**Vabilo na novinarsko konferenco –**

**40 dni brez alkohola**

*40 dni brez alkohola v znamenje solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi nasilja, nesreč in bolezni, ki so posledica alkohola.*

[*www.brezalkohola.si*](http://www.brezalkohola.si)

Vabljeni na novinarsko konferenco, v galerijo *Družine,* na Krekovem trgu 1 v Ljubljani, **v sredo, 26. februarja 2020, ob 11.00**, na kateri bomo predstavili letošnjo akcijo *40 dni brez alkohola*, pod naslovom **»Za zdravje in zdrave odnose«**. Akcija bo potekala od srede, 26. februarja, do sobote, 11. aprila 2020.

Slovenska karitas s soorganizatorjema Javno agencijo RS za varnost prometa in Zavodom Med.Over.Net že petnajsto leto spodbuja k osebni udeležbi v preventivni akciji 40 dni brez alkohola. V akciji sodelujejo tudi NIJZ – projekt SOPA (Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola), 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 in Društvo abstinent. **Kot gost se nam bo letos pridružil Družinski inštitut Bližina.** Z nami bodo ambasadorji letošnje preventivne akcije, pevci a cappella gospel zbora Bee Geesus.

Sodelujoči na novinarski konferenci:

* **mag. Cveto Uršič, generalni tajnik Slovenske karitas,**bo predstavil vsebinski poudarek in potek letošnje preventivne akcije,
* **Vesna Marinko, v.d. direktorice Javne agencije RS za varnost prometa,** bo predstavila problematiko alkohola v prometu,
* **Andreja Verovšek, Zavod Med.Over.Net,**bo spregovorila o možnostih vključevanja v akcijo preko socialnih omrežij in strokovne pomoči preko interneta,
* **Karmen Henigsman,** **Nacionalni inštitut za javno zdravje**, bo predstavila letošnje aktivnosti projekta SOPA - Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola ter problematiko tveganega in škodljivega pitja alkohola v Sloveniji,
* **dr. Drago Jerebic, spec. ZDT,** **iz Družinskega inštituta Bližina**, bo spregovoril o pomenu odnosov pri preprečevanju in razreševanju zasvojenosti,
* **Matej Virtič, umetniški vodja** **a cappella gospel zbora Bee Geesus**, katerega pevci se letos vključujejo kot ambasadorji akcije.

**Za novinarska vprašanja in prispevke bodo med nami tudi zdravljeni alkoholiki in predstavniki sodelujočih organizacij.**

Kontaktne osebe:

**Slovenska karitas**, Jana Flajs, tel. 01/300–59–64(60), 040 336 509 jana.flajs@karitas.si
**Javna agencija RS za varnost prometa**, Nina Kumerdej, tel. 01/ 478 8953, pr@avp-rs.si
**Zavod Med.Over.Net**, Andreja Verovšek, tel. 040 464 340, andreja.verovsek@over.net
**NIJZ, projekt SOPA,** Ana Štruc, ana.struc@nijz.si, 040 838 628

*Projekt in dogodek sofinancirajo ter omogočajo:*





**Ljubljana, februar 2019**

**SPOROČILO ZA JAVNOST**

**SOPA - Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola v akciji 40 dni brez alkohola: Vsako pitje prinaša tveganje**

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje že četrto leto izvajamo projekt SOPA - Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola. V okviru svojega delovanja že tretjič aktivno sodelujemo v akciji 40 dni brez alkohola, saj si delimo skupen cilj: Vzpostaviti odgovoren odnos do pitja alkohola v slovenski družbi, kjer prevladuje mokra kultura. Posledično je čezmerno pitje pri nas močno prisotno, kar kažejo tudi skrb vzbujajoče številke. Po podatkih naj bi skoraj vsak drugi odrasli prebivalec oz. prebivalka Slovenije pil tvegano.

