ljubavne ručke“ i „pivski trbuh“ pojmovi su koji se često povezuju s konzumacijom alkohola. Nekada davno veliki trbuh je bio znak bogatstva i društvenog statusa, međutim ti su dani odavno stvar prošlosti. Za neke muškarce pojava pivskog trbuha



predstavlja tek početak problema. Obično će ginekomastija (povećanje muških grudi) dovesti do još većih neugodnosti u društvu.

Ozbiljni problemi javljaju se u trenutku kada povećana tjelesna težina započne ugrožavati zdravlje.

Iako je nedavna studija provedena u Češkoj pokazala da pivo ne mora biti jedini uzrok razvoja „pivskog trbuha“, druge studije jasno ukazuju da povećana količina kalorija koju muškarci unose alkoholom jasno definira vanjski izgled njihovog tijela. Unesene kalorije premašuju količinu energije koju tijelo potroši dovodeći do nakupljanja prekomjerne masti u području trbuha, struka i prsa.

Za primjer, osoba koja u noćnom izlasku popije dvije litre jakog piva, u svoj organizam unijela je oko 715 kalorija. To je ekvivalent obroku koji se sastoji od hot doga, hamburgera i krafne.

No nisu samo kalorije razlog debljanja. Alkohol smanjuje količinu masti koju organizam koristi za dobivanje energije. Kako ljudsko tijelo ne može pohraniti alkohol, organizam se alkohola želi što prije riješiti, a taj proces dobiva prioritet nad procesima sagorijevanja masti i apsorpcije hranjivih tvari.

Iako se ponekad u javnosti vidi slika sportaša koji konzumiraju veće količine alkohola, ne smije se zaboraviti da oni treningom troše daleko više kalorija od prosječnih građana. Također dugoročno alkohol povećava i rizik za neke oblike raka.



Konzumacija alkohola može kod muškaraca osim kratkotrajnih neželjenih učinaka dovesti i do dugotrajne impotencije.

Alkohol i mentalno zdravlje

Suprotno uvriježenom mišljenju, alkohol nije stimulans, njegovo djelovanje se zapravo očituje u potiskivanju, odnosno depresiji moždane funkcije. Dok male količine alkohola privremeno mogu poboljšati

raspoloženje, pretjerano opijanje obično ima suprotan učinak.

Iako veći broj ljudi koji piju alkoholna pića navodi da ih alkohol čini opuštenijima, da im daje osjećaj samopouzdanja, da ih čini manje depresivnima i manje zabrinutima, studije ukazuju da su ti ljudi pod povećanim rizikom od obolijevanja od određenih mentalnih bolesti. Alkohol može izazvati depresiju i pojačati postojeće psihičke probleme.

Povećana konzumacija alkohola mijenja fiziologiju mozga i smanjuje njegovu sposobnost ublažavanja tjeskobe. S vremenom to će dovesti do stanja kod kojeg će osobi trebati sve veće količine alkohola kako bi umanjila vlastiti osjećaj anksioznosti.

moždani procesi usporeni. Veće količine alkohola dovode do gubitka kratkotrajne memorije i „zamračenja“. Osoba se sljedećeg jutra ne može sjetiti događa koje je doživjela u alkoholiziranom stanju. Jače pijenje tijekom duljeg vremenskog razdoblja imat će dugoročne i nepovratne učinke na pamćenje. Alkohol utječe na mnoge dijelove mozga, a moždano tkivo se gotovo uopće ne obnavlja. Dugoročnim opijanjem prisjećanje na starije uspomene, kao i stjecanje novih postat će otežano. Poseban rizik postoji kod mladih ljudi, jer se mozak kao organ još uvijek razvija do 18. i 19. godine. Osobe koje počnu piti u ranoj dobi, između 12. i 15. godina imaju znatno veći rizik od mentalnih oštećenja.



Serotonin je kemijska tvar koja koju naš mozak koristi u regulaciji raspoloženja. Redovitim ispijanjem alkohola dolazi do potrošnje serotonina. Osoba se počinje osjećati sve depresivnije, počinje sve više piti kako bi se lakše nosila s tim osjećajem, što na kraju dovodi do stvaranja začaranog kruga.

