ALI VEM, PRI ČEM SEM S SVOJIM ...?



SKUPAJ ZA ODGOVOREN ODNOS DO PITJA ALKOHOLA – SOPA

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SOPA

SKUPAJ ZA ZDRAVJE

Ljudje imamo lahko različne težave.
Zdravstvene in druge.
Te težave so lahko povezane
s pitjem alkohola.



V tej knjižici lahko preberete,
kako alkohol vpliva na vaše zdravje.



Sami lahko ocenite,
ali pijete preveč.



V knjižici najdete tudi nasvete,
kako piti manj alkohola.
Tako boste izboljšali
svoje zdravje in življenje.

Mnogi ljudje radi s prijatelji
popijejo kozarec alkohola.
Nekateri ljudje imajo zaradi
alkohola težave.
Mogoče ga popijejo preveč.
Mogoče ga pijejo prepogosto.



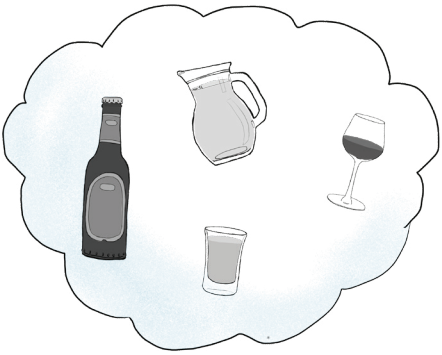
Če pijete preveč alkohola,
vam tako pitje lahko škodi.
Alkohol lahko poslabša težave,
ki ste jih imeli že prej.





Koliko lahko spije zdrav odrasel človek?

Strokovnjaki so to določili.
Določili so meje.
Kdor te meje upošteva,
bo bolj zdrav.
Imel bo manj težav.



Normalno je,
če alkohola sploh ne pijete.
Temu rečemo abstinenca.
Najbolje je,
da nikoli ne pijete alkohola.
V redu je tudi to,
če pijete zelo malo alkohola.



Kje je meja pri pitju alkohola?

Za moške je drugače kot za ženske.

Moški lahko na dan popije

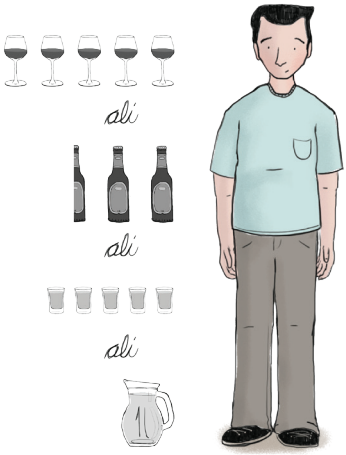
2 deci vina
ali 1 steklenico piva
ali 2 šilca žgane pijače
ali pol litra mošta
(tolkeca, sadjevca).



Ob eni priliki lahko moški popije

Pol litra vina
ali 2 steklenici in pol piva
ali 1 deci in pol žgane pijače
ali 1 liter mošta.

Ob priliki pomeni ob
neki priložnosti.
Na primer na praznovanju
ali na zabavi.



Po priliki nekaj dni
ne pijmo alkohola.

Ženska lahko na dan popije

1 deci vina
ali pol steklenice piva
ali 1 šilce žgane pijače
ali 2 deci in pol mošta.



Ob eni priliki lahko ženska popije

3 deci vina
ali 1 steklenico piva in pol
ali 1 deci žgane pijače
ali pol litra mošta.

Po priliki nekaj dni
ne pijmo alkohola.



Kdaj je alkohola preveč?

Preveč je čez mejo,
ki je napisana na prejšnjih straneh.
Pomembno je tudi to,
da vsaj en dan v tednu
ne spijemo nič alkohola.

Kaj se zgodi, če pijete preveč?

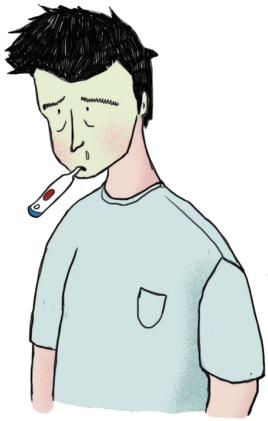
Če pijete preveč,
lahko nastanejo težave.
Temu rečemo tvegano pitje alkohola.
Če imate težave zaradi pitja alkohola,
je vaše pitje škodljivo.



Na primer občutimo mačka.
Lahko smo utrujeni
ali nas boli trebuh.
Lahko smo nervozni
ali ne moremo spati.
Nimamo volje za delo
in pozabimo na stvari.
Lahko se slabo razumemo
z družino ali z drugimi ljudmi.



