dr. Marko Kolšek

ALI VEM, PRI ČEM SEM S SVOJIM ...?



NIJZ
Nacionalni inštitut za javno zdravje

SKUPAJ ZA ZDRAVJE

SOPA

ŠPORTNO DRUŠTVO

Ali vem, pri čem sem s svojim pitjem alkoholnih pijač?

Ali je moj način pitja alkohola že tvegan, morda že škodljiv?

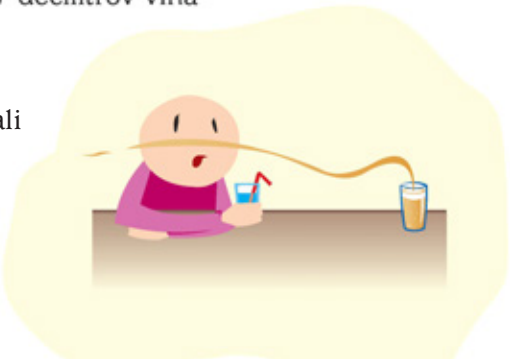
Meja **manj tveganega pitja** alkohola (ki tudi v več letih najverjetneje ne bo povzročilo škode na zdravju)

za zdrave odrasle moške:

- v enem DNEVU ne več kot 2 decilitra vina
  ali eno steklenico piva **ali** 2 štamprla žgane pijače
- ob ENI PRILOŽNOSTI ne več kot pol litra vina
  ali 2 steklenici in pol piva **ali** 1 deciliter in pol žgane pijače, vendar
- v enem TEDNU ne več kot en liter in pol vina
  ali 7 steklenic piva **ali** 4 decilitre žgane pijače

za zdrave odrasle ženske (ki niso noseče in ne dojijo)
in vse ljudi nad 65 let starosti:

- v enem DNEVU ne več kot 1 deciliter vina
  ali pol steklenice piva **ali** 1 štamprl žgane pijače
- ob ENI PRILOŽNOSTI ne več kot 3 decilitre vina
  ali 1 steklenico piva in pol **ali** 1 deciliter žgane pijače, vendar
- v enem TEDNU ne več kot 7 decilitrov vina
  ali 3 in pol steklenice piva
  ali 2 decilitra žgane pijače
- Ob vsem tem naj bi bila en ali dva dneva v tednu povsem brez alkohola.





www.sopa.si
www.nalijem.si

Ali vam je vaš zdravnik ali kdo drug že kdaj omenil, da razmislite o vašem pitju alkohola?

Ali morda tudi sami kdaj pomislite, da bi lahko imeli težave z zdravjem ali kakšne druge težave zaradi vašega pitja alkohola?

- V prvem delu knjižice boste našli odgovore na vprašanja o vplivu alkohola na zdravje.
- V drugem delu knjižice boste našli nekaj testov, s katerimi boste lahko sami ocenili svoje pitje alkohola.
- V tretjem delu knjižice boste našli nekaj nasvetov, kako lahko postopoma spremenite svoj odnos do alkohola in pitje alkoholnih pijač, da ne bo več ogrožalo vašega življenja in zdravja.

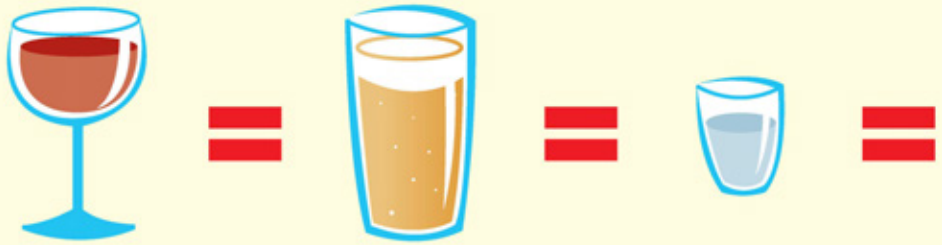
Mnogim je v veselje s prijatelji popiti kakšen kozarec. Po drugi strani imajo mnogi ljudje razne težave zaradi pitja alkohola, ker ga pijejo preveč, ali ga pijejo prepogosto, ali pa ga pijejo ob priložnostih, ko je pitje alkohola še posebej tvegano (npr. vožnja avtomobila).

Kako lahko ugotovite, ali pijete preveč in prepogosto?

Odgovor: Najprej se morate vprašati, koliko alkohola popijete v enem dnevu ali v enem tednu.
Različne alkoholne pijače vsebujejo različno količino alkohola. Za primerjavo med različnimi pijačami lahko uporabimo eno enoto oziroma eno merico alkohola, ki vsebuje približno 10 gramov alkohola.

Koliko alkohola je v enem kozarcu vina, v pol steklenice piva ali v šilcu (»štamprlu«) žgane pijače?

Odgovor: enaka količina čistega alkohola.
V **enem decilitru VINA** je približno *10 gramov alkohola*; enaka količina alkohola je tudi v **enem šilcu (0,3 dcl) ŽGANJA** ali v **pol steklenice PIVA (2,5 dcl)** ali v **2,5 dcl MOŠTA.** Tej količini alkohola (to je 10 gramov) rečemo tudi **ena merica oziroma ena enota.**



1 dcl vina = *2,5 dcl piva* = *0,3 dcl žganja* =

Koliko alkohola lahko človek spije?