V povprečju naj bi Slovenec, Slovenka star/-a 15 let ali več, v letu 2018 spil/-a: 38 L vina IN 93 L piva IN 3 L žganja, kar predstavlja skoraj 10 litrov čistega alkohola – govorimo o registrirani porabi. Poraba je sicer nekoliko nižja od lanske, predvsem na račun manj popitega vina (za 4 litre), vendar se je od 2016 do 2018 občutno povečala količina popitih žganih pijač (v povprečju za 1 L). Za primerjavo, v letu 2016 je svetovno povprečje registrirane porabe čistega alkohola znašalo 6,4 L, evropsko pa 9,8 L. Poleg registrirane porabe alkohola (10 L čistega alkohola) predstavlja za Slovenijo veliko težavo tudi obsežna neregistrirana poraba alkohola iz domače proizvodnje, ki znaša po ocenah še za tretjino višje številke, kar nas uvrščajo v sam svetovni vrh.

Posledice sprejemajočega pitja alkohola pa niso vidne le v številkah porabe, temveč tudi v zdravstvenih in socialnih posledicah, ki jih ima pitje alkoholnih pijač tako na tistega, ki pije, kot tudi na njegove svojce in bližnje. Tvegano in škodljivo pitje je vzročno povezano z več kot 200 različnimi boleznimi in poškodbami. Pitje alkohola lahko vpliva na vsak organ v telesu, povzroča rakava obolenja, oslabi posameznikov imunski sistem in bistveno vpliva na oslabljenje srčno-žilnega sistema. Da je kozarec vina dober za zdravje, je tako le mit, saj novejše raziskave kažejo, da z vsakim popitim kozarcem alkoholnih pijač, tvegamo škodljive posledice. Vedno pogosteje opozarjamo tudi na vpliv pitja alkohola na plod in na razvoj fetalnega alkoholnega sindroma. Slednji se ne razvije samo pri otrocih, katerih matere so zasvojene z alkoholom, ampak tudi tistim, ki pijejo že manjše količine alkohola v obdobju zanositve in nosečnosti. Zaskrbljujoč je podatek, da v zadnjih letih zaznavamo ravno porast tveganega pitja med mladimi ženskami z višjo izobrazbo, kar sovpada ravno z rodno dobo.

Vsak dan je v Sloveniji zaradi vzrokov povezanih izključno z alkoholom, v povprečju 10 novih hospitalizacij. Vsak dan v Sloveniji izključno zaradi razlogov povezanih s pitjem alkohola, umreta vsaj 2 osebi. Letno to v povprečju (skupaj z žrtvami prometnih nesreč, ki jih povzročijo alkoholizirani) pomeni 927 oseb. Govorimo torej o številu smrti, ki bi jih lahko preprečili. Umrljivost prebivalcev Slovenije zaradi alkohola presega evropsko povprečje. Ocena zdravstvenih in ostalih stroškov, povezanih s pitjem alkohola, znaša v povprečju 228 mio € letno. Trošarine od alkohola znašajo cca. 103 mio € na leto.

Posledice škodljivega pitja alkohola niso samo zdravstvene, saj vplivajo tudi na ostala področja življenja. Zaradi alkohola so prisotne tudi mnoge psihosocialne posledice, ki se kažejo v nižji delovni storilnosti, višji stopnji absentizma, pogostejših konfliktih, duševnih težavah pri bližnjih in otrocih, v nasilju in kriminalnih dejanjih, predvsem pa so posledice opazne preko nekakovostnih odnosov v družini in na delovnem mestu.

Vsi navedeni podatki in dejstva o alkoholu, kažejo potrebo po učinkovitih ukrepih. S pilotno izvedbo pristopa SOPA, ki ga v 18 lokalnih okoljih izvajajo zdravstveni delavci v zdravstvenih domovih in strokovni delavci iz centrov za socialno delo, smo do sedaj podprli 700 posameznikov, ki so se odločili zmanjšati svoje pitje alkohola in v tem tudi uspeli. Opažamo, da so ustrezna podpora, povezovanje med strokovnjaki in odnos tisti dejavniki, ki lahko bistveno pripomorejo k zamejevanju alkoholne problematike v Sloveniji, zato posebej pozdravljamo tudi letošnji slogan akcije, ki poziva k ne pitju alkohola v luči izboljšanja medosebnih odnosov.

