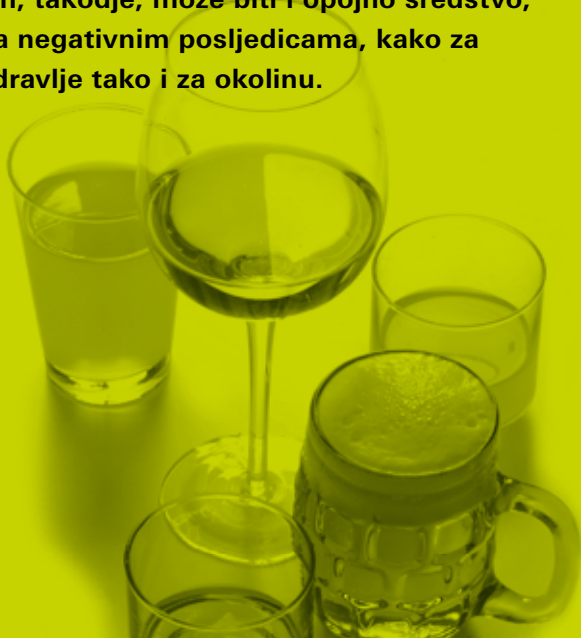


Šta bih trebao/la znati o alkoholu?

Alkohol može biti sredstvo uživanja. On, takodje, može biti i opojno sredstvo, sa negativnim posljedicama, kako za zdravlje tako i za okolinu.



Ovaj infolist odgovora na slijedeća pitanja:

- U kom slučaju je konzumiranje alkohola manje rizično?
- Koji su rizici prevelikog konzumiranja alkohola?
- Da li je moje konzumiranje alkohola rizično?
- Savjeti, kako da se kontroliše vlastito konzumiranje alkohola
- Da li imam problem s alkoholom?
- Gdje da pronađem pomoć?

Alkohol – nema problema!

U kom slučaju je konzumiranje alkohola manje rizično?

- Zdravim odraslim muškarcima se preporučuje da ne konzumiraju više od 2 standardna alkoholna pića dnevno.
- Zdravim odraslim ženama se preporučuje da ne konzumiraju više od jednog standardnog alkoholnog pića dnevno.



1 standardno piće

= ca. 3dl piva

= ca. 1dl vina

= ca. 2cl žestokih pića

Kada treba biti oprezan sa alkoholom?

- U slučaju bolesti ili uzimanja lijekova: porazgovarajte sa ljekarom, da li je moguće konzumirati alkohol.
- Osobe, starije od 60 godina bi trebale biti opreznije, jer alkohol kod njih počinje jače da djeluje.

Kada se treba odreći alkohola?

- Alkohol nije piće za djecu. Djeca i mladi, do 16 godina ne bi trebali piti alkohol. Oni na njega posebno osjetljivo reaguju.
- Trudnicama se preporučuje da sasvim ostave alkohol. Alkohol može oštetiti embrio i plod.
- U saobraćaju, na radnom mjestu, pri sportu ne bi trebalo, ni u kom slučaju, da se konzumira alkohol. Kako pri konzumiranju alkohola opada sposobnost vladanja sobom, i male količine povećavaju rizik i mogu uzrokovati nesreću.

Uživati u alkoholu – šta to znači?

Alkohol bi trebao biti nešto posebno. On nije piće kao i svako drugo.

Savjesno konzumirajte alkohol. Alkohol ne bi trebalo piti onako usput ili samo iz navike.

Previše alkohola je štetno

Koji su rizici učestalog konzumiranja alkohola?

Neposredni rizici konzumiranja alkohola (primjeri)

- I male količine alkohola smanjuju brzinu reakcije. To povećava rizik od nesreće, na primjer, u saobraćaju.
- Pod dejstvom alkohola raste i spremnost na rizik, tako da se može izgubiti kontrola nad vlastitim ponašanjem.
- Konzumiranje velike količine alkohola može dovesti do gubitka svijesti. Ovisno o situaciji, trovanje alkoholom može imati smrtne posljedice.

Rizici, u slučaju redovnog konzumiranja većih količina alkohola (primjeri)

- Alkohol može oštetiti gotovo svaki organ (jetru, gušteraču, želudac itd.)
- Povećani krvni pritisak, rizik za dobijanje srčanog udara
- Oštećenje mozga: od poteškoća pri koncentraciji, pa sve do težih oblika demencije
- Psihički problemi, na primjer depresije
- Socijalni problemi, kao što su poteškoće na radnom mjestu, u porodici ili krugu prijatelja
- Konzumiranjem veće količine alkohola povećavate rizik da postanete ovisnik.