Odgovor: Čim manj, tem bolje. Manj ko popijete, manjše je tveganje, da bi vam alkohol povzročil trajno škodo. Popolnoma v redu je, če nikoli ne pijete alkohola. Nobene potrebe ni, da bi morali piti alkoholne pijače »za zdravje« ali preprečevanje oziroma zdravljenje katere od bolezni. To pomeni, da je *abstinenca* od alkohola povsem normalno vedenje.

Strokovnjaki so na podlagi znanstvenih raziskav določili meje za **manj tvegano pitje** alkohola za zdrave odrasle ljudi. Če človek vedno upošteva te meje, je zelo malo možnosti, da bo imel težave zaradi pitja alkohola, saj pitje alkohola v teh mejah pri veliki večini ljudi ne pušča trajnih posledic.



2,5 dcl tolkovca = *10 g alkohola* = ***1 enota***

Meja za manj tvegano pitje je različna za moške in za ženske (zaradi bioloških razlik v zgradbi telesa):

MOŠKI	ŽENSKE in vsi starejši od 65 let
ne več kot 14 enot alkohola v enem tednu	ne več kot 7 enot alkohola v enem tednu
to je v enem tednu ne več kot: 1 liter in pol vina **ali** 7 steklenic piva **ali** 4 decilitre žgane pijače **ali** 3 litre in pol mošta (sadjevca)	to je enem tednu ne več kot: 7 decilitrov vina **ali** 3 steklenice in pol piva **ali** 2 decilitra žgane pijače **ali** 1 liter in pol mošta (sadjevca)
to pomeni v enem dnevu ne več kot: 2 decilitra vina **ali** ena steklenica piva **ali** 2 štamprla žgane pijače **ali** pol litra mošta (sadjevca)	to pomeni v enem dnevu ne več kot: 1 deciliter vina **ali** pol steklenice piva **ali** 1 šilce (štamprl) žgane pijače **ali** 2 decilitra in pol mošta (sadjevca)
ob eni priložnosti ne več kot: pol litra vina **ali** 2 in pol steklenici piva **ali** 1 deciliter in pol žgane pijače **ali** 1 liter mošta (sadjevca)	ob eni priložnosti ne več kot: 3 decilitre vina **ali** 1 in pol steklenice piva **ali** 1 deciliter žgane pijače **ali** pol litra mošta (sadjevca)

Ob vsem tem naj bi bil en dan ali dva dneva v tednu povsem brez alkohola.



Kaj tvegam, če pijem več, kot so meje manj tveganega pitja?

Odgovor: Če pijete več, kot so te svetovane meje, ste lahko že kdaj občutili »mačka«, utrujenost, bolečine v želodcu, nervozo, nespečnost, brezvoljnost, težave s spominom.
Morda ste ob tem imeli težave z domačimi ali z drugimi ljudmi.
Če boste nadaljevali s pitjem preko teh meja manj tveganega pitja, imate večje:

- **kratkoročno tveganje** za motnje ritma srca, poškodbe doma, na delu in v prometu, nasilje (vaše lastno nad drugimi, poslabšate pa tudi možnosti za lastno obrambo), nesoglasja doma, samomorilnost, slabše miselne in telesne sposobnosti;
- **dolgoročno tveganje** za okvaro jeter, trebušne slinavke, želodca, za zvišan krvni tlak, popuščanje srca, možgansko kap, bolezni živčevja, duševne motnje (motnje spomina, živčnost, potrtost, nespečnost, demenco), zasvojenost z alkoholom, za rakaste spremembe v ustih, v grlu, na požiralniku, v jetrih, v debelem črevesu in v dojki, za motnje v spolnosti.

Komu povsem odsvetujejo pitje alkohola?

Odgovor: **Otroci in mladina** naj ne bi pili alkohola oziroma naj bi se srečali z njim čim kasneje. Prav tako naj alkoholnih pijač sploh ne bi pile *nosečnice* in *doječe matere* ter ljudje, ki imajo znake *zasvojenosti z alkoholom*.

Ne pijte alkohola:

- kadar vozite kolo, motor, avto ali upravljate stroje,
- kadar jemljete določena zdravila (vprašajte svojega zdravnika ali farmacevta) ali
- če imate določene bolezni (na primer: božjast, po poškodbi ali operaciji možganov oz. glave, ob boleznih jeter ali trebušne slinavke, ob povišani telesni temperaturi, itd.).

Prav tako ne pijte alkohola, kadar ste žalostni, osamljeni, razočarani, jezni, zaskrbljeni, nervozni, potrti, lačni, niti ne pijte alkohola za gašenje žeje.

In predvsem: ne pijte alkohola, če vam ga ponujajo, vi pa ne želite piti.

Kakšen pivec sem jaz? Želite ugotoviti ali pijete na tvegan ali škodljiv način?

Torej, koliko kozarcev alkohola popijete ponavadi v enem tednu? Ob kakšnih priložnostih pijete alkoholne pijače?

Predlagamo vam, da napravite nekaj testov, da se boste bolje spoznali.



TEST 1

Če se natančno spomnite, koliko in kdaj ste v zadnjem tednu pili alkoholne pijače, lahko izpolnite prvo razpredelnico. Če se ne spomnite natančno, lahko to razpredelnico začnete izpolnjevati danes. Bodite pozorni, da boste v predzadnjo kolono pravilno vpisali število enot alkohola, ki ste jih preračunali iz popite količine različnih alkoholnih pijač.

