

Nagradni literarni natečaj

»Za zdravje in zdrave odnose«

ALKOHOL NI REŠITEV

Človek je bitje, potrebno razumevanja, sočustvovanja, skrbi in ljubezni. Vsak zre v svet s pričakovanji, željo po uspehu, po prijateljih ... Razumevanje sveta in toleranca do drugih živih bitij sta nam položena v zibelko. S starši doživljamo prve stike s svetom in se prek njihovega vzora učimo o življenju. Dober odnos otroka s starši je tako prvina, ki si jo želimo vsi. Nerazumevanje, nepotrpežljivost in nezaupanje pa razdirajo ideale, ki vzbujajo skrbi, nas morijo in potihoma vodijo v stisko. Človeška nemoč pa je razlog, da posegamo po hitrih, včasih prehitrih in napačnih rešitvah.

Najlažje je tihoma čakati, sedeti v kotu in storiti nič. A ker to ne poteši razočaranja in prizadetosti, velikokrat posežemo po rečeh, za katere ni potrebno veliko truda; posežemo po opojnih substancah, ki nam hitro vrnejo občutek zadovoljstva, vznichenosti in navidezne sreče. Ko učinek mine, pa postane stiska še globlja. Ker nas nezadovoljstvo vleče v apatijo, po substancah, kot je na primer alkohol, posežemo znova. Takrat pozabimo na svoje lastno zdravje in se ne zavedamo posledic svojih dejanj. Želimo se le vrniti v čas, ko smo bili zadovoljni in srečni. Vendar s takim ravnanjem počnemo ravno nasprotno.

Zdravi odnosi v družini so prav zaradi tega zelo pomembni. Starši se morajo zavedati svoje vloge vzornikov, v očeh svojih otrok. Najboljši primer ravnanja so ravno oni; čeprav se mogoče tega ne zavedajo, otroci največkrat oponašamo prav njih. Način, kako bomo hodili po svetu, kako bomo reševali stiske, kako se bomo soočili z manipulacijo, nenazadnje z vrstniki, je odvisen od njihove presoje in vzgoje. O težavah in stiskah se je tako potrebno pogovoriti, ne pa jih zalivati z alkoholom. Problem nastopi, ko imajo težave starši sami. Ko zapadejo v stiske, iz katerih ni moč videti rešitve. Tudi oni so namreč le ljudje, potrebni zaupanja, ljubezni... Tudi sami se iščejo v svetu, padajo v stiske in zahajajo v težave. A so za razliko od otrok sami odgovorni za svoja dejanja, katerih posledice bodo morali prenašati prav oni. Potrebno je, da znajo reševati svoje težave in tak vzor prenašati na otroke.

Žal pa je nekaj staršev tudi takih, ki stisk ne morejo premagati. Rešitve iščejo v alkoholu. Pijejo iz dneva v dan, in če jeza ne popusti, se spravljajo nad ostale družinske člane, ki so tovrstno nasilje primorani prenašati. Prenašajo slab zgled, ki ga otroci v odrasli dobi oponašajo, saj so ga vajeni in menijo, da lahko le tako rešijo svoje težave.

Z metodami, povezanimi s preprečevanjem težav in stisk, je zato potrebno seznanjati vse ljudi. Pomoč sočloveka s pravim pristopom nas tako rešuje in pošilja upanje. Treba se je namreč soočiti s težavami in stiskami, se o njih pogovarjati in predlagati druge načine sprostitev in pomiritve. Načine, ki bodo prinesli notranji mir in dolgotrajno zadovoljstvo. Okleniti se je treba reči, ki nas osrečujejo. Reči, kot so poslušanje glasbe, spoznavanje novih ljudi, ukvarjanje s športom, kartanje...skratka vsega, kar nas odžene od misli na odrešujoče substance. Prekositi moramo samega sebe in si postavljati nove izzive. Vendar pot ni nikoli lahka. Težavo moramo vedno premagati sami. Današnji svet vse preveč tolerira čezmerno in škodljivo pitje alkohola. Z njim si mnogo ljudi lajša težave in se zateka v njegov objem, kar lahko privede v depresijo in če je stiska res huda, tudi v samomor.

