

## MANJ TVEGANO IN PROBLEMATIČNO PITJE

“Glas ljudstva” pravi, da so alkoholiki ljudje, ki imajo probleme zaradi pitja in so slabiči, ker ne znajo pravi čas nehati, se že zjutraj tresejo, nikjer ne delajo, ki nimajo urejenega doma, družine ali postopajo po lokalnih gostilnah.

Zdravljeni alkoholiki (Društvo Nova pot Radenci, 2015) odgovarjajo različno:

*Je tisti, ki nima kontrole nad popitim alkoholom.*

*Tisti, ki ima težave z čezmernim pitjem alkohola v daljšem časovnem obdobju.*

*Je oseba, ki ne pije brezalkoholnih pijač. Pije alkohol za žejo ter vsak trenutek in priložnost izkoristi, da pride do pijače. Alkoholik pije redno, ker mora piti, ker je bolan.*

Strokovnjak (Jakopič, 1998) pravi poenostavljeno tako:

Vskega posameznika, ki pije redno in čez mero ter postane odvisen od alkohola in zaradi tega trpi njegovo zdravje, blaginja, njegov ugled in ugled družine ipd., lahko štejemo za osebo, odvisno od alkohola.

Svetovna zdravstvena organizacija (Medicinska enciklopedija, 1957) ima [definicijo](#)[1], ki nam pomaga bolje razumeti medicinski vidik bolezni:

**Odvisna od alkohola je oseba, ki je z dolgotrajnim in čezmernim uživanjem alkohola postala od njega (psihično in/ali fizično) odvisna in so se zaradi tega pri njej razvile (duševne in/ali telesne) okvare in družbene težave, ki so dostopne klasičnim medicinsko-socialnim diagnostičnim postopkom.**

Odvisnost od alkohola je bolezen možganov in motnja v odnosih – do sebe, drugih, do sveta, do bivanja nasploh. Medicina zajame le del te motnje, telesne in nevrološke. Družbene posledice spoznamo bolje s socialnimi znanostmi, odnosne spremembe pa nam pomaga razumeti psihologija in raznovrstne psihoterapije ter humanistične znanosti. Duhovni, eksistenčni polom, ki ga odvisnost povzroči, pa lahko človek spozna le v svoji notranjosti. Pomaga si lahko v zdravilnem odnosu z najpomembnejšim najbližjim, če se svojec odloči sestopiti iz soodvisniškega odnosa, ali v dobri terapevtski skupini enakih, ki so šli skozi izkušnjo odvisnosti.

### Manj tvegano pitje

Uživanje alkohola v nobenem primeru ni zdravilno. Alkoholna industrija seveda trdi obratno. Svetovna zdravstvena organizacija kakor tudi abstinenti pa



zastopajo stališče, da človek lahko živi brez alkohola, ker ni potreben za nobeno od življenjskih funkcij. Večina ljudi se nahaja nekje vmes.

Ta skrajna stališča odsevajo tudi v stališčih posameznikov. Zaradi tega ne moremo določiti natančne meje »zmernega pitja« ali pitja po pameti, ki ga brani večina prebivalstva. S strokovnega vidika obstajajo le priporočila za manj tvegano pitje. To je tista količina alkohola, ki je z medicinskega stališča še sprejemljiva za večino zdravih odraslih ljudi, tako da najverjetneje ne bo povzročila škode na zdravju. Alkohol pa je škodljiv med nosečnostjo ter za mlade in odraščajoče otroke že v najmanjših količinah. Merica ali enota za pitje alkoholnih pijač je 10 gramov alkohola. To je 1 dcl vina, četrt litra piva ali 0,3 dcl žgane pijače.

Meja malo tveganega pitja alkohola je različna za moške in za ženske:

**za zdrave odrasle moške** (Kolšek, 2006):

- v enem DNEVU ne več kot 2 enoti alkoholne pijače, ob ENI PRILOŽNOSTI ne več kot 5 enot, vendar v enem TEDNU ne več kot 14 enot,
- ob tem naj bosta en ali dva dneva povsem brez alkohola;

**za zdrave odrasle ženske** (ki niso noseče in ne dojijo):

- v enem DNEVU ne več kot 1 enota,
- ob ENI PRILOŽNOSTI ne več kot 3 enote, vendar v enem TEDNU ne več kot 7 enot, ob tem naj bosta en ali dva dneva povsem brez alkohola (Kolšek).

## Tvegano pitje

V Sloveniji vsak deseti oz. približno 117 tisoč prebivalcev, starih 25 - 64 let, pije tvegano. To pomeni, da pri njih obstaja večja verjetnost socialnih, zdravstvenih in drugih posledic zaradi pitja alkohola. Pijejo na tak način in v takšnih količinah, da bo sčasoma prišlo do težav, vendar še ta trenutek niso zaznavne (Alkoholna politika v Sloveniji, 2015).

To je pitje, ki presega sprejemljive meje manj tveganega pitja. Pojavlja se pri vseh starostnih skupinah, pogosteje pri moških, v okoljih, kjer je pitje alkohola razširjeno, kjer je alkohol dostopen in je zelo velika družbena toleranca ljudi do njegove rabe. Spoštovanje predpisov glede uživanja alkoholnih pijač ostaja pri

mnogih ljudi na papirju in ne v praksi. Res pa je, da marsikateri vozniki motornih vozil nikoli ne pijejo pred vožnjo.

## **Škodljivo pitje**

Vsak dan je zaradi vzrokov, ki jih pripisujemo alkoholu, v naše bolnišnice sprejetih deset oseb. Zaradi škodljivih učinkov alkohola za zdravje, predvsem jetrne ciroze in zaradi prometnih nezgod, ki jih povzročijo alkoholizirani vozniki, umre vsako leto vsaj 725 oseb. V tej številki niso všteti tisti, ki so zaradi odvisnosti od alkohola storili samomor.

Finančna škoda, ki nastaja kljub vnosu v državno blagajno zaradi prometa z alkoholom, gre v stotine milijonov evrov letno. Zdravstveni stroški, povezani s pitjem alkohola, so bili 159 milijonov EUR v letu 2011. Če dodamo še oceno nekaterih drugih stroškov (npr. prometne nezgode, nasilje v družini, kriminalna dejanja, kraje, vandalizem), se ta številka poveča na 242 milijonov EUR (Alkoholna politika v Sloveniji, 2015). Vsem tem stroškom pa bi bilo treba prišteti še nekatere druge, ki jih lahko le približno ocenimo, predvsem zmanjšano produktivnost v najboljših letih posameznika. Neopisljivi in najtežje merljivi pa so stroški, ki nastanejo zaradi duševnega in telesnega trpljenja bližnjih, predvsem otrok.

O škodljivem pitju govorimo, ko že lahko ugotovimo posledice oz. težave zaradi pitja alkoholnih pijač, vendar pa še ni nastopila alkoholna bolezen. Lahko gre za težave s telesnim ali duševnim zdravjem, pogoste bolniške staleže brez jasnih razlogov, težave v partnerskih odnosih in v družini, na delovnem mestu, s policijo, izgubo vozniškega dovoljenja, ipd. Ponavljajoče se pitje onemogoča učinkovito reševanje nalog na delovnem mestu, v šoli ali doma – od neopravičenih izostankov do slabo opravljenega dela oziroma zanemarjanje obveznosti.

Težave so lahko manj izražene, tako da so komaj prepoznavne, lahko pa so opazne že na prvi pogled, tako pivcu kot njegovim bližnjim.