Primer za vajo: Janez je zjutraj spil eno šilce slivovke v čaju (to je 1 enota), pri malici eno pivo (to sta 2 enoti), pri kosilu 2 kozarca refoška (to sta 2 enoti), pred večerjo en aperitiv (to je 1 enota) in zvečer pri televiziji eno pivo (to sta 2 enoti). Skupaj je v enem dnevu popil 8 enot alkohola, kar je 80 gramov alkohola.

DAN	KDAJ SEM PIL	KAJ SEM SPIL	ŠTEVILO ENOT ALKOHOLA	ŠTEVILO ENOT V CELEM DNEVU
sreda	ZJUTRAJ	*1 štamprl slivovke*	*1*	*8*
	DOPOLDNE	*1 pivo*	*2*	
	PRI KOSILU	*2 kozarca refoška*	*2*	
	POPOLDNE	*nič*	*0*	
	ZVEČER	*en aperitiv*	*1*	
	PRED SPANJEM	*1 pivo*	*2*	

To pitje alkohola pri Janezu zagotovo ni manj tvegano.

Kako pa vi?

Ta razpredelnica je za vas:

DAN	KDAJ SEM PIL	KAJ SEM SPIL	ŠTEVILO ENOT ALKOHOLA	ŠTEVILO ENOT V CELEM DNEVU
	ZJUTRAJ			
	DOPOLDNE			
	PRI KOSILU			
	POPOLDNE			
	ZVEČER			
	PRED SPANJEM			
	ZJUTRAJ			
	DOPOLDNE			
	PRI KOSILU			
	POPOLDNE			
	ZVEČER			
	PRED SPANJEM			
	ZJUTRAJ			
	DOPOLDNE			
	PRI KOSILU			
	POPOLDNE			
	ZVEČER			
	PRED SPANJEM			
	ZJUTRAJ			
	DOPOLDNE			
	PRI KOSILU			
	POPOLDNE			
	ZVEČER			
	PRED SPANJEM			

DAN	KDAJ SEM PIL	KAJ SEM SPIL	ŠTEVILO ENOT ALKOHOLA	ŠTEVILO ENOT V CELEM DNEVU
	ZJUTRAJ			
	DOPOLDNE			
	PRI KOSILU			
	POPOLDNE			
	ZVEČER			
	PRED SPANJEM			
	ZJUTRAJ			
	DOPOLDNE			
	PRI KOSILU			
	POPOLDNE			
	ZVEČER			
	PRED SPANJEM			
	ZJUTRAJ			
	DOPOLDNE			
	PRI KOSILU			
	POPOLDNE			
	ZVEČER			
	PRED SPANJEM			
SKUPNO ŠTEVILO ENOT POPITEGA ALKOHOLA V ENEM TEDNU				

Rezultat: Če je vsota popitih enot alkohola v enem tednu večja od 14 enot za moške oziroma 7 enot za ženske in če ste to zapisovali v povsem običajnem tednu (to pomeni, da je bil to teden, ko ste popili toliko, kot ponavadi pijete), morate razmisliti o zmanjšanju svojega pitja. V tretjem delu te knjižice boste našli nekaj napotkov, ki vam bodo lahko pomagali spremeniti vaše pitje.

TEST 2

Zakaj pijem alkoholne pijače?

Da boste bolje razumeli, kaj vpliva na vaše pitje alkohola, je pomembno, da spoznate svoje pivske navade. V razpredelnici je naštetih nekaj razlogov, zaradi katerih ljudje pijejo alkoholne pijače. Odgovorite si in označite v razpredelnici, kateri razlogi veljajo za vas. Na koncu lahko še sami dodate svoje razloge.



Pijem zato,	POGOSTO	VČASIH	NIKOLI
1. da se počutim bolje.			
2. da pomirim napetost v sebi.			
3. da se odžejam.			
4. ker mi kdo ponudi in ne morem odkloniti.			
5. ker mi je všeč okus pijače.			
6. ker v moji družbi prijateljev in kolegov tudi oni pijejo.			
7. da proslavim posebne dogodke.			
8. da pozabim na skrbi in težave.			
9. da preženem žalostne občutke.			
10. da sem bolj samozavesten in bolj sproščen.			
11. da sem pijan.			
12. da si pomirim jezo.			
13. ker nimam početi nič drugega.			
14. pijem iz navade.			
15. da lažje zaspim.			
16. ker nočem biti drugačen, saj vsi pijejo.			
17. ker se tako lažje zabavam in sem bolj družaben.			
18.			
19.			
20.			
21.			

Sedaj si lahko ogledate svoje odgovore, kje ste največkrat označili »pogosto«. Tako lahko prepoznate nekaj svojih pivskih navad.

TEST 3

Kaj se dogaja z mano, kadar pijem?

Naslednja vprašanja vam bodo pomagala, da boste razmislili o nekaterih morebitnih posledicah vašega pitja v zadnjih 12 mesecih.

