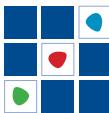


Što mladi trebaju znati o alkoholu

Budi originalan i ostani svoj!



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Ako punoljetna osoba pije u umjerenim količinama, takvo pijenje je legalno i sigurno. Prekomjerno pijenje u bilo kojoj dobi, a osobito kod maloljetnika, posebno je štetno i rizično.

Zašto ne bi trebao piti?

Poznato je da i mladi ispod 18 godina lako mogu doći do alkohola. Zato je važno znati - pijenje alkohola je tvoja odluka i zato moraš biti spremna na posljedice:

Možeš izgledati stvarno glupo.

Uvjeranje da je pijenje „cool“ i nije baš točno - od alkohola se živčani sustav mijenja i zbog toga alkohol utječe na ljude da rade glupe ili neugodne stvari kojih se kasnije srame.

Ljudi koji piju imaju loš zadah.

Nitko ne uživa u mamurluku.

Od alkohola se možeš udebljati.

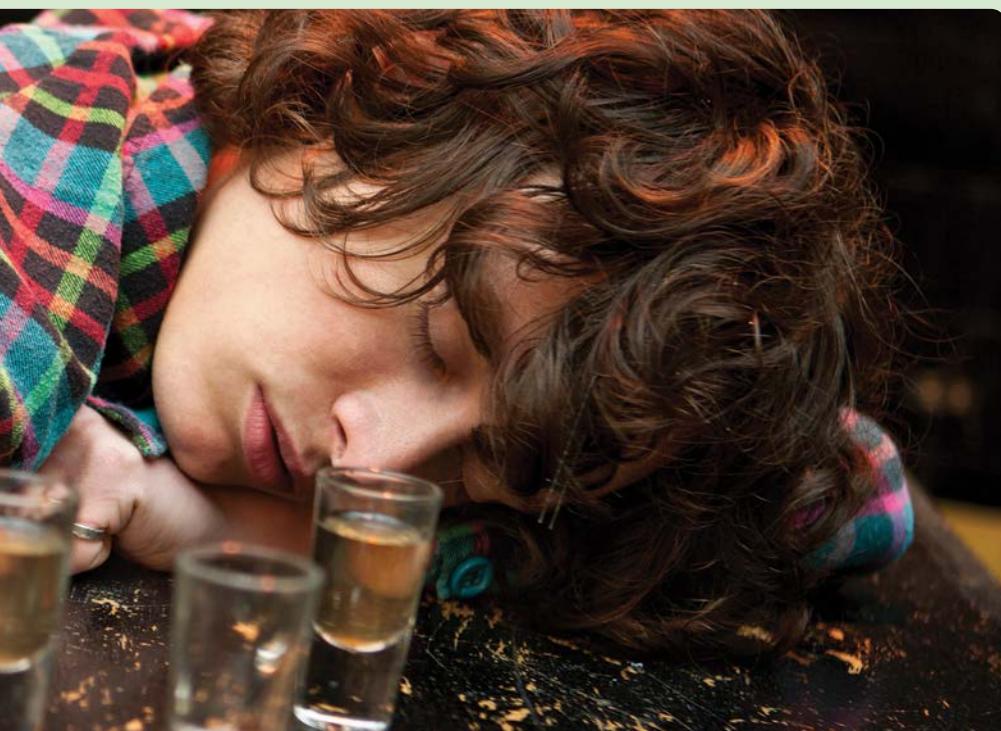
Tinejdžeri koji piju lakše i brže ulaze u konflikte nego oni koji ne piju.



Osim svega navedenog, mogu ti se dogoditi i ozbiljnije stvari koje imaju teže posljedice:

- Alkohol je opasan za tvoje zdravlje. Tinejdžeri koji piju olako stupaju u seksualne odnose (neplanirana trudnoća, spolno prenosive bolesti...).
- Povećan rizik od samopovređivanja, možda čak i fatalnog, veći je kada si pod utjecajem alkohola.
- Alkohol povećava šanse za prometne nesreće, ubojstva ili samoubojstva.
- Ljudi koji nastavljaju prekomjerno piti do odrasle dobi imaju veći rizik od oštećenja organa, kao što su jetra, srce i mozak.

OVISNOST – Što mlađi počinješ piti, veće su ti šanse da razviješ ovisnost o alkoholu kasnije u životu. Otrilike četiri od deset osoba koje počinju piti prije 15. godine života s vremenom postanu ovisnici. Posljedice ovisnosti mogu biti psihičke (nervozna, svadljivost, iritabilnost, nemir, kognitivne i emocionalne smetnje, perceptivne promjene poput halucinacija, promjene osobnosti ili čak teže funkcionalne smetnje poput nesanice) ili/i fizičke (oštećenja brojnih organskih sustava kao što su probavni, živčani, srčano-žilni, reproduktivni).