U slijedećim situacijama treba biti oprezan s alkoholom:

- Ko upravlja motornim vozilom ili se bavi sportom, ne bi trebao prije toga da pije alkohol.
- Mladi do 16 godina i trudnice bi trebali sasvim da se odreknu alkohola.
- U slučaju bolesti ili uzimanja lijekova trebalo bi se posavjetovati sa ljekarima, prije nego se konzumira alkohol.

Da li alkohol štiti srce?

Alkohol može umanjiti rizik za obolijevanje od odredjenih srčanih bolesti. Ali to važi samo u slučaju konzumiranja **malih** količina.

Srce ćete bolje, zaštititi nepušenjem i redovnim bavljenem sportom, nego konzumiranjem alkohola.



Alkohol – postaje problem...

Da li je moje konzumiranje alkohola rizično?

Povećano konzumiranje

Ko unosi veće količine alkohola od onih, koje su gore navedene, rizikuje da sebi naštetiti.

Razlog konzumiranja

Na primjer:

- Konzumiranje iz navike: **«Trebaju mi, svako večer, dvije do tri čašice. Samo tako može početi moje slobodno vrijeme.»** Oprez: navika može preći u ovisnost.
- Pićem rješavati probleme: **«Imam problema i stres na poslu. Alkohol umanjuje moje brige.»** Oprez: konzumira alkohol da bi zaboravio stres i probleme, rizikuje da počne piti sve veće količine alkohola.

Neke osobe su, više od drugih, izložene riziku za nastanak problema sa alkoholom.

Uslovi, koji mogu doprinijeti razvoju ovog problema:

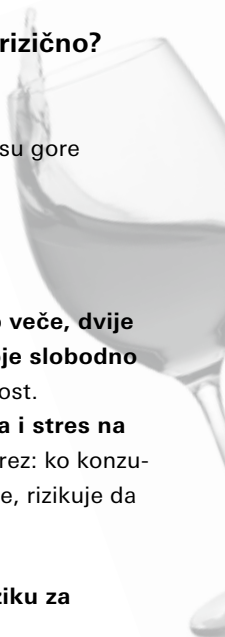
- Opterećenja, na primjer, na poslu ili u porodici
- Opterećujuća iskustva u prošlosti (traumatični događaji)
- Ovisnost o alkoholu bližnjih članova porodice

Šta je, u stvari, alkohol?

U svim alkoholnim pićima (vino, pivo, žestoka pića) se nalazi etanol (čisti alkohol).

Etanol je uzrok tome, da alkohol izaziva opijenost ili utiče na razvoj ovisnosti.

Etanol je otrovan za tijelo.



Da li imam problem sa alkoholom?

- Da li ste već imali osjećaj, da biste trebali smanjiti konzumiranje alkohola?
- Da li ste se već ljutili, kada su Vaši prijatelji kritikovali Vaše konzumiranje alkohola?
- Da li ste, zbog Vašeg načina konzumiranja alkohola, već imali grižnju savjeti?
- Da li ste već ujutro, nakon što ste se probudili, prvo konzumirali alkohol, kako biste se smirili ili dali sebi oduška?

Ako ste na neko od pitanja odgovorili sa «da», to bi moglo nagovijestiti da je Vaše konzumiranje alkohola već postalo problematično. Ako ste dva ili više pitanja odgovorili sa «da», postoji velika mogućnost da ste ovisni o alkoholu. U tom slučaju, bilo bi od velike koristi da porazgovarate sa stručnom osobom. Tako najbolje možete saznati, kako se odnosite prema alkoholu.

Ovisnost o alkoholu

Samo stručna osoba može dijagnosticirati ovisnost o alkoholu. Primjeri za znakove ovisnosti.

- Ne možete se odreći alkohola
- Ne možete više kontrolisati Vaš konzum
- Pijete sve veće količine alkohola

Nije sramota biti ovisan/na o alkoholu. Ovisnost o alkoholu je bolest, za koju postoji odgovarajuća terapija.

Pretpostavlja se, da u Švicarskoj živi oko 250'000 osoba, koje imaju problem alkoholne ovisnosti.

Gdje da nađem podršku?

**Zatražiti pomoć je znak snage!
Cilj je postići ponovnu kontrolu nad
vlastitim ponašanjem, kako bi ste
rasteretili bližnje.**

Kome se možete obratiti?