Ali se vam je zgodilo, da se zjutraj niste spomnili, kaj se je dogajalo prejšnji večer, ker ste veliko popili?	DA	NE
Ali so vas v vaši družini ali prijatelji opozarjali zaradi vašega pitja?	DA	NE
Ali ste opazili, da so se vam zjutraj tresle roke?	DA	NE
Ali ste imeli občutke krivde ali pa vas je pekla vest zaradi vašega pitja?	DA	NE
Ali vas je vaše pitje kdaj oviralo pri vašem delu?	DA	NE
Ali ste imeli občutek, da zaradi pitja niste opravili vseh svojih obveznosti?	DA	NE
Ali ste kdaj zjutraj občutili potrebo, da bi popili kozarec alkohola, da bi se umirili?	DA	NE
Ali ste opazili, da ne morete prenehati s pitjem, kadar hočete?	DA	NE
Ali ste kdaj začutili, da bi lažje rešili kakšno težavo, če bi najprej popili kozarec alkoholne pijače?	DA	NE
Ali ste imeli denarne težave zaradi pitja alkohol?	DA	NE
Ali ste opustili kakšno aktivnost, ker več časa posvetite pitju alkohola?	DA	NE
Ali prikrivate pred svojo družino, koliko v resnici popijete?	DA	NE
Ali ste bili kdaj pijani več dni zapored?	DA	NE
Ali ste bili napadalni ali nasilni, kadar ste pili alkohol?	DA	NE
Ali ste imeli kakšne težave s policijo zaradi pitja alkohola?	DA	NE
Ali ste kdaj razmišljali, da bi zmanjšali svoje pitje alkohola?	DA	NE

Rezultat: Če ste na eno ali več teh vprašanj odgovorili z DA, potem pomeni vaše pitje alkohola tveganje za vaše zdravje in morate razmisliti o zmanjšanju svojega pitja. V tretjem delu te knjižice boste našli nekaj napotkov, ki vam bodo lahko pomagali spremeniti vaše pitje.



TEST 4

Kako naj vem, ali je moje pitje tvegano ali celo škodljivo?

Izpolnite naslednji vprašalnik:

1. Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili pijače (vino, pivo, žganje, liker, mošt), ki vsebujejo alkohol?
   - **0)** nikoli
   - **1)** enkrat na mesec ali manj
   - **2)** dva do štirikrat na mesec
   - **3)** dva do trikrat na teden
   - **4)** štiri ali večkrat na teden

2. Koliko meric pijače, ki vsebuje alkohol, ste v zadnjih 12 mesecih ponavadi popili na tisti dan, kadar ste pili? (*Ena merica je 1 dcl vina ali 2,5 dcl piva ali mošta ali 0,3 dcl – "eno šilce" žgane pijače.)*
   - **0)** nič do eno merico
   - **1)** dve merici
   - **2)** tri ali štiri merice
   - **3)** pet ali šest meric
   - **4)** sedem ali več meric

3. Kako pogosto se je v zadnjih 12 mesecih zgodilo, da ste popili 6 ali več meric (velja za *moške*) oziroma 4 ali več meric (*velja za ženske*) ob eni priložnosti?
   - **0)** nikoli
   - **1)** enkrat na mesec ali manj
   - **2)** dva do štirikrat na mesec
   - **3)** dva do trikrat na teden
   - **4)** štiri ali večkrat na teden

Sedaj seštejte števila pred vašimi odgovori.

Rezultat:
Če ste **moški** in je vsota števil **6 ali več**, je velika verjetnost, da pijete tvegano ali pa je vaše pitje alkoholnih pijač za vas in za vaše telo že škodljivo. Svetujemo vam, da razmislite o spremembi svojega pitja.

Če ste **ženska** in je vsota števil **5 ali več**, je velika verjetnost, da pijete tvegano ali pa je vaše pitje alkoholnih pijač za vas in za vaše telo že škodljivo. Svetujemo vam, da razmislite o spremembi svojega pitja.



TEST 5

Kako naj vem, ali sem zasvojen z alkoholom?

Mednarodna merila Svetovne zdravstvene organizacije za zasvojenost z alkoholom so:

- močna želja po pitju alkohola
- težave pri obvladovanju pitja alkohola (oseba težko preneha s pitjem (ali težko pije manj)
- povečana toleranca za alkohol (za enak učinek je potrebna vedno večja količina alkohola)
- telesne motnje ob prenehanju pitja – abstinenčna kriza (npr. tresenje rok, itd.)
- vztrajanje v pitju kljub škodljivim posledicam
- zanemarjanje drugih aktivnosti in obveznosti zaradi pitja alkohola

Rezultat:
Oseba, ki kaže **vsaj tri znake** od zgoraj naštetih, je zasvojena z alkoholom in potrebuje zdravljenje alkoholizma.



Nekateri uporabljajo tudi test s štirimi vprašanji, imenovan »CAGE«:

1. Ali ste že kdaj razmišljali, da bi vi morali zmanjšati pitje alkohola?
   DA NE

2. Ali so vas ljudje kdaj nadlegovali ali vznejevoljili s pripombami na račun vašega pitja?
   DA NE

3. Ali ste kdaj imeli občutek krivde zaradi svojega pitja alkohola?
   DA NE

4. Ali ste kdaj popili alkohol zjutraj, da bi si umirili živce ali se znebili "mačka"?
   DA NE

Rezultat:
Dva ali več pritrdilnih odgovorov kaže, da gre za problematičnega pivca ali za zasvojenost z alkoholom.
Svetujemo vam, da se o tem pogovorite s svojim zdravnikom.

Ali naj zmanjšam svoje pitje alkohola ali naj alkohol povsem opustim?

