

Priloge in gradiva:

**Akcija 40 dni brez alkohola**

**

Današnja novinarska konferenca ni samo dogodek za medije, je tudi priložnost, ko se srečamo organizacije, ki delujemo na področju alkohola, tako pri preventivi, kot kurativi in reintegraciji zdravljenih alkoholikov, izmenjamo mnenja in združimo svoja poslanstva.

Akcija 40 dni brez alkohola ima preprost in jasen namen - izraziti solidarnost z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola na naših cestah, pri zdravju in v družinah. Vsi trije vidiki so pomembni. Ob tem pa se moramo zavedati, da je to, kar se vidi navzven, le vrh ledene gore. Pod to ledeno goro je veliko hladnega in težkega trpljenja.

## Zakaj akcija 40 dni brez alkohola?

Akcijo 40 dni brez alkohola so-organiziramo Slovenska karitas, Javna agencija RS za varnost prometa in portal Med.Over.Net ob podpori NIJZ – projekt SOPA in s sodelovanjem pridruženih organizacij: Društvo žarek upanja, Zavod Varna pot, Katedra za družinsko medicino - Projekt Sporočilo v steklenici, Zveza klubov zdravljenih alkoholikov Slovenije, Društvo Abstinent, Društvo UP, Zavod Vse bo v redu, Skupnost centrov za socialno delo in Šahovska zveza Slovenije.

Letos akcija poteka šestnajstič in nosi naslov **Moja poteza**. Takšno nosilno sporočilo nas nagovarja, da je odnos do alkohola *moja osebna odločitev*. Lahko se vprašam, ali pijem preveč in kam me vodi ta pot, lahko celo vem, da sem zasvojen in da brez alkohola ne zdržim, a se prepričujem, da to ni res. Lahko sem svojec, imam v družini alkoholika in trpim zaradi njega. Morda skušam navzven pokazati, da je vse normalno, lahko ga poskušam reševati. Vendar postajam žrtev, žrtve postajajo tudi moji otroci.

Lahko pijem zmerno in s to akcijo, s to odločitvijo sporočam okolici, da alkohol za življenje ni potreben. Alkohol tudi ni potreben za zdravje, ravno nasprotno. Poleg tega z odločitvijo tistim, ki vsiljujejo alkoholne pijače, pokažemo, da so vsiljivi, ne pa gostoljubni.

Na žalost se je alkohol zažrl v vse pore naših življenj in ga je preveč. Škoda je zelo velika, vsaj še enkrat večja od gospodarske koristi. Ob vseh stiskah je zato čas, da razmislimo o naši osebni drži do alkohola.

## Kaj prinaša akcija 40 dni brez alkohola 2021?

Letošnji simbol akcije 40 dni brez alkohola je **šah**.

Šah dobro ponazarja tudi **odnos** z alkoholom. Alkohol je zelo zvit, pretkan, prebrisan igralec, ki lahko igra na kratke ali dolge proge. Lahko traja deset ali dvajset let, včasih še dlje, preden se pojavijo simptomi kronične odvisnosti od alkohola.

Včasih v **odvisnost** lahko pademo že v nekaj mesecih. Največkrat so povod za to izguba bližnjega, izguba dela, invalidnost, zaradi odhoda otrok iz družine, ločitve in drugih osebnih stisk.

Pomembno je vedeti, da ima alkohol veliko različnih **obrazov** in ne izbira med izobraženimi in neizobraženimi, ženskami in moškimi, mlajšimi in starejšimi. Vsak mu lahko podleže. Tudi zato, ker težko veš, kje je meja, kaj je še zdržno in sprejemljivo ter kdaj gre čez rob.

Podobno kot ob šahu, tudi v življenju lahko pomislimo na **naše odločitve**. Že majhne odločitve vplivajo na to, kaj se bo zgodilo v prihodnosti. Seštevek majhnih odločitev gradi dogodek, ki se bo zgodil v prihodnosti. Žal z majhnimi odločitvami danes začenjajo že mladostniki pri trinajstih letih in se zaradi opijanja že po dvajsetem letu, včasih prej, znajdejo v naših programih za pomoč odvisnikom, kar je pretresljivo.