- **Ljekaru/ljekarki** (kućnim ljekarima ili specijalistima psihijatrije i psihoterapije): postoje takođe ljekari, koji govore Vaš maternji jezik (pogledaj www.doctorfmh.ch)
- **Savjetovišta za probleme ovisnosti o alkoholu:** stručnjaci, koji rade u savjetovaništima garantuju anonimnost. U stručnim službama Vašeg regiona možete se informisati, da li postoji mogućnost savjetovanja na Vašem maternjem jeziku.
Adrese savjetovaništa u Vašoj regiji, kao i adrese za stacionarno liječenje naći ćete, na primjer, pod: www.suchtindex.ch. Informacije o stručnim službama po regijama, mogu se dobiti kod Sucht Schweiz / Addiction Suisse, Tel. 021 321 29 76.
- **Grupe za samopomoć**, na primjer, grupa «Anonimni alkoholičar» (D: Tel. 0848 848 885, www.anonyme-alkoholiker.ch / F, I, E: Tel. 0848 848 846, www.aasri.org)
- **Psihoterapeuti / psihoterapeutkinje:** Vam, takodje, mogu pružiti podršku. Adrese psihoterapeuta/ psiho-



terapeutkinja (po kantonima i po stranim jezicima, koje govore) naći ćete, na primjer, pod: www.psychologie.ch (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP / Fédération Suisse des Psychologues FSP) ili pod www.psychotherapie.ch (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP / Association Suisse des Psychothérapeutes ASP)

- **Vama povjerljive osobe**, na primjer, iz kruga prijatelja, vjerske ili kulturne zajednice, mogu biti, također, važni partneri za razgovor.

Ovisnost o alkoholu nije lični neuspjeh, i nema nikave veze sa slabom voljom pojedinca. Ovisnost o alkoholu je bolest.

Postoji pomoć!



Savjeti, kako da se kontrolišete konzumiranje alkohola

Slijedeći savjeti Vam mogu pomoći, da kontrolišete Vaše problematično konzumiranje:

- Ugasite žeđ sa bezalkoholnim napitcima.
- Pijte polako!
- Donesite pravilo, da poslije svakog alkoholnog napitka konzumirate jedan, bez alkohola.
- Sami odlučite koliko brzo ćete ispiti svoje piće. Nemojte da drugi utiču na to.
- Ne dosipajte u čašu, već prvo ispijite ono što imate u čaši. Time možete lakše kontrolisati količinu alkohola, koju konzumirate.
- Ne konzumirajte alkohol, kada ste loše raspoloženi. Alkohol ne rješava probleme!



I promjena svakodnevnih navika, takođe može biti veoma važna:

- Izbjegavajte situacije, u kojima će Vas nagovoriti da konzumirate alkohol.
- Odvojite vrijeme za hobi i druge interese.
- Obratite pažnju na Vaš način života: svjesno tražite ravnotežu svakodnevnom stresu (sport, opuštanje i sl.)

Ako ne možete ostvariti cilj:

Ne oklijevajte, da potražite pomoć (pogledaj «Gdje da nađem podršku?»)

Možda Vam pomaže da porazgovarate s nekom Vama povjerljivom osobom. Ona Vas može ohrabriti i pomoći Vam da napravite prve korake.



Dodatne informacije

www.migesplus.ch – Informacije o zdravlju na raznim jezicima (internet stranica na njemačkom, francuskom, italijanskom, engleskom, španskom, portugalskom, turskom, albanskom, srpskom/hrvatskom/bosanskom, Informativni materijal je, takodje, preveden i na druge jezike).

Schweizerisches Rotes Kreuz
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

**www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch /
www.dipendenzesvizzera.ch** – Informacije o sredstvima ovisnosti (njemački, francuski i italijanski).

Infolist «Bliski ste osobi koja ima problem ovisnosti: Šta činiti?» (njemački, francuski, italijanski, albanski, bosanski/srpski/hrvatski, engleski, portugalski, ruski, španski, tamilski, turski)

Priloženi infolist, kao i infolist «Bliski ste osobi koja ima problem ovisnosti: Šta činiti?» se mogu prekopirati u PDF formatu sa www.migesplus.ch ili sa www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch, ili naručiti, ukoliko pošaljete povratnu kovertu sa poštanskom markicom, kod:
Sucht Schweiz / Addiction Suisse, CP 870, 1001 Lausanne.



Impresum

Izdavač:

Sucht Schweiz / Addiction Suisse, 1001 Lausanne

Ovaj infolist je nastao uz stručnu i finansijsku podršku migesplus.ch u okviru nacionalnog Programa «Migracija i zdravlje 2008–2013», a pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravlja.

Slijedećim institucijama se zahvaljujemo za podršku: Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP iz Züricha, kao i savjetovalištu Appartenances.

Prevod: Adelita Bešić

Layout: www.alscher.ch

Tisak: Jost Druck AG