Odgovor: Ugotovili ste sami ali s pomočjo vaše družine, vašega zdravnika ali koga drugega, da bi morali spremeniti svoje pitje, ker pijete preko meja manj tveganega pitja in se s tem izpostavljate večjemu tveganju, da vam bo pitje povzročilo škodo ali pa že celo imate posledice zaradi svojega pijta.
Mnogi ljudje, ki pijejo preveč, lahko samo zmanjšajo pitje, tako da upoštevajo meje manj tveganega pitja. Nekateri morajo povsem prenehati s pitjem alkohola ali celo potrebujejo zdravljenje, kot na primer tisti, ki:

- zjutraj opazijo tresenje rok,
- imajo bolezni jeter, trebušne slinavke ali srca,
- imajo težave s spominom,
- kljub trudu niso uspeli zmanjšati pitja ....



www.sopa.si
www.nalijem.si

6 korakov k spremembi tveganega ali zdravju škodljivega načina pitja alkohola

Na naslednjih straneh te knjižice boste našli nekaj napotkov, kako lahko v nekaj korakih spremenite svoje pitje alkohola. Ob tem spreminjanju vam ne bo vedno lahko, bodo tudi težki trenutki, vendar ne obupajte in vztrajajte. V mislih si stalno ponavljajte: »Uspeva mi!«, saj gre za dolgoročni načrt, nalogo in odgovornost, ki zahteva čas in ustrezne metode. Pred vami je že mnogim uspelo zmanjšati ali opustiti pitje alkohola, da so si s tem izboljšali zdravje in odnose v družini ter polepšali svoje življenje, življenje svojih otrok in cele družine. Tudi vam lahko uspe, če boste vztrajali skrbno, sistematično in zavzeto.

1. KORAK

Ugotoviti prednosti spreminjanja pivskih navad

Odločili ste se, da boste spremenili svoje pivske navade – zmanjšali boste svoje pitje alkohola ali boste popolnoma opustili alkohol. Spreminjanje življenjskih navad vedno zahteva velik napor. Veliko vam bo pomagalo, da boste lažje vztrajali in uspeli, če se zavedate prednosti takšne spremembe – to pomeni, da poznate dobre razloge za zmanjšanje pitja.

Kaj so to: »dobri razlogi oziroma prednosti«? To so razlogi, ki se vam zdijo pomembni in smiselni.

Pomislite sedaj, kaj bi lahko bili za vas dobri razlogi za zmanjšanje pitja. Vam v pomoč je v spodnji razpredelnici naštetih nekaj takšnih razlogov. Nekateri izmed njih so za vas manj pomembni, drugi bolj.

V razpredelnici za vsak stavek označite, v kolikšni meri trditev velja tudi za vas (»res je«, »delno je res« ali »ni res«). Zagotovo za vas obstajajo še drugi pomembni razlogi, da ste se odločili zmanjšati svoje pitje alkohola ali ga povsem opustiti – dodajte jih na koncu razpredelnice.



»RAD BI ZMANJŠAL PITJE, DA ...«	RES JE	DELNO JE RES	NI RES
– se bom bolje počutil.			
– si bom izboljšal zdravje.			
– bom imel več energije.			
– ne bo več prepirov doma.			
– bom bolje spal.			
– bom manj napet in nervozen.			
– bom imel več časa za otroke.			
– bom lažje obvladoval jezo.			
– bom lažje in bolje delal.			
– bom lažje izpeljal načrte.			
– si bom izboljšal spomin.			
– bom imel manj težav z zdravjem.			
– bo moj partner bolj zadovoljen.			
– bom razveselil svoje otroke.			
– bodo doma boljši odnosi.			
– ne bom več imel občutkov krivde zaradi pitja.			
– bom imel več časa za stvari, ki me veselijo.			
– bom lahko prihranil nekaj denarja.			
– bom zmanjšal možnost za nezgode in poškodbe.			
–			
–			
–			
–			

V naslednjih dneh in tednih večkrat razmišljajte o teh razlogih in prednostih zmanjšanja ali prenehanja pitja alkohola. Večkrat preberite, kar ste tu zapisali in morda še dodajte kak razlog. Vse to vam bo pomagalo ohraniti pripravljenost za spremembo in vam bo v pomoč ob težavnejših trenutkih. Tako boste še bolj spoštovali svojo odločitev za zmanjšanje pitja.

Zdaj pa še enkrat zapišite tri, za vas najpomembnejše razloge, zaradi katerih boste vztrajali in zmanjšali pitje:

1. .....
2. .....
3. .....

2. KORAK

Pripravite svoj načrt in strategijo za zmanjšanje pitja

Pripraviti načrt pomeni, da si najprej postavite cilj, ki ga skušate doseči. Izberite dan v bližnji prihodnosti, ko boste začeli izvajati svoj načrt o tem, kako in koliko boste pili v naslednjih dneh oziroma tednih (če se niste odločili za popolno prenehanje pitja).

Če ste do sedaj ugotovili, da popijete veliko več enot alkohola na dan oziroma na teden, kot so meje manj tveganega pitja (*za moške do 14 enot na teden, za ženske do 7 enot na teden*), lahko v prvih tednih načrtujete postopno zniževanje količine popitega alkohola in dosežete meje manj tveganega pitja v nekaj tednih.