Alkohol također oštećuje pamćenje i druge moždane funkcije. Nakon samo nekoliko pića pamćenje postaje slabije, a

Utjecaj alkohola na želudac

Konzumiranje alkohola, čak i u manjoj količini, potiče želudac da proizvede više od normalne količine želučane kiseline, što može biti uzrok razvoja gastritisa. Gastritis će se manifestirati jakim bolovima u području trbuha, mučninom, povraćanjem, proljevom, a kod teških alkoholičara i krvarenjem.

Dugoročno, alkohol je povezana s povećanim rizikom od raka usta, jezika, usana,



ždrijela, želuca, gušterače i debelog crijeva, zbog vraćanja želučane kiseline u gornje dijelove dišnog i probavnog sustava. Povraćanje, pogotovo kod jako pijanih osoba, nosi dodatne rizike. Ukoliko je osoba blizu nesvjestice, može udahnuti povraćeni sadržaj i posljedično se ugušiti. Također, konzumacija alkohola reducira količinu probavnih enzima koju gušterača proizvodi kako bi tijelo moglo razgraditi masnoće i šećere iz hrane. Samim time smanjuje se i apsorpcija korisnih i neophodnih sastojaka hrane i narušava opće zdravlje.

Alkohol i druženje uz sportske prijenose

Mnogi ljudi vole provesti vikend gledajući važnu nogometnu ili neku drugu sportsku utakmicu. Često sjedeći u društvu prijatelja pred velikim TV ekranom, i često ispijajući nekoliko piva za vrijeme utakmice.

Međutim, konzumacija pretjeranih količina alkohola neće doprinijeti boljoj atmosferi, nego će čak umanjiti doživljaj takvog druženja. Svakako nitko ne želi propustiti

euforiju oduševljenja prilikom važnog gola ili neke druge situacije na terenu. Ključ leži u konzumiranju razumne količine alkohola i tempa koji sami kontrolirate. Ukoliko nakon svakog alkoholnog pića konzumiramo jedno bezalkoholno piće, i ukoliko nakon svakog alkoholnog pića pojedemo malo hrane, olakšat ćemo sebi kontrolu nad popijenom količinom alkohola. Također ukoliko pijete pivo, preporučljivo je konzumirati piva koja sadrže manju količinu alkohola.

Dobro je zapamtiti da za svaka 2 dcl piva koje osoba konzumira, organizam proizvede dodatnih 80 ml urina. Reduciranjem količine unesenog piva, smanjuje se broj posjeta kupaonici, i samim time smanjujemo šansu propuštanja neke važne akcije na terenu.

Zašto za žene može biti opasno „praćenje“ muškaraca u ispijanju alkoholnih pića

Žene u današnjem društvu u potpunosti ravnopravno pariraju muškarcima u velikom broju aktivnosti, u nekim rezultatima premašujući mušku populaciju. Međutim ispijanje alkohola nije segment u kojem



bi se žene trebale mjeriti s muškarcima. Znanstvena istraživanja pokazuju da, budući da žensko tijelo sadrži manje vode u usporedbi s muškarcima iste težine, kod njih će ista količina unesenog alkohola izazvati veću koncentraciju alkohola u krvi. Također žene u pravilu imaju manja tijela od muškaraca, što u kombinaciji s drugačijom raspodjelom masnog tkiva kod žena posljedično dovodi do toga da se žene brže napiju od manje količine alkohola. Samim time žene imaju veći rizik od zadobivanja ozljeda i gubitka svijesti nakon konzumacije alkoholnih pića.

Za primjer, ako muškarac i žena iste veličine popiju istu količinu alkohola, razina alkohola u krvi žene biti će za trećinu viša nego u krvi muškarca.

Žene također imaju veći rizik od nastajanja „kognitivnih oštećenja“, a i sama faza mamurluka kod žena ima teže simptome.

Također, važno je znati da neki kokteli, koje ispijaju pretežno žene, imaju u sebi mnogo više alkohola od pića koja ispijaju njihovi muški partneri.

Zapamtite

Većina mladih ima prirodno razvijenu sposobnost da se veseli, stoga im ne treba alkohol i druga stimulativna sredstva kako bi se dobro zabavili.

