**TVEGANO IN ŠKODLJIVO PITJE ALKOHOLA V ČASU DUŠEVNIH STISK – SPOPRIMIMO SE S STRESOM NA ZDRAV NAČIN**

V času duševnih stisk ljudje iščemo različne načine za njihovo lajšanje. V naši kulturi, imenovani tudi »mokra kultura«, pa je zelo pogosto prepričanje, da alkohol reši težave, odžene skrbi in izboljša razpoloženje. To je sicer po eni strani res, saj ima alkohol pomirjevalni učinek, ki pa deluje le kratkoročno. Zato marsikdo poseže po alkoholu v upanju, da bodo tesnoba, stres, zaskrbljenost in strah izginili.

Tudi v času epidemije COVID-19 se je v Sloveniji povečala poraba alkohola in ostalih drog. Število kaznivih dejanj nasilja v družini v primerjavi z lanskim enakim obdobjem je naraslo za 20%. Alkohol je v Sloveniji v času COVID-19 najpogosteje uporabljena droga. V času epidemije smo ljudje doživljali različne stiske. Nekatere so se pojavile na novo, druge poglobile. Čas, ki prihaja po času epidemije, bo duševne stiske samo še stopnjeval, saj je pred nami tudi gospodarska kriza. Razlogi za pogostejšo rabo alkohola so predvsem dolgočasje, osamljenost, tesnoba, nemir. Vsi ti občutki povečajo željo, po omilitvi težav s pitjem alkoholnih pijač.

Ker pitje alkohola v manjših količinah kratkoročno lahko daje občutek večje sproščenosti, dvigne razpoloženje in povzroči nekritičnost oz. občutek, da naši problemi »izginejo«, niti ni tako nenavadno, da posameznik v stiski kdaj poseže po pitju alkohola. Alkohol na naše telo namreč deluje tako, da upočasni delovanje osrednjega živčnega sistema in nam na kratki rok lahko daje občutek pomirjenosti. Ob tem pa se je pomembno zavedati, da gre le za nekatere kratkotrajne učinke, ki izginejo, kakor hitro se alkohol izloči iz telesa. Na drugi strani pa ima še mnoge negativne učinke, ki se lahko pokažejo že zelo hitro. Prav tako ima že negativen kratkoročni vpliv na imunski sistem, saj naj bi bil, po ugotovitvah raziskav, posameznik še 24 ur po tem, ko je ob neki priložnosti popil preveč alkohola, bolj dovzeten za viruse, bakterije in posledično okužbe. Poleg teh kratkoročnih negativnih posledic ima seveda pitje alkohola tudi mnoge dolgoročne negativne posledice.

Nujno je razjasniti tudi različne mite glede alkohola, ki so se v zadnjem času pojavljali. Različni miti, kot so, da pitje alkohola uničuje novi koronavirus, da pitje alkoholnih pijač z visokim odstotkom alkohola ubije virus v vdihanem zraku, da pitje alkohola spodbuja imunost in odpornost proti virusu, seveda NE držijo.

**Pravzaprav novejše raziskave kažejo, da varne uporabe alkohola ni. Manj kot posameznik spije, manjše je tveganje, da bi alkohol povzročil trajno škodo. Zato glede pitja alkohola priporočamo: »Čim manj ali nič«.**

Iz teh razlogov je pomembno opozarjati, da se naj ljudje v primeru stisk, vprašanj, ali dvomov raje obrnejo na različne obstoječe vire pomoči. Ti so za celotno Slovenijo zbrani na spletni strani projekta SOPA - Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola (www.sopa.si), ki se v naši regiji še vedno aktivno izvaja v ZD Murska Sobota in ZD Gornja Radgona v obliki svetovanj in pomoči pri opuščanju tveganega in škodljivega pitja alkohola. V sklopu projekta smo razvili tudi delavnice Zdravi odnosi na katerih se udeležence opremi z izbranimi veščinami za krepitev medosebnih odnosov in sicer: učinkovitega izražanja svojih potreb, dobrega počutja, sprotnega reševanja problemov in zdravih medosebnih odnosov. Udeležba je brezplačna. Potrebno pa se je najaviti oziroma poklicati. V naši regiji se te delavnice izvajajo v sklopu Centrov za krepitev zdravja v ZD M.Sobota in ZD Gornja Radgona. Vse kontakte najdete na spletni strani [www.sopa.si](http://www.sopa.si) . Vabljeni k udeležbi.

Na spletni strani [www.sopa.si](http://www.sopa.si) boste pod zavihkom Kam po pomoč našli tudi veliko gradiva na to tematiko in seznam delujočih virov pomoči, razporejen po regijah.

Naš imunski sistem lahko krepimo tudi z zdravim načinom prehranjevanja in redno telesno aktivnostjo. Obstaja veliko metod obvladovanja **stresa, zmanjševanja občutka strahu, panike in zaskrbljenosti** oz. kako skušati ostati mirni ali pa se pomiriti. O svojih stiskah se pogovarjajmo z ljudmi, ki so nam blizu, ohranjajmo socialne stike, kolikor gre, skrbimo za zdrav življenjski slog in z njim poskrbimo za svoje zdravje, bodimo strpni do sebe in soljudi.

Če doživljamo stiske, kadar imamo vprašanja, alkohol nikoli ni pravi odgovor, ni rešitev. Saj veste kako pravijo, da »problemi plavajo«. In res je tako. Problemi ostanejo, če jih ne rešujemo na pravilen način. Zato se v primeru stiske obrnite na vire pomoči.

In za zaključek morda nekaj misli:

»Alkohol NI rešitev.

NE ščiti pred virusi.

Zmanjšuje odpornost.

NE lajša osebnih stisk.

Alkohol uničuje zdrave odnose.«

Povzeto po [www.sopa.si](http://www.sopa.si).

Pripravila: Jasmina Črnko Papić, NIJZ OE M.Sobota