PROBLEMI SA ZAKONOM – Ukoliko te se uhvati u alkoholiziranom stanju bit ćeš procesuiran (odgojne mjere, mjere pojačane brige i nadzora i sl.) ili dobiti novčanu kaznu, a ukoliko voziš u pijanom stanju (i bez vozačke dozvole) uz sve gore navedene mijere pitanje je hoćeš li ikada dobiti vozačku dozvolu.

Policija će privesti maloljetnu osobu u alkoholiziranom stanju i o tome obavijestiti nadležni Centar za socijalnu skrb.

I još:

SMRT - Kod 16 godišnjaka komatozno stanje uzrokovano alkoholom može se javiti već kod dva promila alkohola u krvi (npr. 1,5 l piva ili 0,8 l vina) i nerijetko završava smrću. Česta su trovanja alkoholom s opasnim posljedicama.

Glavni uzroci smrti između 16 i 25 godina starosti su nesreće, suicid i nasilje. Alkohol je često uključen u ove slučajeve. Prema svjetskim iskustvima rizik od fatalnih nesreća dvostruko se povećava kod alkoholiziranih vozača između 16. i 20. godine.

KOGNITIVNI PROBLEMI - Kroz tinejdžerske godine mozak ti se još uvijek razvija. Nova istraživanja provedena na mladima s problemom prekomjerne konzumacije alkohola pokazuju kako opijanja u toj dobi mogu utjecati na stvaranje dugotrajne štete u sposobnostima kognicije i razmišljanja.

Frontalni režanj mozga razvija se sve do 24. godine i odgovoran je za razvoj vještina planiranja, organiziranja, kontrole impulsa, koncentraciju i pažnju. Pijenje alkohola negativno utječe na njegov razvoj.

Osobe koje redovito piju vrlo često imaju problema u školi. Konzumiranje alkohola može oštetiti sposobnost učenika da uči i da dobije dobre ocijene, te može utjecati na sportska postignuća (na koordinaciju, izdržljivost, itd.).

Pijenje prerano ili previše može:

- utjecati na tvoje mišljenje i raspoloženje;
- može povrijediti druge, dovesti te do zakonskih problema i narušiti odnose s drugima;
- naštetiti tvom organizmu sada i kasnije u životu;
- dovesti do stvaranja ovisnosti.

PROMJENE RASPOLOŽENJA I PONAŠANJA



PROMJENE RASPOLOŽENJA I PONAŠANJA

Oko 25% mladih između 13 i 17 godina, kada piju, skloniji su svađama i fizičkim obračunima.

DOBAR...

Neki ljudi piju kako bi smanjili napetost i osjećali se opuštenije (lakše prilaze suprotnom spolu, gubi se nelagoda i sram i slično).

LOŠ...

Alkohol može dobre osjećaje pretvoriti u loše, a loše u još gore. Budući da alkohol utječe na pamćenje, nećete se uvijek svega sjećati.

...ZAO

Ljudi koji piju često rade stvari koje trijezni ne bi nikada učinili.

- Stradaju u nesrećama, tučnjavama, nezaštićenim seksualnim odnosima i drugim lošim situacijama u kojima mogu nauditi sebi, drugima ili imovini.



KOPANJE RUPE

Prekomjerno pijenje, u bilo kojoj dobi, dovodi do toga da se ljudi uđu u mnogo veće probleme. Mogu izgubiti prijatelje, zaostati u školi, uzrokovati probleme u obitelji, narušiti i našteti svojem zdravlju i zapasti u financijske poteškoće.



gubitak prijatelja – čak i dobri prijatelji se s vremenom počinju povlačiti od vas i nestajati. Samo oni koji piju će ostati.



problemi u školi – kašnjenje, izostajanje, nemogućnost izvršavanja i odgađanje svojih obaveza samo su neki od problema. Prvo dolazi zaostajanje za većinom, a kasnije se nagomilaju loše ocjene, popravni, padanje razreda i slično.



napetosti u obitelji – obitelji s članovima koji imaju problema s alkoholom često su manje bliske, češće se svađaju i sukobljavaju.



zdravje – često prekomjerno opijanje može oslabiti srčani mišić i doprinijeti nakupljanju prekomjerne težine. Može uzrokovati i druge životno ugrožavajuće probleme poput ovisnosti.



financijski problemi – problemi s novcem rastu kada se troši na alkohol i plaćanje vezano uz probleme koje je alkohol uzrokovao (npr. kazne).

Mladi koji piju postižu lošiji školski uspjeh, češće neopravdano izostaju iz škole, češće prekidaju školovanje i iskazuju druge poremećaje ponašanja.

ŠTO TI MOŽEŠ UČINITI?

Donošenje odluka

Odluke koje donosiš danas osnova su za tvoju budućnost. Ako želiš ostvariti svoje ciljeve i snove, važno je biti originalan i ostati svoj.