Osim mogućnosti razvoja ovisnosti konzumacija alkohola može imati za posljedice:

- problematično ponašanje i mogućnost nastanka problema sa zakonom,
- slabiji školski uspjeh i slabija sportska dostignuća, neželjenu trudnoću ili obolijevanje od spolno prenosivih bolesti (humani papiloma virus, hepatitis B i C, HIV i brojni drugi uzročnici) koji mogu ostaviti trajne posljedice na vaše zdravlje,
- stradavanje u prometnim nesrećama jer alkohol je uzročnik 41% svih smrtnih slučajeva u prometnim nezgodama.

Vodite računa da za vrijeme pijanstva možete izgledati "stvarno glupo" i biti predmet ismijavanja svojih prijatelja. Sljedećeg dana možete se sramiti sami sebe i svog ponašanja pred prijateljima, roditeljima, susjedima ili nastavnicima.

Alkohol kao problem na sportskim stadionima

Ako želimo živjeti u društvu čiji će navijači na sportskim natjecanjima navijati, a ne razbijati i divljati, pravi je trenutak za osvješćivanje u svezi ovog rastućeg problema, koji to nikada nije trebao ni postati...

Hvatanje u koštac s problemom raznih vrsta nasilja u zajednici nije samo posao mjerodavnih tijela, već društva uopće. Rješavanje toga problema zahtijeva obimne zakonske, kulturne, ekonomske i ine društvene promjene i inicijative.

nove oblike. Stoga i «športsko nasilje» zahtijeva preventivne mjere, koje se ostvaruju suradnjom stručnjaka iz raznih područja – pravosuđa, policije, školstva i športa – kao i suradnjom sportskih klubova, navijačkih udruga, lokalne uprave i samouprave te angažmanom javnih ličnosti radi motiviranja, odnosno senzibiliziranja cjelokupnog građanstva.

Budući da je jedan od sastavnih dijelova športa i navijanje, koje ponekad završi i huliganskim neredima, još 2007. godine



Upravo na takav sveobuhvatan način treba pristupiti i rješavanju jednog od (dugo) gorućih vrsta nasilja - nasilju na sportskim natjecanjima, poglavito nogometnim. Ta vrsta nasilja vjerno oslikava stanje duha nacije i svakim danom «mutira» u neke

prepoznata je potreba da se djeci i mladima, budućim sportašima i navijačima, na prigodan način ukaže na nešportsko i društveno neprihvatljivo ponašanje na sportskim natjecanjima te da ih se počne sustavno educirati o toj problematici.

Jedan od novih fenomena nasilja među mladima je nasilje na stadionu. Radi se o specifičnoj vrsti nasilja, koje se ne može pripisati samo fenomenu navijačkih skupina, već je potrebno prevenirati uzroke u izražavanju takvog ponašanja.

Opijanje je kao oblik ponašanja u većoj mjeri zastupljeno među navijačima. Psihološka istraživanja dokazala su da alkohol utječe na povećanje agresivnosti, samim tim vjerojatnost da će

se navijačke skupine agresivnije ponašati raste s brojem pojedinaca koji se kreću u takvim skupinama, a nalaze se u alkoholiziranom stanju. Jedna od mjera za suzbijanje ovakvog ponašanja je i provedba dobre edukaciju zaštitara i policajaca koji rade na ulazima na stadionima.

Agresivno ponašanje na i oko sportskih terena se posebice često javlja nakon sportskog događaja. Naravno da javljanje ovakvog ponašanja nakon sportskog ogleđa često može biti dodatno potaknuto rezultatom ishoda utakmice koju su navijači posjetili.



Povijesno odlučan, nužan i uspješan korak ka suzbijanju huliganizma i zaštiti pravih navijača, napravila je u Engleskoj tadašnja premijerka Margaret Thatcher. Niz zakonskih odredbi donesen u njezino doba,

i danas služi kao model u razmišljanjima o suzbijanju "huliganizma vezanog uz sport" diljem svijeta. Margaret Thatcher je, počevši od sredine 1985., na stadionima i oko njih uvela niz novosti, te tako uspjela znatno eliminirati navijačke

nerede. Alkohol je prepoznat kao važan uzrok nasilja, a tadašnja ga je engleska premijerka na stadionima u potpunosti zabranila. Osim toga, iz njenog doba potiču cirkulirajuće kamere za nadgledanje navijača, smanjivanje kapaciteta stadiona na sigurnosnu razinu, uvođenje mjesta za sjedenje tijekom utakmica, odvajanje protivničkih navijačkih skupina i druge mjere.

