

Dan brez alkohola: Brez tudi po akciji 40 dni brez alkohola

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje smo v preteklih letih uspešno izvajali projekt SOPA, katerega cilj je bil zmanjšati negativne posledice pitja alkohola. Z delom želimo doprinesati še naprej, prav tako pa ohranjati sodelovanje v akciji 40 dni brez alkohola, s katero si delimo skupna prizadevanja za zmanjševanje škode, ki jo v Sloveniji povzroča pitje alkohola. Ob vsaki priložnosti želimo ljudi spodbuditi k zdravim izbiram, ki lahko bistveno pripomorejo k izboljšanju kakovosti življenja vsakega, vendar se mora za spremembo odločiti vsak pri sebi.

Slovenija sodi med države, ki beležijo najvišjo porabo alkohola. **Registrirana poraba** je tako v letu 2020 znašala kar **9,8 litra čistega alkohola**. To pomeni, da je vsak prebivalec, starejši od 15 let, v povprečju v tem letu spil **81 l piva in 42 l vina in 3 l žgane pijače** (1). Pri tem ne smemo zanemariti tudi težje ocenljive neregistrirane porabe, ki omenjeno številko poveča še za eno petino in izhaja predvsem iz domače proizvodnje alkoholnih pijač.

Podatki so dodatno skrb vzbujajoči, ko pogledamo številke, ki nam pričajo o tem, da **vsak dan** zaradi vzrokov povezanih izključno s pitjem alkohola, **v Sloveniji umrejo tri osebe**. V Sloveniji se kar 43 % oseb visoko tvegano opija in kar 9 % povzročiteljev prometnih nesreč je v času nezgode vozilo pod vplivom alkohola (4). S pitjem alkohola so povezani tudi mnogi **stroški države** (zdravstveni stroški, stroški zaradi prometnih nezgod, nasilja v družini, kriminalnih dejanj), ki so v letih 2012 – 2016, letno v povprečju znašali kar **228 milijonov evrov** (2).

Še bolj poudarjena je problematika pitja alkohola **v času epidemije COVID-19**. To obdobje namreč za marsikoga predstavlja izziv, breme, obdobje vprašanj in negotovosti, kar se pri nekaterih odraža tudi v povečanem pitju alkohola. Raziskava NIJZ SI-PANDA, ki spremlja stanje v različnih obdobjih epidemije COVID-19, razkriva, da je **od 7,9 – 13,9 % odraslih prebivalcev v Sloveniji v času epidemije pilo več alkoholnih pijač kot pred epidemijo**. Porast je še najbolj očitna v starostni skupini 18 – 29 let, kjer je približno petina posameznikov poročala o večji količini popitega alkohola v obdobju epidemije (3).

Že manjše količine popitega alkohola imajo lahko negativen vpliv na naše zdravje, zato lahko zaključimo, da varne meje pitja alkohola ni. **S pitjem alkohola je namreč neposredno povezanih več kot 200 bolezenskih stanj in poškodb**. Ne vpliva pa samo na zdravje, ampak povečuje tudi tveganje za prometne nesreče, tvegana vedenja, nasilje. Povečuje naše osebno stisko in uničujoče vpliva na naše bližnje medosebne odnose.

Ljudje bi se morali pogosteje zavedati posledic, ki jih ima pitje alkohola na nas in druge ter, da je ravno obdobje brez alkohola priložnost, da ugotovimo kakšne prednosti nam prinaša **nepitje alkoholnih pijač**. Zelo hitro lahko opazimo, da **imamo več energije, da se počutimo boljše, čas pa lahko namenimo bolj zdravim izbiram, ki še dodatno izboljšajo naše počutje**, hkrati pa občutimo ponos ob novih uspehih. Še posebej v težkih trenutkih je pomembno, da se vsake toliko ustavimo in vprašamo, kaj zares potrebujemo, in se posvetimo stvarim in osebam, ki nas izpopolnjujejo. Medosebni odnosi so pri tem lahko naša ključna podpora, zato se je dobro še posebej zavedati, da kadar pijemo alkohol, posledic ne nosimo samo mi.