**Ne poznamo varnega pitja alkohola**

Alkohol ljudje poznajo že tisočletja. Kmalu v zgodovini so spoznali, da pitje alkohola poleg lažne sproščenosti in drugih navideznih dobrih učinkov prinaša veliko škode posamezniku in neredko slej ko prej tudi pri njegovih bližnjih in okolici. Alkohol lahko že v majhnih količinah povzroča škodljive spremembe praktično na vseh organih v telesu – še najbolj n.pr. v možganih, prebavilih, srčno-žilnem sistemu; poveča tveganje za celo vrsto rakastih bolezni (n.pr. na debelem črevesu, jetrih, dojki, …). Nekatere raziskave so pred leti kazale, da bi alkohol v zelo majhnih količinah lahko imel nekaj ugodnih učinkov na srčno žilje, a so natančnejše raziskave zadnjih let pokazale, da je možna škoda večja od možnih koristi.

Zato velja strokovno priporočilo: če se že odločite, da se ne boste povsem odrekli alkoholu, pijte čim manj, saj vsako pitje alkohola poveča tveganje za razvoj različnih bolezni. Povedano drugače: ne poznamo varnega pitja alkohola, vsako pitje je tvegano. Če pijete več, kot je meja manj tveganega pitja, se lahko hitro pokaže škoda. Če želite preveriti, v katero skupino pivcev se uvrščate, izpolnite vprašalnik na spletni strani [www.nalijem.si](http://www.nalijem.si).

**prim. izr. prof. dr. Marko Kolšek, dr. med.**

**Alkohol med nosečnostjo in dojenjem**

Če pije alkoholno pijačo nosečnica, alkohol iz njene krvi prosto prehaja skozi posteljico in po nekaj minutah v otrokovi krvi doseže vsaj tako visoko koncentracijo kot pri mami. Alkohol je celični strup in teratogen, ki povzroča nepravilnosti v razvoju otroka. Posledice so lahko splav, odmrtje ploda, zaostanek v rasti, nenadna smrt dojenčka ali rojstvo otroka z različnimi prirojenimi motnjami, poimenovanimi Spekter fetalnih alkoholnih motenj (FASD). Motnje se kažejo kot telesne nepravilnosti, razvojni, čustveni, vedenjski in socialni primanjkljaji, učne težave. Na škodljiv učinek alkohola je najbolj občutljivo živčevje, ki se razvija skozi celo nosečnost. Pri vseh osebah s FASD je delovanje možganov trajno prizadeto. Ti otroci potrebujejo dodatno pomoč v šoli in stalno zdravstveno spremljanje. Kot odrasli imajo pogosto težave z zaposlitvijo, večje tveganje za depresijo, kažejo tvegano spolno vedenje, zlorabljajo droge, kršijo zakone, mnogi niso sposobni za samostojno življenje. Vrsta in teža posledic je odvisna od več dejavnikov: količine in pogostosti pitja, časa izpostavljenosti glede na razvoj plodovih organov, starosti, telesne zgradbe, genetskega ozadja, prehrane, življenjskega sloga matere, ranljivosti ploda.

Pomnimo: v nosečnosti nobena količina alkohola ni varna! Otrok s FASD se ne rodi le ženski, ki pije večje količine alkohola ali je z njim zasvojena, lahko se rodi vsaki ženski v rodni dobi, ki pije alkohol, je spolno aktivna z moškim partnerjem in ne uporablja učinkovite kontracepcije.

