

Ljubljana, 14.2.2024

Začetek preventivne akcije 40 dni brez alkohola (14. 2. – 30. 3. 2024)

Pridružite se akciji in izrazite solidarnost in sočutje z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola.



„VIR VESELJA IN POVEZANOSTI“ je geslo, s katerim nas vabi letošnja, že 19. preventivna akcija 40 dni brez alkohola. Z akcijo organizatorji opozarjajo, da prekomerno uživanje alkohola v Sloveniji povzroča veliko stisk zaradi skrhanih odnosov, nasilja, prometnih nesreč in bolezni. Vabijo k odgovornemu odnosu do alkohola doma, na cesti, pri delu in v družbi. Odziv na povabilo k 40-dnevni odpovedi alkoholu je znamenje solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola.

Z geslom **„VIR VESELJA IN POVEZANOSTI“** organizatorji poudarjajo pomen številnih talentov in darov, ki jih ima vsak izmed nas in so vir našega veselja. Preko njih se povezujemo in preko njih spoznamo nove ljudi. Talenti in darovi (glasba, ročne in miselne spretnosti, šport, poslušanje, sočutnost ...) krepijo našo edinstvenost. Povezujejo nas z domačimi in prijatelji ter so pomembna podpora posamezniku, da se odloči za zmanjšano pitje alkohola.

»Ata, ne priti v šolo na roditeljski sestanek, ker boš prišel pijan in mi boš naredil sramoto,« je le ena od prošenj otrok iz družin, v katerih so zaradi alkohola uničeni odnosi.

Akcijo 40 dni brez alkohola soorganizirajo Slovenska karitas, Javna agencija RS za varnost prometa, Med.Over.Net in NIJZ ter podporniki akcije: Ministrstvo za zdravje, Zavod Varna pot, Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani (projekt Sporočilo v steklenici), Društvo Žarek upanja, Zavod Vse bo v redu, Zveza klubov zdravljenih alkoholikov, Društvo abstinent, Društvo UP, Društvo Nacoa, Združenje FORTOX in letos kot gost akcije Strojni krožki Slovenije.

Monika Avsenik, slovenska pevka, ambasadorica nas vabi: *»Podpiram akcije, ki nas spodbujajo k temu, da smo boljša različica samega sebe in akcija 40 dni brez alkohola je prav to. Sama želim ostati med glasbeniki, ki ne potrebujejo alkohola na odru. To je tudi sporočilo za mlade, ki pogojujejo zabavo in ples z alkoholom. Navduševali so me vrstniki, ki za zabavo resnično niso in ne potrebujejo alkohola in mislim, da je to sporočilo za vse mlade. Da najdejo vir za veselje drugje, ne v alkoholu. Pa naj bo to preko talenta ali hobija, ki ga imajo ali pa zgolj družba ljudi, ki je dovolj sama po sebi.«*

Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas nas je povabil z mislimi: *»Karitas z materialno pomočjo pomaga več kot 40.000 gospodinjstvom, od tega pa se več kot 10.000 gospodinjstev sooča z resnimi težavami zaradi alkohola. Materialne in duševne stiske se ob tem samo še poglobljajo. K nam prihajajo svojci, ki jih želimo opolnomočiti, nudimo jim strokovna svetovanja. Alkohol gre z roko v roki z revščino in vodi v spiralo še hujših stisk, tako za gospodinjstvo kot tudi za osebo, ki tvegano pije. Čim prej se posameznik odloči za prenehanje uživanja alkohola, tem več je upanja za rešitev. Letošnji podnaslov akcije, »Vir veselja in povezanosti«, pa nas usmerja k alternativam, k iskanju veselja v odnosih in talentih ter vsakodnevni hvaležnosti. Ena izmed priložnosti je vključevanje v prostovoljske dejavnosti.«*

mag. Simona Felser, direktorica Javne agencije RS za varnost prometa: *»Uradni podatki za minulo leto razkrivajo, da je zloraba alkohola botrovala 1.507 prometnim nesrečam. V njih je življenje izgubilo 21 oseb, 126 je bilo hudo telesno poškodovanih, 588 pa lažje telesno poškodovanih. Delež*

smrtnih prometnih nesreč zaradi vinjenega voznika se je lani znova povzpел in znaša kar 25,6 odstotkov. Med povzročitelji še vedno negativno izstopata dve starostni skupini, med 25 in 34 leti ter med 35 in 44 leti. Povzročitelji teh dveh starostnih skupin so odgovorni za več kot 630 prometnih nesreč, 12 smrtnih žrtev in največji delež telesnih poškodb. Še bolj nas žalosti, da je bilo lani kar 11 mladostnikov v starosti od 15 do 17 let, ki so pod vplivom alkohola povzročili prometno nesrečo, kar pomeni porast za 37 odstotkov. V posledicah teh prometnih nesreč so bile tri osebe hudo poškodovane, pet pa lažje. Naša skupna naloga bo zato še naprej izobraževati o posledicah prekomernega pitja, uživanja drog in drugih psihoaktivnih snovi. K varni in odgovorni udeležbi v prometu ne pozivamo le voznikov motornih vozil temveč vse udeležence v prometu. Ravnati odgovorno in spoštljivo je predpogoj, da bodo ceste varen prostor sodelovanja in ne egoizma.«