S projektom SOPA, ki je potekal na NIJZ, smo pilotno preizkusili pristop podpore, ki ga je v **18 lokalnih okoljih** izvajalo kar **300 strokovnjakov** zdravstvenih domov in centrov za socialno delo. S pristopom smo na poti zmanjšanja ali opuščanja pitja do sedaj skupno **nagovorili skoraj 50.000 ljudi**, **obravnavali 4.000 posameznikov**, ki tvegano ali škodljivo pijejo, ter jih **943 uspešno podprli v smeri zmanjšanja ali opustitve pitja alkohola** (5).

Tabela 1: Izbrani podatki izvajanja aktivnosti v projektu SOPA – nacionalno in po zdravstvenih regijah:

ZDRAVSTVENA REGIJA	VKLJUČENA OKOLJA (število)	VKLJUČENI STROKOVNJAKI (število)	NAGOVORJENE OSEBE (število)	OSEBE, KI SO PO OBRAVNAVI ZMANJŠALE ALI OPUSTILE PITJE ALKOHOLA (število)
SLOVENIJA	18	>300	>50.000	943
CELJE	3	48	>4.700	174
KOPER	1	24	>2.000	43
KRANJ	1	17	>6.000	48
LJUBLJANA	3	60	>2.700	124
MARIBOR	5	79	>4.000	249
MURSKA SOBOTA	2	32	>3.000	136
NOVA GORICA	2	41	>7.500	89
NOVO MESTO	<i>V projekt SOPA ni bilo vključenega lokalnega okolja, so se pa v regiji stalno izvajale druge preventivne in promocijske aktivnosti.</i>			
RAVNE NA KOROŠKEM	1	19	>2.200	80

Vir: Projekt SOPA (5)

Z delom bomo nadaljevali, saj se bo pristop podpore še letos razširil na **preostale obstoječe centre za krepitev zdravja in zdravstveno vzgojne centre v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji**. Svetovanje bo tako dostopno vsakemu, ki bi si želel zmanjšati ali opustiti tvegano in škodljivo pitje alkohola. Hkrati **letos v centre za krepitev zdravja in zdravstveno vzgojne centre vpeljujemo delavnico**, ki je bila pilotno preizkušena v projektu SOPA in se navezuje na **pridobivanje osnovnih veščin za negovanje skrbnega odnosa do sebe in zdravih odnosov z drugimi**.

Če želite preveriti, ali alkohol v vašem življenju predstavlja večje tveganje, **obiščite spletnega svetovalca – aplikacijo** (dostopna na: <https://www.sopa.si/trenutki-zase/>), s katero boste поблиže pogledali svoj odnos do pitja alkohola. Pogovor je anonimen in ga lahko kadarkoli prekinete.

Močno verjamemo, da sta skrb za svoje zdravje in dobro počutje lahko pomembna motivacija in pot k večjemu zadovoljstvu vsakega izmed nas. Zato s simbolno gesto, kot je dan brez alkohola, spominjamo, naj bo takih dni čim več. Če piješ manj ali nič, je tebe več za vse.

Vaš SOPA tim

Viri:

1. NIJZ Podatkovni portal, Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno 21. 4. 2022 preko https://podatki.nijz.si/Menu.aspx?px_language=sl&px_db=NIJZ%20podatkovni%20portal&rxid=f857348e-03aa-4357-96e6-36a09dae0617
2. Roškar, M., Serec, M., Petrič, V. K., Blažko, N., Hovnik Keršmanc, M., & Sedlakova, D. (Ur.). (2019). Alkoholna politika v Sloveniji. Priložnosti za zmanjševanje škode in stroškov ter neenakosti med prebivalci. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
3. Raziskava o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA) 2020/2021, Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno 21. 4. 2022 preko <https://www.nijz.si/sl/raziskava-o-vplivu-pandemije-na-zivljenje-si-panda-20202021>
4. Portal Zdravje v občini, Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno 21. 4. 2022 preko <http://obcine.nijz.si/>
5. Hočevar, T., Henigsman, K., Štruc, A. in Založnik, P. Utemeljitev pristopa SOPA - Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola Izbrani ukrepi zamejevanja pitja alkohola med odraslimi prebivalci Slovenije. Ljubljana: NIJZ, 2022 (v pripravi).