

Možete nam se obratiti ako ste:



U Savjetovalištu možete dobiti savjete psihologa, socijalnog pedagoga, socijalnog radnika i liječnika.

Svi ljudi koji ne žele piti alkohol ili koji to ne smiju iz zdravstvenih ili drugih razloga imaju pravo da ih se ne nagovara da piju alkoholno piće i treba ih pomagati u njihovu apstinentskom ponašanju - sustezanju od pijenja alkoholnih pića



zavod za javno zdravstvo
međimurske županije

Djelatnost za zaštitu mentalnog zdravlja,
prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

ul. I.G. Kovačića 1E, Čakovec

Savjetovalište
za alkoholom
uzrokovane probleme
i alkoholizam

TELEFON:
099 222 1 888

Utorak: 15.00 - 18.00 • Srijeda: 15.00 - 18.00 • Četvrtak: 9.00 - 12.00

EUROPSKA POVELJA O ALKOHOLU

Svi ljudi imaju pravo na zaštitu obitelji, zajednice i radne sredine od incidenata, nasilja i drugih negativnih posljedica uporabe alkohola.

Paris, 1995.

ŠTO JE DOBRO ZNATI O ALKOHOLU?

Alkohol (C₂ H₅ OH) ili etanol je kemijski spoj koji djeluje kao opasno psihoaktivno sredstvo čija učestala konzumacija može dovesti do nastanka ovisnosti, oboljevanja i čak i smrti.

Unatoč vjerovanju da se od alkohola "živne i bude jači i sposobniji", treba znati da alkohol djeluje tako da usporava reakcije.

Što je ovisnost o alkoholu (alkoholizam)?

Alkoholizam je kronična recidivirajuća bolest mozga. Kažemo da je osoba ovisna o alkoholu kad se uočava pojava sljedećih simptoma:

- Nesavladiva žudnja za konzumiranjem alkoholnog pića
- Gubitak kontrole tj. nemogućnost prestanka pijenja alkohola kad se jednom započne
- Porast tolerancije tj. potreba za sve većom količinom alkohola da se postigne isti učinak
- Zanimanje svakodnevnih obaveza, obitelji, prijatelja, posla
- Znakovi fizičke ovisnosti (apstinencijske krize) kod prestanka pijenja- drhtanje ruku, znojenje, mučnina, itd.
- Nastavak pijenja unatoč jasne spoznaje o tome koliko je to štetno.

Posljedice dugotrajnog prekomjernog pijenja alkohola:

- Oštećenje živčanog sustava što dovodi do promjena u ponašanju, umnog i moralnog propadanja, poremećaja ravnoteže i hoda, itd.
- Oštećenje probavnog sustava (ciroza jetre, bolesti gušterače, gastritis, čir na želucu, karcinomi probavnog sustava)
- Oštećenje srčano- žilnog sustava (srčani i moždani udar, kardiomiopatija)
- Oštećenje reproduktivnog sustava (impotencija- jer alkohol povećava spolnu želju, a smanjuje spolnu moć, neplodnost, poremećaji u trudnoći)
- Brojni duševni poremećaji (depresija, nemir, poremećaji svijesti, agresivnost, psihotična stanja, delirium)
- Socijalne posljedice (poremećaj odnosa u obitelji i na radnom mjestu, gubitak posla, priklanjanje grupi ljudi istih navika pijenja i negativnom životnom stilu, sukob sa zakonom, sklonost kriminalnom ponašanju, itd.)

Svi ljudi imaju odmalena pravo na vjerodostojnu i cjelokupnu obaviještenost i poduku o posljedicama pijenja alkohola na zdravlje, obitelj i društvo.

Sva mladež (djeca i adolescenti) imaju pravo odrasti u sigurnoj sredini, slobodnoj od negativnih posljedica pijenja alkohola i biti zaštićeni od promidžbe alkoholnih pića.

Mladi i alkohol:

Za razliku od odraslih, mladi u pravilu piju veće količine alkohola odjednom i piju s namjerom da se napiju, nesvjesni opasnosti od takvog, ali i drugih rizičnih ponašanja. Osobito su za razvoj ovisnosti rizični mladi koji: žive u obitelji koja tolerira pijenje, koji se zbog manjka samopouzdanja ne mogu oduprijeti pritisku / nagovaranju vršnjaka, koji nemaju pozitivno područje afirmiranja.

Alkohol je čest uzrok stradanja mladih:

- U prometnim nesrećama
- U nenamjernom ozljeđivanju
- Agresivnim ispadima
- Spolnom zlostavljanju
- Samoubojstvima mladih

Sve posljedice su češće kod onih koji ranije počnu piti, koji u obitelji imaju alkoholičara, koji već boluju od nekog psihičkog poremećaja, skloni su agresivnim ispadima, postižu lošiji uspjeh u školi, itd. Posljedice čestog pijenja alkohola kod mladih očituju se u iskrivljenom socijalnom razvoju (usvajanja vrijednosti, stavova, shvaćanja međuljudskih odnosa), čestom upadanju u tučnjave, zalaženju u delinkventna ponašanja.

Cage upitnik samoprocjene - imam li ja problem s alkoholom?

1. Da li ste u skorije vrijeme vreme razmišljali o potrebi smanjenja pijenja alkohola?
2. Da li ste se u posljednje vrijeme osjećali uznemireno zbog primjedbi iz okoline o pijenju i preporuka da smanjite pijenje ili prestanete piti?
3. Da li ste u posljednje vrijeme imali osjećaj krivnje zbog pijenja alkohola?
4. Da li ste pili alkoholno piće rano ujutru da bi popravili raspoloženje i mogli početi uobičajeni posao?

Ako ste pozitivno odgovorili na dva ili više pitanja, veoma je vjerojatno da ste razvili ovisnost o alkoholu i dobro bi bilo da potražite pomoć. Za mlade osobe indikativan je već i jedan pozitivan odgovor.

Svi ljudi koji rizično - prekomjerno piju alkohol kao i članovi njihovih obitelji imaju pravo na dostupnu skrb i liječenje.