To pa ne pomeni, da je uživanje alkohola prepovedano. A potrebno je zmerno uživanje alkoholnih pijač. Določiti si moramo mejo, ki je varna za naše zdravje in varnost drugih. Samo pomislimo, koliko prometnih nesreč se zgodi pod vplivom alkohola. Prav tako nam alkohol zmanjšuje miselne

sposobnosti, omogoča težje pomnjenje, vzburi potrebo po ponovnem zaužitju in nas s tem zasvoji. Počutimo se vsemogočne, evforične, z mišljenjem, da se nam nič ne more pripetiti.

Zato je potrebno zmerno pitje alkohola, pitje, zaradi katerega ne ogrožamo svojega zdravja in drugih ljudi. Pitje alkohola ob praznikih in posebnih priložnostih je lahko eden od načinov zmernega pitja. Potrebno je, da z dozo pijače ne pretiravamo, da poslušamo svoje telo in mislimo na svoje zdravje. Se veliko gibamo, jemo zdravo hrano in poskrbimo za zadostno količino spanca, da v prihodnosti ne bomo imeli težav.

Sramota, ki nas lahko doleti zaradi opitosti, je verjetno najhujša in najbolj poniževalna oblika nezadovoljstva s samim seboj. Potreben je le trenutek, pa vse, na čemer smo gradili svojo dobro samopodobo, propade. Najhuje je, da nad sabo takrat nismo razočarani le sami, pač pa so nad nami razočarani tudi naši bližnji, ki morajo skupaj z nami prenašati zasramovanje, poniževanje in smešenje okolice.

Med prijatelji nismo več sprejeti. Ko nas sramota enkrat zadene, pa se krivda ne spere zlahka. Posamezniki s trdno voljo in željo po novem začetku stopijo korak naprej, si zadajo nove cilje in prenehajo uživati alkohol. Mogoče se preselijo in zaživijo novo življenje, pri čemer poskušajo premagati svoje slabosti. Drugi pa iz dneva v dan doživljajo večjo sramoto.

Opitost in različne vrste zasvojenosti prinašajo tudi slabše pogoje za delovna mesta, posebno na uglednih in pomembnih položajih. Prav od zdravnikov, učiteljev, športnikov itd. bi se pričakovala največja netoleranca do prekomernega pitja alkohola. Na takih delovnih mestih je potrebna zbranost; napake, do katerih lahko pride, pa so velikokrat nepopravljive. Športniki so lahko izključeni iz tekmovanj, zdravniki zaradi nezbranosti lahko povzročijo smrt... Delodajalci pa pričakujejo odgovorne ljudi, da delo lahko poteka uspešno in po načrtih.

Pitja alkohola ne moremo preprečiti. Preveč dostopen nam je. Tudi z zaprtjem trgovin z alkoholom ali strožjim nadzorom oz. pregledom osebnih dokumentov pri nakupu alkohola bi ta po črnem trgu prav tako še naprej krožil. Največ, kar lahko storimo sami, je, da osveščamo ljudi o njegovi nevarnosti in negativnih posledicah, ki jih pušča na zdravju in družbi. V družinah so potrebni pogovori, skupno reševanje težav in iskanje rešitev. Razumevanje in človeška požrtvovalnost, včasih tudi pomoč psihologa ali psihiatra, lahko največ pripomorejo k reševanju problema. Težave namreč ne izginejo same od sebe.

Alkohol ni rešitev. Bolje je, da ga nikoli ne začnemo piti, kakor pa, da smo od njega odvisni. Posledic, ki jih pusti na možganih, ni mogoče odstraniti. Tudi zdravje se z dolgotrajnim pitjem alkohola slabša; ta namreč uničuje fizične in miselne sposobnosti. Zato zmanjšajmo njegovo uporabo in pod njegovim vplivom ne sedajmo v avto. Odločitev za prijatelja, šport, glasbo ali uresničitev svojih ciljev in sanj pa nam pomaga, da ne razmišljamo več o alkoholu kot o rešitelju naših težav...

Tereza Lombar, 9.b, OŠ Matija Valjavca Preddvor