**mag. Marjetka Hovnik Keršmanc, dr. med., specialistka socialne medicine in specialistka javnega zdravja**

**Javna agencija RS za varnost prometa**

**Problematika alkohola v prometu**

V Agenciji za varnost prometa že od samega začetka sodelujemo in podpiramo preventivno akcijo Slovenske Karitas 40 dni brez alkohola. Akcija 40 dni brez alkohola s kontinuiteto, jasnostjo sporočila ter nagovorom številnih posameznikov zaseda prepoznavno mesto v slovenskem prostoru, kar nas veseli. In prav je tako kajti alkohol je v Sloveniji eden največjih in najpogostejših  dejavnikov za povzročitev prometne nesreče in tudi ena največjih nevarnosti za vso našo družbo saj se zajeda prav v vse naše pore.«

Z letošnjim sloganom »Za zdravje in zdrave odnose« poudarjamo tudi pomembnost solidarnosti ter soodgovornosti tudi do drugih udeležencev v prometu. Alkoholizirani udeleženci v prometu ogrožajo ne samo sebe, ampak tudi vse ostale udeležence, naše otroke, partnerje, sodelavce in prijatelje.

**Vesna Marinko, v. d. direktorice Javne agencije RS za varnost prometa** je ob tej priložnosti poudarila: *»Alkohol zmanjšuje sposobnost zaznavanja, presoje ter ustreznega odzivanja v prometu. Je eden glavnih dejavnikov tveganja za nastanek prometnih nesreč, saj je vzrok za kar tretjino umrlih na slovenskih cestah. Zato bodimo vedno trezni v prometu in tako prispevajmo k večji varnosti.«*

**Podatki za leto 2019**

Delež alkoholiziranih povzročiteljev prometnih nesreč znaša skoraj 10 %. Najpogostejši povzročitelji teh nesreč so bili v starostni skupini od 45 do 54 let. Povprečna starost poškodovanih v prometu, ki imajo lahko posledico trajno invalidnost zaradi vožnje pod vplivom alkohola, je 41 let. Povprečna stopnja alkoholiziranosti povzročiteljev prometnih nesreč je v letu 2019 znašala 1,5 promila, kar je izredno visoko.

**Družinski inštitut Bližina**

**Vodnikova ulica 11, 3000 Celje**

**Nazorjeva ulica 1, 1000 Ljubljana**

**tel.:03/492-55-80**

**tel.: 040/130-155**

**Pomen odnosov pri preprečevanju in razreševanju zasvojenosti**

**Kako in kaj je pomembno, da otroke v družini opremimo z vzorci, ki jih bodo obvarovali zasvojenosti?**

Pomembno je, da otrokom omogočimo, da se varno navežejo na starše, kar pomeni, da ko bodo v stiski, bodo iskali pomiritev pri starših, ne v substancah. Hkrati pa ravno varna navezanost pomeni, da je človek bolj “odporen” na zunanji nemir. Raziskave odrasle navezanosti kažejo, da posamezniki z varno navezanostjo po navadi iščejo socialno podporo za soočanje s čustvenim stresom, medtem ko so posamezniki z nevarnim stilom navezanosti bolj nagnjeni k iskanju drugih načinov, kot so uživanje alkohola ali drugih drog, ki jim služijo kot mehanizem za čustveno samoregulacijo. Več raziskav poroča, da je pri odvisnikih pogosto prisoten nevarni stil navezanosti. Ljudje z nevarno navezanostjo pogosteje doživljajo močnejšo anksioznost in imajo večje težave pri reguliranju lastnih občutij kot tisti z varno navezanostjo. Nevarni stil navezanosti negativno vpliva ​​na zmožnost najti zadovoljstvo v medsebojnih odnosih, zato je večja verjetnost, da bodo odvisniki iskali zadovoljstvo v zlorabi substanc in na ta način regulirali lastna občutja.

**Kaj / kako nas doživljajo otroci, ko smo spremenjeni (okajeni, pod velikim stresom, jezni  …)?**

Doživijo lahko veliko strahu, nemira in tesnobe. Hkrati pa se ne morejo zateči po pomoč k staršu, ker je ravno starš v tistem trenutku vir nemira. Temu pravimo t.i. odnosni konflikt ali včasih celo odnosna oz. relacijska travma - oseba pomirjanja je hkrati največji vir nemira in stiske.