V pomoč pri pripravi načrta pitja alkohola za naslednji teden vam bo dvojni dnevnik, v katerega boste zapisali plan za naprej, nato pa boste vsak dan sproti vpisovali, koliko ste tisti dan v resnici popili.
To pomeni, da je pomembno, da sproti začnete šteti število kozarcev alkoholnih pijač, ki jih popijete. Tako boste lahko natančno spremljali, v kolikšni meri vam uspeva izpolnjevati svoj načrt.
Poglejte si primer takšnega dnevnika za moškega, ki je do sedaj popil 6 do 8 enot alkohola na dan in se je odločil, da bo postopoma zmanjšal svoje pitje:



1. teden		
DATUM	KOLIKO NAMERAVAM POPITI	POPIL SEM
Ponedeljek	2 enoti	2 enoti
Torek	3 enote	3 enote
Sreda	4 enote	5 enot
Četrtek	1 enota	2 enoti
Petek	4 enote	5 enot
Sobota	6 enot	8 enot
Nedelja	3 enote	3 enote

2. teden		
DATUM	KOLIKO NAMERAVAM POPITI	POPIL SEM
Ponedeljek	2 enoti	1 enota
Torek	2 enoti	2 enoti
Sreda	2 enoti	2 enoti
Četrtek	0	0
Petek	1 enota	2 enoti
Sobota	4 enote	5 enot
Nedelja	3 enote	2 enoti

Ta bolnik prvi teden ni uspel povsem izpolniti svojega načrta. Pomembno je, da je vztrajal naprej in tako je bil naslednji teden bolj uspešen. Tudi vi ne smete obupati, ampak morate vztrajati in si prizadevati, da se boste čim bolj približali cilju, ki ste si ga postavili, čeprav vam vsak dan ne bo najbolj uspelo. Poskusite ugotoviti, kaj vas je oviralo, da se niste mogli držati načrta.

Za pomoč so tu razpredelnice za nekaj naslednjih tednov, kamor lahko vpišete cilj za vsak teden posebej, hkrati pa z rednim zapisovanjem popitih kozarcev različnih alkoholnih pijač (preračunano v enote alkohola) lahko ugotovite, kako uspešni ste pri upoštevanju meje manj tveganega pitja.

1. teden		
DATUM	KOLIKO NAMERAVAM POPITI	POPIL SEM
Ponedeljek		
Torek		
Sreda		
Četrtek		
Petek		
Sobota		
Nedelja		

2. teden		
DATUM	KOLIKO NAMERAVAM POPITI	POPIL SEM
Ponedeljek		
Torek		
Sreda		
Četrtek		
Petek		
Sobota		
Nedelja		

3. teden		
DATUM	KOLIKO NAMERAVAM POPITI	POPIL SEM
Ponedeljek		
Torek		
Sreda		
Četrtek		
Petek		
Sobota		
Nedelja		

4. teden		
DATUM	KOLIKO NAMERAVAM POPITI	POPIL SEM
Ponedeljek		
Torek		
Sreda		
Četrtek		
Petek		
Sobota		
Nedelja		

5. teden		
DATUM	KOLIKO NAMERAVAM POPITI	POPIL SEM
Ponedeljek		
Torek		
Sreda		
Četrtek		
Petek		
Sobota		
Nedelja		

6. teden		
DATUM	KOLIKO NAMERAVAM POPITI	POPIL SEM
Ponedeljek		
Torek		
Sreda		
Četrtek		
Petek		
Sobota		
Nedelja		

3. KORAK

Prepoznavanje težkih situacij oziroma tveganih situacij

Čeprav močno želite spremeniti svoje pivske navade, ker se vam to zdi pomembno, in ste se resno odločili, da boste manj pili ali celo prenehali s pitjem, bodo trenutki ali situacije, ko se boste težje uprli alkoholu in zato tudi težje izpolnili svoj cilj. Nekatere izmed teh situacij so povezane tudi s prijetnimi doživetji, ki jih mnogi ljudje povezujejo s pitjem alkohola. Pomembno je, da takšne tvegane situacije poznate, saj se boste le tako lahko v naslednjem koraku pripravili nanje.



Za nekaj minut se sedaj zamislite in se spomnite nekaj zadnjih pivskih priložnosti (na primer v zadnjem mesecu), ko ste (pre)več popili. Kje ste bili takrat, s kom ste bili in kako ste se takrat počutili? V naslednji razpredelnici je nekaj primerov za takšne priložnosti, v katerih se mnogi ljudje težje uprejo pitju alkohola. Označite si, katere so težke tudi za vas, katere pa ne, na koncu pa dodajte še kakšno težavno situacijo iz svojih izkušenj:

SITUACIJA, PRILOŽNOST	RES JE	DELNO JE RES	NI RES
– po končanem vsakdanjem delu.			
– ko sem s prijatelji v družbi.			
– ko imam slab dan.			
– kadar bi se rad sprostil.			
– ko gledam televizijo.			
– ko sem napet in nervozen.			
– po napornem dnevu.			
– kadar sem jezen.			
– kadar sem brez volje.			
– kadar imam težave ali skrbi.			
– v gostilni ali v bifeju.			
– na zabavah in proslavljanjih.			
– kadar sem žalosten ali depresiven.			
– kadar se doma kregam s partnerjem ali z otroki.			
– kadar pričakujem težek in naporen dan.			
–			
–			
–			

Sedaj pomislite in izberite 4 priložnosti, ob katerih bi vam bilo najtežje upoštevati meje manj tveganega pitja. Zapišite si jih.

Najtežje bi mi bilo upoštevati meje manj tveganega pitja oziroma vztrajati pri svoji odločitvi za zmanjšanje ali opustitev pitja:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

4. KORAK

Premagovanje in obvladovanje težkih situacij in priložnosti

Sedaj poznate priložnosti, ko se najtežje uprete alkoholu. Torej ste že ugotovili, kdaj je največja verjetnost, da boste pili alkohol. V tem poglavju oziroma koraku boste poiskali načine, kako boste lahko obvladali takšne priložnosti – brez kozarca alkohola v roki.