V Sloveniji alkohol predstavlja velik javnozdravstveni problem, saj spada med najbolj razširjene psihoaktivne snovi, ki prinašajo številne negativne posledice tako za zdravje kot za življenje posameznikov in njihovih bližnjih. Po količini popitega alkohola na prebivalca se uvrščamo med evropske države z visoko porabo alkohola. Prav tako pitje alkohola spada med najpomembnejše dejavnike tveganja za breme bolezni in prezgodnjo umrljivost ter je povezano z več kot 200 bolezenskimi stanji, poškodbami in zastrupitvami. **Kot je poudarila generalna direktorica Vesna Marinko z Direktorata za javno zdravje:** »Na Ministrstvu za zdravje želimo okrepiti aktivnosti na področju problematike alkohola in sicer s poudarkom na celovitem in strateškem pristopu, ki vključuje tako preventivne kot tudi različne ukrepe prepoznave, ustrezne obravnave in zdravljenja odvisnosti od alkohola. Številne raziskave namreč kažejo, da varna količina pitja alkohola z vidika tveganja za zdravje ljudi ne obstaja. Vsak požirek pušča sledi ne le v posamezniku in njegovih najbližjih, temveč tudi v celotni družbi.«

Andreja Verovšek, moderatorka na forumu Zasvojenost in pomoč na Med.Over.Net: »Pri vprašanjih na forumih se me najgloblje dotakne to, kako dolgo ljudje čakamo in ne poiščemo pomoči. Pogosto tako dolgo, da težave privedejo do ogrožanja materialnega stanja družine, žalostnih otrok, slabih ocen v šoli, depresije drugega starša, prijav na policiji zaradi nasilja, prometnih kazni zaradi vožnje pod vplivom alkohola, razpada družine in v najhujših primerih tudi smrti. Zato vse pozivam, naj ne čakajo in naredijo test tveganja na spletni strani brezalkohola.si ter na podlagi priporočil ustrezno ravnajo.«

Sodelavka NIJZ, psihologinja Karmen Henigsmann: »Vsako pitje alkohola ima lahko negativen vpliv tako na posameznikovo zdravstveno, kot tudi psihosocialno stanje. Tveganje za to je še dodatno povečano pri vseh, ki alkohol pijejo čezmerno. V tej kategoriji vsaj enkrat letno pije 55 % prebivalcev Slovenije, starih od 18 – 74 let. Posledice tega so tudi vsaj dve smrti na dan, ki sta neposredno povezljivi s pitjem alkohola. Vse te smrti bi lahko in bi jih želeli preprečiti. Na NIJZ se zato zadnja leta usmerjamo v razvoj in ponujanje konkretnih ukrepov, preko katerih bi lahko ljudi ustrezno podprli, ko se odločijo zmanjšati pitje alkohola. Vse več ljudi se danes obrne po strokovno podporo. V programu Skupaj za zdravje, vsakemu, ki želi opustiti tvegano ali škodljivo pitje alkohola, nudimo svetovanje v zdravstvenovzgojnem centru ali centru za krepitev zdravja. To je dostopno brezplačno in je namenjeno neobsojajoči podpori in strokovnemu svetovanju s strani posebej usposobljenih zdravstvenih delavcev in delavk.«

Marjan Dolenšek, Strojni krožki Slovenije: »Člane strojnih krožkov in tudi druge, ki so dejavni v kmetijstvu in gozdarstvu, bomo spodbujali, da se aktivno pridružijo akciji in preživijo 40 dni brez alkohola ter sebi in drugim pokažejo in dokažejo, da stereotip, »da je pri delu potrebno nekaj spiti«, ne velja in da alkohol ne gre skupaj ne z vožnjo vozil in drugih strojev in ne s harmonijo in razumevanjem v družini.«

V letošnjo akcijo so organizatorji povabili tudi knjižnice. Tako bodo **10-ih knjižnicah** po Sloveniji potekali različni dogodki. Akciji bo obeležena z različnimi podpornimi materiali in brezplačnimi oglasi.

Ob tem gre zahvala vsem medijem. Z literarnim natečajem v okviru preventivne akcije smo povabili osnovne šole (3. triada) in srednje šole k razmišljanju in pripravi izdelkov, ki prispevajo k uresničevanju življenjskega sloga brez alkohola.

V soboto **17. 2. 2024 bo ob 10.00 na Brezjah sv. mašo za zdravljene alkoholike**, njihove svojce in udeležence preventivne akcije. Na dogodku bodo tudi pričevali zdravljeni alkoholiki. Podobno srečanje bo poteklo v nedeljo **10. 3. 2023 na Sveti gori**. Pred zaključkom akcije bo 27. marca **organizirana tudi okrogla miza**, kjer bodo sodelujoči spregovorili o pozitivnih vplivih akcije, odnosu do alkohola in posledicah prekomernega pitja alkohola.

Kontaktne osebe:

Slovenska karitas, tel.: 01 300 59 69, mojca.kepic@karitas.si

Med.Over.Net, tel.: 040 464 340, andreja.verovsek@karitas.si

Javna agencija RS za varnost prometa, tel.: 01 478 89 68, dragica.sternad-praznikar@avp-rs.si

Nacionalni inštitut za javno zdravje, tel.: 01 5205 797, karmen.henigsman@nijz.si