Lahko še bolj zbolimo.
Na primer na srcu, na živcih
ali za rakom.
Lahko se nam pojavijo
duševne motnje
in imamo slab spomin.
Postanemo živčni ali žalostni
brez posebnega razloga.
Lahko slabo spimo
ali ne moremo več česa
dobro razmisliti.
Lahko se poškodujemo
ali se nam zgodijo še druge
slabe stvari.



Kdo naj sploh ne pije alkohola?

Otroci in mladina.

Noseče ženske in matere, ki dojijo.



Ljudje, ki imajo znake,
da so od alkohola odvisni.
Če je kdo od alkohola odvisen, to pomeni,
da ne more nehati piti.
Rečemo, da je zasvojen.

Tudi bolni in stari ljudje
naj ne pijejo alkohola.
Alkohol ni zdravilo za bolezni.

Zelo pomembno



Ne pijte alkohola,
kadar vozite kolo, motor, avto
ali kadar delate s stroji.
Ne pijte alkohola, kadar jemljete zdravila.
Ne pijte alkohola, kadar ste bolni.
Alkohola ne pijte, kadar ste žalostni ali osamljeni.
Tudi ne, kadar ste razočarani ali jezni.
Ali kadar vas kaj skrbi,
ste potrti ali nervozni.
Alkohola tudi ne pijte za žejo.



Ko vam ponujajo alkohol,
pa ga ne želite piti, lahko rečete:
Hvala, ne.

Koristen nasvet!

En dan v tednu bodite brez alkohola.

Janezova zgodba

Janez je zjutraj spil 1 šilce slivovke v čaju.



In pri kosilu 2 kozarca refoška.



In zvečer pri televiziji 1 pivo.



Pri malici je spil 1 pivo.



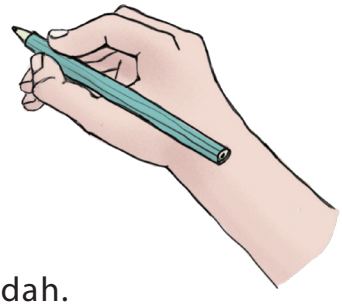
Pred večerjo je spil še 1 aperitiv.



Janez je v enem dnevu popil veliko preveč. Njegovo pitje je tvegano.

Kakšen pivec ste vi?

Je vaše pitje tvegano ali škodljivo?
Se spomnite, koliko ste nazadnje spili?
Zapišite si, koliko spijete čez dan.
Na koncu dneva boste videli,
ali ste popili preveč.
Videli boste, ali je vaše pitje tvegano.
Če je v vašem tednu kak takšen dan,
morate razmisliti o svojih pivskih navadah.



Razmisliti pomeni, da se vprašate,
zakaj pijete alkoholne pijače.
Odgovorite si.
Naštejte svoje razloge.
Na primer:
Pijem zato, da se počutim bolje.
Pijem zato, da pomirim napetost.
Pijem zato, ker mi ponudijo
in ne morem reči ne.



Pijem zato, ker mi je všeč okus pijače.
Pijem zato, ker pijemo vsi v družbi.
Pijem zato, da proslavim posebne dogodke.
Pijem zato, da pozabim na skrbi in težave.
Pijem zato, da preženem žalost.
Pijem za pogum.
Pijem, da sem bolj sproščen.
Pijem, da sem pijan.
Pijem, da pomirim jezo.
Pijem, ker nimam kaj drugega početi.
Pijem iz navade.
Pijem, da lažje zaspim.
Pijem, da sem enak drugim, saj vsi pijejo.

To so lahko razlogi za vaše pivske navade.
Razlogi so lahko še drugi.
Vaše pitje je lahko tvegano ali škodljivo.
Lahko pa ste z alkoholom tudi zasvojeni.
To pomeni, da ne morete nehati piti.

Kako veste, ali ste zasvojeni?

Preberite naslednje trditve.

Če za vas držijo vsaj 3 trditve,

Potem ste zasvojeni z alkoholom.

- Vsak dan imam močno željo po pitju alkohola.
- Težko preneham s pitjem alkohola.
- Za enak učinek potrebujem vedno več alkohola.
- Če alkohol preneham piti,
  se mi na primer tresejo roke.
  Reče se, da imam abstinenčno krizo.
- Vem, da mi alkohol škodi,
  a vztrajam pri pitju.
- Zaradi pitja zanemarjam stvari,
  ki jih rad počnem.



Ste ugotovili, da pijete preveč?
Kaj pa zdaj?

Lahko pijete manj.
Upoštevajte meje pitja,
ki smo jih že našteli.
Poglejte na straneh 5 in 6.