Konzumiranje alkohola na sportskim terenima je zabranjeno Zakonom o sprječavanju nereda na športskim natjecanjima N N 117/03.



Intervju s Slavenom Bilićem



Ime i prezime: Slaven Bilić
Pozicija: obrana
Funkcija: izbornik
Datum rođenja: 11.09.1968.
Mjesto rođenja: Split (CRO)
Visina: 188 cm
Prijašnji klubovi: HNK Hajduk Split (CRO), NK Šibenik (CRO), HNK Hajduk Split (CRO), Karlsruher SC (GER), West Ham United (ENG), Everton FC (ENG), HNK Hajduk Split (CRO)
Broj nastupa: 44

Postignuti golovi:3

Prvi nastup: 05.07.1992.

Velika natjecanja: UEFA EURO 1996 England, FIFA WC 1998 France

Osvojeni trofeji: Brončana medalja FIFA WC 1998 France, Jugoslavenski kup ('91), Hrvatsko prvenstvo ('92), 2x Hrvatski kup ('92, '00), 2x Državna nagrada za sport Franjo Bučar (kao član reprezentacije '98 i osobno kao izbornik '08), "Novi list" - sportaš godine ('97), "Sportske novosti" - nogometnaš godine ('97),

Iskustvo: 21. 11. 2001. - 04. 05. 2003.

Hajduk Split (CRO) - 17 11 4 2 31-13

18. 08. 2004. - 01. 08. 2006.

Hrvatska U-21 reprezentacija - 18 10 2 6 23-20

BIOGRAFIJA

- sva svoja 44 nastupa za reprezentaciju Slaven je započeo u "prvih 11"
- od 18. 8. 2004. do 1. 8. 2006. bio je izbornik U-21 reprezentacije (18 10-2-6 23-20)
- od 16. 8. 2006. izbornik je A reprezentacije

Zanimljivosti

- Diplomirani je pravnik, te odlično govori 4 jezika.
- 2007. godine, u izboru Media Servisa tajnim glasovanjem 200-tinjak novinara, urednika, kolumnista i ravnatelja hrvatskih medijskih kuća proglašen je osobom godine.

- U izboru Međunarodne udruge za nogometnu povijest i statistiku (IFFHS) proglašen je drugim najboljim izbornikom svijeta za 2007. godinu, te 11. za 2008.
- 2008. godine proglašen je UNICEF-ovim ambasadorom dobre volje
- Počasni je član Hrvatske udruge za pomoć osobama koje mučaju "Hinko Freund".
- Osnivač je zaklade hrvatske nogometne reprezentacije "Vatreno srce", koji skrbi za humanitarnu pomoć djeci u Hrvatskoj.
- Prvu biografiju Slavena Bilića napisao je Vlado Vurušić i nosi naziv: "Slaven Bilić - priča o nogometu i rokenrolu".
- Ante Batinović napisao je netipičnu Bilićevu biografiju, pod naslovom: "Moraš jednom i pucat, nemoš samo dodavat!".
- Kao izbornik ostvario je najveću pobjedu reprezentacije (CRO-AND 7:0), najveći poraz reprezentacije (ENG-CRO 5:1), te jedini poraz reprezentacije na domaćem terenu u službenim natjecanjima (CRO-ENG 1:4)
- Svirao je u rock sastavima Newera i Rawbau.



INTERVJU SA SLAVENOM BILIĆEM

Gospodine Biliću, dobar dan i hvala Vam na vremenu koje ste odvojili za ovaj kratki intervju.

Svakodnevno se susrećemo s mladima koji su u vidno alkoholiziranom stanju, da li na sportskim natjecanjima, da li na ulici ili u nekom od noćnih klubova, čini se da je taj trend među mladom populacijom dosegao točku kada predstavlja općedruštveni problem. Prometni udesi, nasilje, uništavanje tuđe imovine samo su neke od posljedica pretjerane konzumacije alkohola, međutim čini se da se zaboravlja ona najgora a to je dugoročan utjecaj na razvoj i zdravlje mladog čovjeka. Vi ste sportaš gotovo odak znate za sebe, kakva su vaša iskustva s alkoholom među sportašima?