Najprej izberite eno od težkih priložnosti, ki ste jih zapisali na prejšnji strani.
Pomislite in si zapišite, na kakšne načine bi se ob taki priložnosti lahko izognili pitju alkohola. Ob tem ne razmišljajte, ali so te možnosti uresničljive, pametne in primerne za vas – le naštejte jih.
Za pomoč je tu nekaj idej:

- po končanem delu se izognem bifeju ali gostilni in grem rajši na sprehod ali domov
- izognem se prijateljem, ki veliko pijejo
- izognem se situaciji, za katero vem, da se bo veliko pilo
- načrtujem aktivnosti, kjer se bo malo pilo
- ne bom vzel ponujene pijače, če tega nisem načrtoval že prej v svojem tedenskem načrtu
- alkoholne pijače bom pil samo pri jedi
- naročil bom brezalkoholno pijačo
- zamotil se bom z delom
- zamotil se bom s telesno aktivnostjo ali kakšno drugo dejavnostjo, ki me veseli
- ne bom pil samo alkoholnih pijač, ampak bo vsak drug kozarec pijače brez alkohola
- ne bom pil samega vina, ampak brizganec (»špricer«)

- izbral bom lahko pivo ali brezalkoholno pivo
- vsem znancem in prijateljem bom povedal, da sem se odločil, da bom manj pil
- sproti bom štel, koliko kozarcev alkohola bom popil
- prijateljem in drugim bom povedal, da mi je zdravnik svetoval manj alkohola
- spomnil se bom razlogov, zakaj sem se odločil, da bom manj pil
- ne bom pil alkoholnih pijač za žejo
- jedel bom manj slano hrano, da bom manj žejen
- iz kozarca bom pil počasi
- ne bom sodeloval, kadar bodo v skupini pili v »rundah« ali na »eks«
- .....
- .....

Sedaj izberite 2 ali 3 načine, ki so za vas v izbrani težki situaciji najbolj primerni, tako da vam bo uspelo upoštevati svoj načrt.

Sedaj poiščite še za ostale težke situacije, ki ste jih izbrali v prejšnjem koraku, najboljše oziroma za vas najbolj sprejemljive rešitve (dve ali tri). Te izbrane načine za premagovanje težkih situacij zapišite v naslednjo razpredelnico.

Poglejte naslednji primer:

TEŽKA SITUACIJA	IZBRANI NAČINI ZA OBVLADOVANJE TE SITUACIJE
Praznovanje kolegovega rojstnega dne v službi	1. *spil le en kozarec vina za zdravico, nato bom pil mineralno vodo*
	2. *ne bom se dolgo zadržal v družbi, če bo veliko alkohola*
	3. *ne bom sodeloval, kadar bodo v skupini pili v »rundah« ali na eks*

Na naslednji strani je vaša razpredelnica za vpis štirih situacij, ob katerih se najtežje uprete alkoholu, in načinov, kako boste lažje premagali in obvladali takšne priložnosti:

1. TEŽKA SITUACIJA	IZBRANI NAČINI ZA OBVLADOVANJE TE SITUACIJE
	1.
	2.
	3.

2. TEŽKA SITUACIJA	IZBRANI NAČINI ZA OBVLADOVANJE TE SITUACIJE
	1.
	2.
	3.

3. TEŽKA SITUACIJA	IZBRANI NAČINI ZA OBVLADOVANJE TE SITUACIJE
	1.
	2.
	3.

4. TEŽKA SITUACIJA	IZBRANI NAČINI ZA OBVLADOVANJE TE SITUACIJE
	1.
	2.
	3.

To je vaš načrt, kako boste premagovali vsakdanje priložnosti za pitje in vztrajali pri zmanjševanju pitja alkohola. Če se boste vsakokrat, ko boste pričakovali takšno težavno situacijo, še enkrat spomnili izbranih najprimernejših načinov za obvladovanje, vam bo odrekanje lažje in boste bolj uspešni. Prav tako je koristno, da si večkrat v dnevu poskušate v mislih čim bolj živo predstavljati, kako v različnih težkih priložnostih uspešno uporabljate izbrane načine za vztrajanje v svoji odločitvi za spremembo.

Vsak dan sproti spremljajte, kako učinkoviti so bili izbrani načini za premagovanje težavnih situacij, ki so se pojavile tisti dan.

Če ugotovite, da niso bili uspešni, poizkusite najti druge, uspešnejše načine (iz zbirke idej na prejšnjih straneh, ali pa poiščite nove).

Poleg tega lahko poiščete tudi pomoč, da boste bolj uspešni, kar pa je že naslednji korak.

5. KORAK

Iskanje človeka, ki me bo podpiral in mi pomagal

Ta celotni proces je namenjen spremembi vaših navad. Mnogi ljudje lažje vztrajajo v svojih odločitvah, če imajo nekoga, ki jih pri tem podpira in jim pomaga.

Tak človek je lahko vaša žena oziroma mož, kak sorodnik, prijatelj ali sodelavec, vaš osebni zdravnik, lahko tudi župnik. Pomembno je, da zna poslušati, da se z njim lahko pogovarjate sproščeno in iskreno, in da vam bo lahko dal dober nasvet, če ga boste potrebovali. Razložite mu svoj načrt, navade, ki jih želite spremeniti in ga seznanite z omejitvami, za katere ste se odločili. Seveda je dobro, da ta človek ne pije veliko alkohola – lahko pa je to prijatelj, ki se je tudi odločil, da bo zmanjšal svoje pitje in tako bosta lahko drug drugemu v pomoč in podporo.