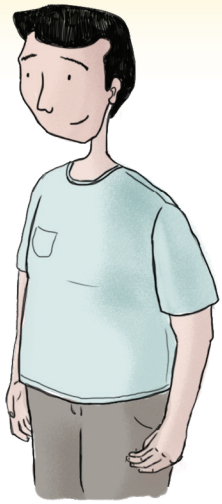


Nekateri boste morali prenehati s pitjem.
Nekateri boste potrebovali
pomoč zdravnika in zdravljenje.
To bo takrat, ko opazite,
da se vam tresejo roke,
ali če zbolite na jetrih, srcu
ali trebušni slinavki.
Pa če imate težave s spominom.
Pa če ste želeli piti manj,
pa vendar niste uspeli.



POMEMBNO

Zmanjšajte svoje pitje.
Težko je.
A lahko vam uspe.



To je naloga,
ki bo trajala nekaj časa.
Ne obupajte. Vztrajajte.
Najprej je treba o vsem razmisliti.
Lahko vam uspe,
treba je poskusiti.
Včasih bo težko.
V mislih si ponavljajte:
Uspeva mi.
Za stvar bodite zavzeti.
Pokažite vero,
da vam bo uspelo.

ZAKAJ MANJ PITI?
ZAKAJ NEHATI PITI?

Za boljše zdravje.

Za lepše odnose v družini.

Za nova doživetja.

Za dobre izkušnje.

Za lepše življenje.



KAKO MANJ PITI?
KAKO NEHATI PITI?

V nekaj korakih.

Razmislite, kaj si želite.

Napišite si cilje.

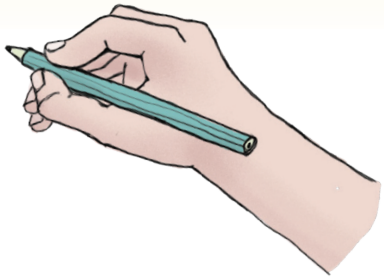
Za dolgo naprej.

Na primer za čez 10 ali 30 let.

Za kratek čas naprej.

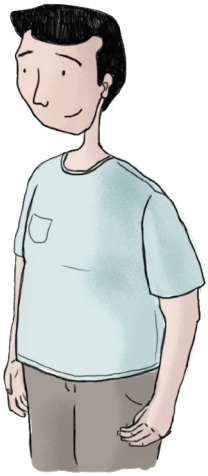
Na primer za naslednji dan
ali mesec.

Napišite načrt, kako boste
svoj novi cilj dosegli.
Vsak dan preverjajte,
kako vam gre.

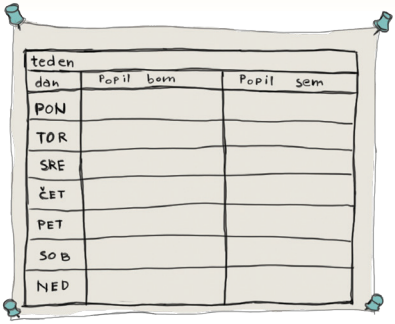


Prvi korak

Razmislite, zakaj bi bilo to
dobro za vas.
Zakaj manj ali nič alkohola?
Katere dobre razloge imate,
da to naredite?
Dober razlog je na primer ta,
da se boste bolje počutili,
da si boste izboljšali zdravje
in podobno.
Takih razlogov je lahko še več.



Drugi korak



Pripravite si načrt.
V načrt napišite,
kako in koliko boste pili.
Postavite si cilj.
Cilj je manj alkohola,
kot ste ga popili do zdaj.
Izberite si dan, ko boste začeli.
Vsak dan sproti si pišite dnevnik.
V dnevnik pišite
število kozarcev alkoholnih pijač,
ki ste jih popili.
Videli boste, kaj ste načrtovali
in koliko ste zares popili.



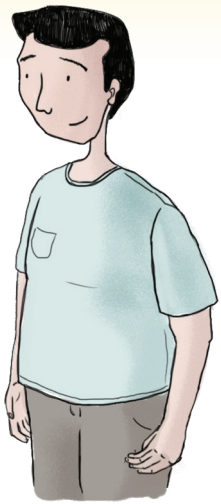
Tretji korak

Odločili ste se:

Hočem spremeniti pivske navade.
Moj cilj je pomemben,
zato bom pri njem vztrajal.
Odločil sem se, da bom manj pil.
Odločil sem se, da bom prenehal piti.

Včasih je pitje alkohola
povezano s prijetnimi trenutki.
Prišli bodo težki trenutki.
Temu rečemo skušnjave.
Na težke trenutke se je treba pripraviti.
Treba jih je poznati.
Razmislite, kateri so za vas težki trenutki.
Na primer, ko končate vsakdanje delo.
Ko ste s prijatelji v družbi.
Ko bi se radi sprostili
in podobno.

