

"Najprije čovjek uzima piće, zatim piće uzima piće i na kraju piće uzima čovjeka".

Alkoholizam je bolest, a ne slabost!

Zavaravanje da se u svakom trenutku može prestati piti vodi u alkoholizam - progresivnu, kroničnu bolest koja se može liječiti, ali ne izliječiti jer oporavak traje cijeli život. Alkoholičari se neopravdano smatraju slabicima, a ne bolesnicima kojima je potrebna stručna pomoć i podrška obitelji.

Alkoholizam je posebno opasan zbog:

- **Socijalne komponente bolesti**

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 postoje 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 uključuju i poremećaje menstrualnog ciklusa, nestanak seksualne želje i sterilitet. I kod muškaraca alkohol može izazvati isti problem, kao i impotenciju. 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.

Od 1989. američki federalni zakon je zahtijevao da sva alkoholna pića nose upozoravajuće oznake, a jedna od tih se odnosi na žene: « *Prema Ministarstvu zdravstva žene ne bi trebale piti alkoholna pića tijekom trudnoće, zbog rizika nastanka prirođenih oštećenja ploda* », što podsjeća na oznake danas prisutne na kutijama cigareta dok ovih prvih više nema.

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 zabluda 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 sa 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.).

Prevenција 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 kojima 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 zlouporabe sredstava ovisnosti.

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

Psihosocijalni profil mladih koje je neophodno uključiti u **preventivne** aktivnosti imaju neke od sljedećih karakteristika:

- prvi kontakt sa 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 sa vršnjacima
- pokazuju poremećaje u ponašanju u školi, obitelji
- znatan broj adolescenata pije kako bi se poistovijetili sa vršnjacima ili se osjećali odraslim (odabir negativnog modela identifikacije)
- konzumiraju alkohol kao sredstvo za otklanjanje unutarpsihičkih napetosti i za ublažavanje većih svakodnevnih problema sa 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 attribute lijepog i opuštajućeg.

Seksualne kočnice također mogu popustiti, što alkoholu daje ugled afrodizijaka - no ona je lažna 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.

Svi suvremeni pristupi liječenju alkoholizma naglašavaju važnost podrške bračnog partnera i obitelji. Ako partner pruža stvarnu i iskrenu podršku, ako alkoholičar koji se liječi može računati na njega, to je dragocjena pomoć.

- **Medicinske komplikacije, bolesti uzrokovane alkoholizmom**

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 društveno pijenje alkohola 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 ličnosti (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 (pancreatitis)
- 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
- liječimo oštećenja organizma: delirij, apstinencijske krize, ciroza, gastritis, pankreatitis, poremećaj raspoloženja, infekcije, nedostatka vitamina-B

- liječimo samu ovisnost: 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.

- **Legalne proizvodnje, distribucije i prodaje alkoholnih pića**

Tri su tipa alkoholnih pića:

- **Pivo** , koje se fermentira iz zrnja i sadrži od 3 do 6% alkohola,
- **Vino** , koje se proizvodi fermentiranjem voća i najčešće sadrži 2 do 4% alkohola. Jača vina sadrže dodani alkohol, od 8 do 20%,
- **Žestoka pića** , napravljena destiliranjem alkohola koja sadrže 40 do 50% alkohola.

Većina mladih pivo ne smatra alkoholom. Tu tvrdnju pojačavaju i jake televizijske marketinške kampanje koje povezuju šport i pivo. Posljedica takve prevare su opijena djeca i mladi čiji su simptomi vidljivi kroz pivski alkoholni delirij, koji je prema mišljenjima stručnjaka, jedan od najgorih. Početak konzumiranja piva je put prema konzumiranju žestokih pića i pravom alkoholizmu, sa svim socijalnim i medicinskim komplikacijama.

Upitnik za samodijagnostiku alkoholizma, pojednostavljeni CAGE upitnik*

Ako osoba potvrdno odgovori samo na dva pitanja, riječ je o alkoholičaru, dok je kod mladih indikativan samo jedan pozitivan odgovor.

Smanjiti (Cut down)

Jeste li u posljednje vrijeme razmišljali o potrebi smanjenja pijenja?

Uznemiren (Annoyed)

Jeste li se u posljednje vrijeme osjećali uznemiravano primjedbama iz okoline o pijenju i preporukama da smanjite pijenje ili prestanete piti?

Kriv (Guilty)

Jeste li u posljednje vrijeme imali osjećaj krivnje u vezi s pijenjem?

Presudni trenutak (Eye opener)

Jeste li pili alkoholno piće rano ujutro kako biste popravili raspoloženje i mogli početi uobičajeni posao?

*Ewing J. A., Detecting Alcoholism: The CAGE questionnaire, Journal of the American Medical Association, 252:1905-1907, 1984.