Ob tem je dobro, da se zavedate, da vam vsi vaši »prijatelji« ne bodo v pomoč in v oporo. Če se na primer dobivate s skupino prijateljev vsako soboto v gostilni ali kje drugje, kjer ponavadi veliko popijete, vam oni ne bodo v pomoč, saj zaradi vas zagotovo ne bodo vsi manj pili.
Seveda vam je lahko v pomoč tudi pogovor z vašim osebnim zdravnikom ali medicinsko sestro, prav tako vam lahko pomagajo strokovnjaki v centrih za krepitev zdravja oziroma zdravstvenovzgojnih centrih, centrih za socialno delo, strokovnjaki, ki delajo z ljudmi, ki imajo težave z alkoholom, ali pa v skupinah za samopomoč (nekaj njihovih naslovov je na koncu te knjižice).

Sedaj si tu zapišite imena dveh ali treh ljudi, za katere ste prepričani, da vam bodo v oporo in pomoč, če jih boste pri spreminjanju svojih pivskih navad potrebovali:

1. .....
2. .....
3. .....

6. KORAK

Spoštujem in upoštevam svojo odločitev za zmanjšanje pitja

Pitje alkohola je za mnoge ljudi užitek in navada, brez katere si težko predstavljajo svoje življenje. Takšno navado je še posebej težko spremeniti. Kljub temu je mnogim ljudem to že uspelo. Ta knjižica z vašimi zapisi vam bo zagotovo v pomoč.



NE POZABITE:

Kadar koli vam uspe popiti manj, kot ste bili navajeni pred vašo odločitvijo za zmanjšanje pitja, je to en korak v smeri spremembe pivskih navad.

Želja po alkoholu bo počasi vse manjša, še posebej, ko si boste našli druge aktivnosti, ki vam bodo v veselje.

Pogovor s človekom, ki vas razume in podpira pri tem vašem spreminjanju, vam bo olajšal težke trenutke.

Kadar koli razmišljate o pitju, se spomnite, da alkohol slabo vpliva na vaše zdravje, na vaše odnose v družini in izven doma, na vašo delovno sposobnost in na nezgode. Ne pozabite na razloge, zaradi katerih ste se odločili zmanjšati svoje pitje.



www.sopa.si
www.nalijem.si

ZAKLJUČEK

Če vam kdaj ne uspe povsem upoštevati svojih odločitev, poskušajte ugotoviti, zakaj vam ni uspelo in poiščite drug način za premagovanje težavnih situacij.
Ne obupajte in ne podcenjujte sebe zaradi enega ali dveh neuspehov – še vedno ste lahko na dobri poti, da vam uspe zmanjšati pitje.
Ne odnehajte samo zaradi enega slabega dneva, in ne mislite: »Jaz sem ničla, nimam dovolj močne volje, ne bo mi uspelo«.
Pogovorite se s človekom, ki mu zaupate.
Če čutite, da vam kljub trudu ne uspeva zmanjšati svojega pitja alkohola in da potrebujete dodatno pomoč, poiščite strokovnjaka (zdravnik, medicinska sestra, socialni delavec) ali pa skupino za samopomoč. Naj vas ne bo sram, saj iskanje ustrezne pomoči ni znak slabosti, ampak odgovornosti in modrosti.

Kje lahko dobim dodatne informacije ali pomoč?

Najprej seveda pri svojem osebnem zdravniku, medicinski sestri, socialnem delavcu.

Lahko pa pokličete na naslednje telefonske številke in si ogledate spletne strani:

www.sopa.si
www.nalijem.si
Društvo AA, www.aa-slovenia.si, 041/534 261, 031/252 237, 040/802 282, 041/642 777
Zavod Mitikas, www.andrejperko.si, 041/856 839
UPK Ljubljana, Center za mentalno zdravje, Enota za zdravljenje odvisnosti od alkohola, 01/3003 450
Zdravstveni dom Maribor, 02 22 86 200
Žarek upanja, www.zarekupanja.net, 031 301 470, 01 89 77 023
UKC Maribor, Oddelek za psihiatrijo, 02/321 11 33
Zdravstveni dom Trbovlje, 03/562 41 00
Psihiatrična bolnišnica Ormož, 02/741 51 00
Zasebna ambulanta Radenci, 02/566 97 42
Zasebna ambulanta Slovenska Bistrica, 02/843 11 46
Zdravstveni dom Velenje, 03/899 54 00
Psihiatrična bolnišnica Vojnik, 03/780 01 00
Zdravstveni dom Kranj, 04/208 21 00, 04/208 21 09
Psihiatrična bolnišnica Begunje, 04/533 52 00
Psihiatrična bolnišnica Idrija, 05/373 44 00

Ali vem, pri čem sem s svojim...?

za ljudi, ki pijejo tvegano ali škodljivo

Avtor teksta:
prim. prof. dr. Marko Kolšek, dr. med.
Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za družinsko medicino
(Pripravljeno po motivih izdelkov 4. faze kolaborativnega mednarodnega projekta SZO za alkoholno problematiko v osnovnem zdravstvu)

Oblikovanje in računalniški prelom:
Gorazd Rogelj, o3

Ilustracije:
Žiga Aljaž

Avtor logotipa Sporočilo v steklenici:
Radovan Jenko

Izdal in založil:
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Ljubljana, 2023

Četrta izdaja: 4960 izvodov

V skladu z določili Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah je brez pisnega dovoljenja avtorja in založnika prepovedano kakršnokoli razmnoževanje te knjige oz. njenih delov.
© Nacionalni inštitut za javno zdravje