Četrti korak



Razmislite, kako bi se v težkih trenutkih
izognili pitju alkohola.
Na primer, ko končate delo,
se izognete bifeju ali gostilni
in greste rajši domov.
Izognete se prijateljem, ki veliko pijejo.
In podobno.
Imejte **NAČRT**,
kako boste premagali vsakdanje priložnosti za pitje.
Vsakdanje priložnosti so tiste,
ki se pojavljajo vsak dan.
Spomnite se svojih **rešitev**.

Koristen nasvet!
V mislih si večkrat na dan predstavljajte,
kako v težkih trenutkih najdete rešitve.
Kako vam uspeva, da se izognete pitju alkohola.

Peti korak



Lažje je vztrajati z osebo,
ki vas razume.
Pri tem vam lahko nekdo pomaga.
Oseba, s katero se lahko pogovarjate.
Oseba, ki vam bo dala dober nasvet.
Oseba, ki ji lahko zaupate.
Oseba, ki zna poslušati.
Taki osebi lahko razložite vaš načrt.
Poveste ji lahko svoje navade.
Pomagala vam bo.
To je lahko vaša žena ali vaš mož.
Kak sorodnik ali prijatelj.
Sodelavec ali župnik.
Pomaga vam lahko tudi zdravnik
ali medicinska sestra.
Pomagajo vam lahko ljudje v centrih za socialno delo
ali drugi strokovnjaki, ki delajo z ljudmi.







Šesti korak

Držite se svoje odločitve,
da boste zmanjšali svoje pitje.
Pitje alkohola je užitek in navada,
ki jo je težko spremeniti.
Mnogo ljudem je to uspelo.

Najdite si aktivnosti, ki vas veselijo.
Želja po alkoholu bo potem manjša.
Pogovorite se s človekom,
ki vas razume in mu zaupate.
Spomnite se, kako alkohol
slabo vpliva na vaše zdravje,
odnose in delo.
Poiščite strokovnjaka, ki vam bo pomagal.
To je lahko zdravnik, socialni delavec,
psihiater ali alkoholog.
To so ljudje, ki se na to spoznajo.
Dobro in pametno vam bodo svetovali.



NE POZABITE

Če ne uspe prvič, vztrajajte naprej.
Iščite nove načine,
premagajte težke trenutke.
Verjemite, uspelo vam bo.
Recite si:
Od tukaj naprej.

In poskusite znova.
Vsak človek ima dovolj volje,
da mu uspe.
Tudi vaša volja je lahko močna.
Pogovorite se s človekom,
ki mu zaupate.

Kje dobite več informacij oziroma pomoč?



Pri osebnem zdravniku.
Osebni zdravnik je vaš zdravnik.

Lahko si ogledate spletne strani.
Lahko pokličete.

www.nalijem.si, www.sopa.si

Društvo AA, www.aa-drustvo.si, 01 433 82 25

Zavod Mitikas, www.andrejperko.si, 041 856 839

Center za mentalno zdravje, Ljubljana, 01 300 34 50

Zdravstveni dom Maribor, 02 251 75 72



Pohorski dvor, Psihiatrična bolnišnica Maribor, 02 618 11 41

Psihiatrična bolnišnica Ormož, 02 740 10 11

Zasebna ambulanta Radenci, 02 566 97 42

Zasebna ambulanta Slovenska Bistrica, 02 843 11 46

Zdravstveni dom Velenje, 03 899 54 67

Psihiatrična bolnišnica Vojnik, 03 780 01 00

Zdravstveni dom Kranj, 04 208 22 86

Psihiatrična bolnišnica Begunje, 04/533 52 00

Psihiatrična bolnišnica Idrija, 05/373 44 87



KOLOFON

Ali vem, pri čem sem s svojim …?
Avtor besedila: prim. izr. 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)
Po osnovni predlogi zloženke Ali vem pri čem sem s svojim ...?
v lahko branje priredila Saša Fužir (Zavod Risa)
Pri prirejanju so pomagali bralci Integra inštituta
Sodelavec pri pregledu: Blaž Bajec
Oblikovanje: Jan Vasilijević
Ilustracije: Janja Kosi
Izdal in založil: Nacionalni inštitut za javno zdravje
Ljubljana, 2022
Peta izdaja

V skladu z določili zakona o avtorskih in sorodnih pravicah je brez pisnega dovoljenja avtorja in založnika prepovedano kakršnokoli razmoževanje tega tiska oziroma njegovih delov.
© Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2022

© Evropski znak za lahko berljive in razumljive informacije:
Evropsko združenje za vključevanje (Inclusion Europe).
Več informacij o tem je na spletni strani: www.easy-to-read.eu


SOPA