Doživljajo lahko ogromno sram, če se starši neprimerno vedenje. In dinamika je podobna kot pri strahu. Spet ostajajo sami in potem so se prisiljeni zateči k nadomestnim strategijam pomirjanja, kar pa ni nikoli brez posledic.

**Kaj je pogosto globji vzrok za poseganje po alkoholu?**

Cilj prekomerno uživanja alkohola je iskanje dobrih notranjih objektov (doživetij, ključnih psihičnih vsebin), ki jih ni bilo dovolj oz. kontrola slabih notranjih objektov, ki jih je otrok v zgodnjem otroštvu ponotranjil. V enem izmed stebrov relacijsko družinske terapije, to je t.i. psihologija jaza, so alkohol razumeli kot nadomestni selfobjekt, ki nudi človeku to, kar mu ni mama ali oče. Selfobjekt je nekdo, ki je intrapsihično dojet kot nekdo, ki omogoča, ohranja ali vpliva na pozitivno doživljanje sebe. Po njihovem prepričanju je prekomerno uživanja alkohola neuspešen poskus pozdraviti pomanjkljivosti v posameznikovi psihični strukturi. Ta oseba tako zasvojitveno substanco doživlja kot vsemogočno mamo, s katero se poveže, da bi si izboljšal samozavest, zmanjšal tesnobo, se umiril, se počutil spet celega, izpolnjenega in varnega. Ker učinek zasvojitvene substance ne deluje dolgo in ker stanje še poslabša in poveča deficit v človekovem jazu, mora posameznik spet seči po substanci in zasvojitveni cikel je sklenjen.

**Kako pomagati mladostniku ali partnerju, da se čezmerno in škodljivo pitje razreši še pred nastankom kemične odvisnosti?**

Pri mladostniku je pitje alkohola alarm. Ker mu je padel dopamin, si ga hoče zvišati preko pitja alkohola. Od tiste substance, s katero si bo v puberteti dvigoval dopamin, se boš zelo težko poslovil kasneje v življenju. Kaj narediti? Vi mu ga dvigujte. Starša bodita spoštljiva drug do drugega. Potem pa vedno znova prihajajta v mladostnikov svet. Delajta prvi korak do otroka; ne čakajte, organizirajte druženje z njim. Dajte jim spodbude, ker jih potrebujejo. Pohvalite jih. Potem pa jim tudi jasno postavite meje. Ni pa dovolj zgolj postaviti meje. Lažje sprejmeš postavljeno mejo od nekoga, za katerega čutiš, da te ima rad. Skratka, če jim na eni strani preprečimo dostop do “dvigovanja dopamine”, jim moramo na drugi strani nadomestiti oz. na drug način to povišati – z našim odnosom do njih.

**Kateri so najboljši načini pomirjanja - Odnosi kot najboljša oblika pomirjanja…**

Potreba po odnosu, po drugem, po navezanosti na drugega, po selfobjektu je temeljna potreba slehernega človeka in slehernega sistema. To potrjuje reakcija večine sesalcev, ki na krajšo prekinitev stika, ločitev ali izgubo reagirajo s protestom, če pa ločitev traja dlje časa, pa lahko doživljajo psihološko in fiziološko znake obupanosti ali celo depresijo. Tako kot psihologija jaza in teorija navezanost tudi relacijska družinska terapija trdi, da posameznik potrebuje drugega za regulacijo lastnih psiho − bioloških vsebin, sicer se lahko zgodi, da ko posameznik izgubi stik s pomembnim drugim, se potem obrne v nečloveški svet k stvarem in aktivnostim, s pomočjo katerih skuša pridobiti kontrolo nad čustvenim življenjem. Izbiri nečloveških stvari, s katerimi skuša regulirati lastna notranja psihična in organska stanja, pravimo nadomestki oz. zasvojitvene substance.

**dr. Drago Jerebic, spec. ZDT**