Većina mladih izjavljuje kako im je najveći problem oduprijeti se vršnjačkom pritisku u želji da se uklope u društvo. Neke od taktika za stvaranje pritiska mogu zvučati poznato:

„Hajde, pa svi pijemo.“

„Ako ne želiš piti s nama, zašto se uopće družiš s nama?“

„Pili smo već prije, pa gdje je sada problem?“

„Hajde popij si nešto, bit ćeš bolje raspoložen.“

„Naporno smo učili, zaslužili smo partijati.“



Da bi ostao u skladu sa svojim željama i vrijednostima, dobro je biti spreman na neugodne situacije u kojima ćeš se zateći.

Kako se oduprijeti vršnjačkom pritisku

Imaj spremne jednostavne odgovore. Ako odgovoriš prirodnim, neutralnim tonom glasa, tvoji prijatelji možda uopće neće primijetiti.

Pokušaj:

- Jednostavne rečenice: „Nije to za mene.“, „Ne želim.“, „Ne pije mi se.“ ili „Ne hvala.“
- Ponudi alternativu: „Radije bih neki sok.“
- Napravi izgovor: „Moram učiti za sutrašnji test.“ ili „Rano ujutro imam trening.“
- Ponudi kratko objašnjenje: „Jednostavno mi se ne sviđa okus.“
- Promijeni temu.



Još nešto o čemu možeš razmišljati, ako te tvoji prijatelji nagovaraju da piješ, jesu li oni doista dobri prijatelji? Prijateljstvo bi trebalo biti zasnovano na poštovanju, brizi i povjerenju. Dobar prijatelj je onaj koji želi da si sretan i siguran te poštuje tvoj izbor.

I još:

- Ako si dovoljno hrabar i usudiš se reći ono što misliš i osjećaš, zaradit ćeš poštovanje među vršnjacima. Tako ćeš izbjegići njihova nagovaranja.
- Druži se s onim društvom s kojim se osjećaš dobro zbog toga što si i kakav si i koji te ne tjeraju da činiš ono što ne želiš. Biti dio „cool“ ekipe nije uvijek tako zabavno kako se čini.
- Predloži aktivnosti kojima se ti i tvoji prijatelji možete baviti, a koje ne uključuju alkohol, poput društvenih igara, filmova i slično.
- Pomozi onima koji su pod utjecajem vršnjaka. Ako se dobro osjećaš u toj ulozi, suprotstavi se onima koje druge tjeraju da piju.

Priznali to ili ne, ljudi cijene one koji su originalni i imaju svoj stav. Sve je to uobičajen proces odrastanja te i dalje znači da si prihvaćen i cijenjen kao član neke grupe.



Sve je u tvojim rukama

Važno je spomenuti - ne piju svi. U posljednjih 30 dana 24% dječaka i 17% djevojčica barem se jednom opilo, što znači da većina njih i dalje ne pije.

Kao mlada osoba, imaš mnogo toga čemu se trebaš veseliti: maturalnom putovanju, izlascima, novim poznanstvima i prijateljstvima, karijeri, ljubavnim vezama... izbori i odluke koje doneseš danas utjecat će na cijeli tvoj život. Zauzmi stav protiv prekomjernog opijanja, kako bi i sebi i ljudima koje voliš omogućio da lakše prebrodiš ovo razdoblje.

Dobro za znati

Maloljetnici koji piju alkohol imaju:

- Četiri puta veću vjerojatnost da razviju ovisnost od alkohola, nego oni koji čekaju da napune 18 godina.
- Sedam puta veću vjerojatnost da će biti sudionicima prometne nesreće zbog pića.
- 11 puta veću vjerojatnost da će pretrpjeti nenamjerne ozljede nakon pijenja.

VAŽNO:

Da bi uklonila alkohol iz krvi unesen samo jednom čašom piva, jetri odraslog organizma treba najmanje jedan sat!

- Za dvije čaše piva potrebna su tri sata.
- Za tri čaše piva potrebna su četiri sata.
- Za četiri čaše piva potrebno je šest sati.
- Za pet čaša piva potrebno je osam sati!

GDJE SE OBRATITI ZA POMOĆ:

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti
Mirogojska cesta 11, Zagreb | Tel.: **+385 1 38 30 066**
Remetinečki gaj 14, Zagreb | Tel.: **+385 1 38 30 088**

Radno vrijeme je ponedjeljkom, srijedom i petkom od 8,00 do 16,00 sati, a utorkom i četvrtkom od 12,00 do 20,00 sati, uz prethodno naručivanje.



[facebook.com/mentalisti.nzzjz](https://www.facebook.com/mentalisti.nzzjz)

Reference:

U.S. Department of Health and Human Services. The Surgeon General's Call to Action To Prevent and Reduce Underage Drinking: A Guide to Action for Communities. U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General, 2007.

www.mup.hr

<http://www.alkoholizam.com/>

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

http://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2013/11/alkohol_mladi.pdf

Mothers Against Drunk Drivers (MADD) <http://www.madd.org/>



Mirogojska cesta 16, 10000 Zagreb
www.stampar.hr