Kako iz vašeg iskustva alkohol utječe na izvedbu sportaša na terenu?

-"Alkohol odnosno konzumacija alkohola, pa i ona najmanja i vrhunski sportski rezultati jednostavno ne mogu stati u istu rečenicu. A na današnjoj razini sportskih dostignuća uopće je besmisleno i pričati o tome. Tu se nema ništa za dodati i oduzeti i za to ne treba biti posebno pametan. Ne postoji niti jedan sportaš koji je konzumirao alkohol i ostvarivao imalo ozbiljnije rezultate čak i na amaterskoj razini. To je nemoguće. Uvjjeravam vas da su sve drugo isprazne priče, napuhani mitovi i lažne legende koji nemaju ama baš nikakvo uporište."

Jeste li se susretali s problemima s alkoholom kod svojih suigrača ili kao trener?

-"Na sreću, nikada nisam imao problema takve vrste, niti kao igrač niti kao trener. Doduše, stoji činjenica da se ponekad i igrači opuste, izloženi su ekstremnim naporima i pritiscima, nisu roboti, no to su toliko rijetki trenuci da se niti u najdramatičnijim slučajevima ne bi mogli svesti pod termin problem. Ovo je potpuno logično jer sam se kroz karijeru i kao igrač i kao trener susretao s vrhunskim profesionalcima i alkohol je na tim razinama apsolutno nedopustiv. Danas sportaši imaju svakodnevne treninge na kojima su izloženi ekstremnim naporima, pokušajte samo zamisliti kako bi to izgledalo..."

Dopuštate li svojim igračima nakon utakmice ili u slobodno vrijeme konzumaciju alkohola?

-"Rekao sam već, ponekad proslavimo neku značajniju pobjedu, no nema govora o pretjeranoj ili ozbiljnijoj konzumaciji, a najmanje stalnoj ili trajnoj, što je, kako sam već kazao, u kontekstu vrhunskog sporta potpuno nemoguće. Naravno da ne mogu znati što moji igrači rade u slobodno vrijeme, kad su im godišnji odmori i pauze, odnosno dok nisu na reprezentativnim okupljanjima ali iz iskustva znam da samo apsolutno pridržavanje vrlo strogih kriterija sportske prehrane i treninga, igrače održava u top formi po kojoj mogu konkurirati za vrhunske rezultate pa otud i za reprezentativne zahtjeve. Iz ovoga je posve logično da tu ispijanju ili konzumiranju alkohola jednostavno nema mjesta."

Imate li kakvu poruku mladima, kojima ste zasigurno uzor, kako da se odnose prema alkoholu i na koji način da troše vlastitu energiju?

-"Alkohol je veliko zlo i vrlo ozbiljan problem, i to ne samo u segmentu sporta nego i u segmentu svakodnevnog života. Zna se kakve posljedice može izazvati prekomjerno ispijanje alkohola ne samo za pojedinca već i za sve ljude u okruženju, a pogotovo ako se radi o mladim ljudima i stjecanju potpuno pogrešnih navika koje mogu dovesti i do ovisnosti. Stotine i stotine obitelji su razorene upravo zbog alkohola. Zato poručujem svima da vlastitu energiju utroše na sport, rekreaciju, umjetnost, hobije i bilo kakve druge korisne aktivnosti kojima će oplemeniti svoj život i učiniti ga svrsishodnijim, zdravijim i ljepšim, kako za sebe, tako i za svoje bližnje."

Slazete se da je alkohol jedan od glavnih problema mlade generacije, koja su po Vama rješenja za odvracanje mladih od te pošasti?

-"To je u prvom redu pitanje za struku, no iz informacija koje dolaze kroz medije da se naslutiti da je tome tako. Nažalost. Jer mladi ljudi danas imaju bezbroj mogućnosti kanalizirati sve svoje talente i vještine, ma kakvi oni bili. Nikada prije nije bila toliko široka paleta mogućnosti i sloboda izbora. Danas se mladi čovjek može baviti doslovno onim što zamisli i to je fenomenalna stvar. Opijanje je promašen način iskazivanja bunta, to je potpuno deplasiran način skretanja pozornosti na sebe, najčešće potenciran od onih koji nemaju snage, energije i strasti pokrenuti se u pozitivnom smjeru. Poručujem mladima da slušaju ponajprije svoje srce, svoje roditelje i izaberu pravi put. U alkoholu nema ničega dobrog, a mnogi to, nažalost, tek kasno shvate."

Gospodine Biliću hvala Vam na ovom razgovoru i želimo Vam puno uspjeha u profesionalnom i privatnom životu.



Institucije koje se bave problematicom alkoholizma

REFERENTNI CENTAR ZA ALKOHOLIZAM
Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske
Zagreb, Vinogradska 29
Tel.: (01) 378-7232
Faks: (01) 376-8287

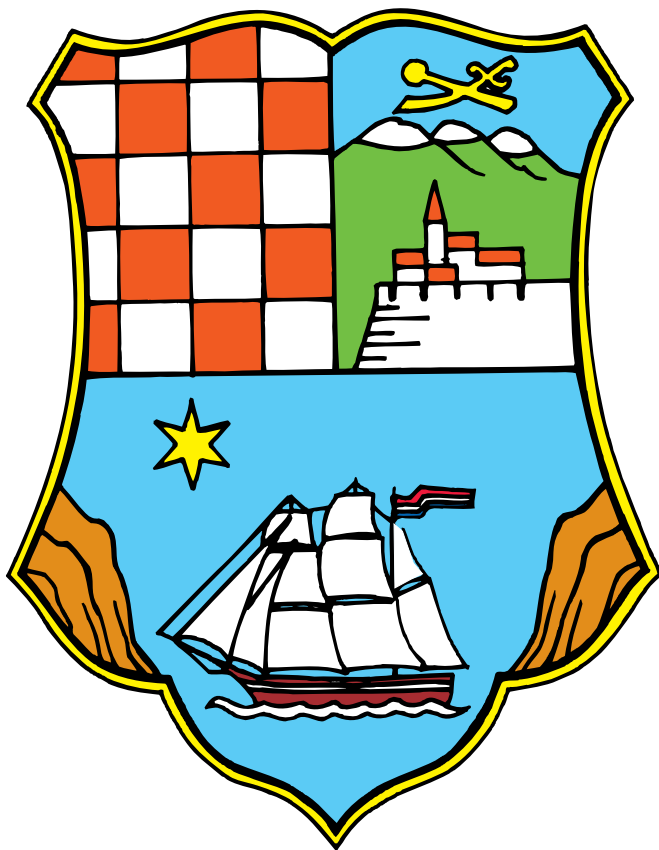
OPĆA BOLNICA PULA
DJELATNOST ZA PSIHIJATRIJU
Pula, Zagrebačka 30
Tel.: (052) 376-702; 376-712

KBC SPLIT
KLINIKA ZA PSIHIJATRIJU
Split, Spinčićeva 1
Tel.: (021) 556-135; 556-136

KBC OSIJEK
KLINIKA ZA PSIHIJATRIJU
Osijek, J. Huttlera 4
Tel.: (031) 511-790; 511-797

KBC RIJEKA
KLINIKA ZA PSIHIJATRIJU
Rijeka, Krešimirova 42
Tel.: (051) 658-321

PSIHIJATRIJSKA BOLNICA RAB
ODJEL ZA BOLESTI OVISNOSTI
Rab, Kapor 224
Tel.: (051) 776-344



PRIMORSKO-GORANSKA
ŽUPANIJA

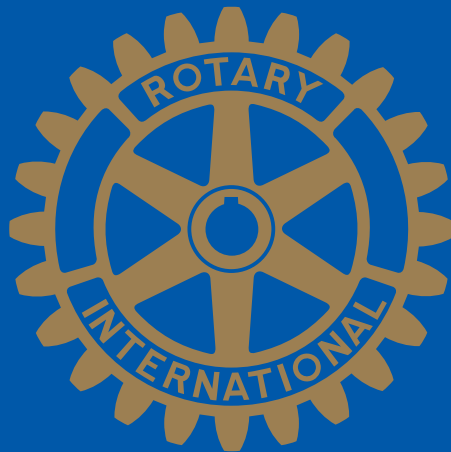
bilješke



**NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE**

Krešimirova 52 a
51000 Rijeka

Tel.: ++385 51 358 777
Fax: ++385 51 213 948
www.zzjzpgz.hr



ROTARY KLUB DELNICE
GORSKI KOTAR