Tretja prispodoba in povezava s šahom je, da alkohol v Sloveniji igra gromozansko veliko **simultanko** - simultanko z več kot 200.000 odraslimi osebami, ki imajo resne težave z alkoholom. Seveda ta simultanka poteka tudi z vsako 4. družino v Sloveniji. Svojci so prav tako žrtve tega problema. Na žalost po naših ocenah to grozo doživlja več kot 50.000 otrok. Ob tem prometnih nesreč s smrtnim izidom, tragičnih zdravstvenih zgodb in duševnih stisk niti posebej ne omenjamo.

Žal med alkoholiki naraščajo tudi ženske in mlajše osebe, ki prevzemajo to kulturo.

Šah je tudi simbol **alternative**. Imamo boljše izbire, imamo dobre odločitve. Gotovo je dobra odločitev gibanje, vedno je dobra odločitev odnos s sočlovekom. To je edini način, ki je primeren za razrešitev problemov. Dobra odločitev so tudi družabne igre. Šah je ena izmed njih. Je prijetna igra za dva, lahko jo igra tudi več igralcev.

Dobro je, da svoj prosti čas napolnimo z **veselimi** stvarmi, ki nimajo negativnih posledic. Na drugi strani opijanje ni primeren način za preživljanje prostega časa in tudi ne dobra izbira, da bi z njim napolnili praznino, ki jo imamo v sebi.

Danes smo mi na potezi. Vi ste na potezi, cela družba je na potezi. Smo na potezi, da zmanjšamo prekomerno uživanje alkohola.

Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas

\*\*\* SPOROČILO AVP \*\*\*

# Akcijo 40 dni brez alkohola letos obeležujemo že 16.

# (Ljubljana, 16. 2. 2020) Agencija za varnost prometa že 16. leto zapored kot soorganizator sodeluje s Slovensko Karitas v akciji 40 dni brez alkohola. Akcija 40 dni brez alkohola traja od 17. 2. do 3. 4. 2021 in je simbol skupnih prizadevanj za zmanjšanje tragičnih posledic prekomernega uživanja alkohola. Slogan letošnje preventivne akcije je »Moja poteza«, z ambasadorko, šahovsko velemojstrico Lauro Unuk. Alkohol zaznamuje življenja premnogih posameznikov, povzroča zasvojenost, nasilje in trpljenje še posebej otrok in mladine, zelo pereč pa je tudi z vidika varnosti v prometu.

V akciji sodelujejo poleg Slovenske Karitas, Agencije RS za varnost prometa ter Zavoda [Med.Over.Net](http://med.over.net/) tudi partnerske organizacije Zavod varna pot, Zavod Vse bo v redu, Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani (Projekt Sporočilo v steklenici), Žarek upanja, NIJZ – Projekt SOPA.si, Društvo Abstinent in Družinski inštitut Bližina.

Alkohol v prometu še vedno predstavlja enega ključnih in tudi najpogostejših dejavnikov tveganja za nastanek prometnih nesreč, predvsem tistih z najhujšimi posledicami. Kar tretjina umrlih v prometu je povezana z alkoholiziranostjo povzročitelja. Alkohol namreč pomembno zmanjšuje sposobnost zaznavanja, presoje ter ustreznega odzivanja v prometu. Velikokrat posamezniki podcenjujejo tveganje oz. precenjujejo lastne sposobnosti. Že pri nizkih koncentracijah alkohola v krvi pride do slabše ocene tveganja, zmanjšanega nadzora ravnanja in nerazsodnosti. Zato se zaradi vpliva alkohola že pri koncentraciji 0,5 promila verjetnost povzročitve prometne nesreče podvoji, pri 1,1 promila alkohola pa 8-krat poveča v primerjavi s treznim voznikom. Vsak Slovenec, star 15 let ali več, v povprečju popije kar 10,5 litra čistega alkohola na leto, kar je nad evropskim in visoko nad svetovnim povprečjem.

V letu 2020 se je zaradi alkoholiziranih povzročiteljev pripetilo **1.364 prometnih nesreč oz. 12 % manj kot v letu 2019.** **Zmanjšanje beležimo tudi pri številu prometnih nesreč s telesno poškodbo in smrtjo zaradi alkoholiziranega povzročitelja (za 16 % manj v primerjavi z letom poprej**).

Skupaj je v prometnih nesrečah, ki jih je povzročil alkoholiziran udeleženec, umrlo 27 (33 v letu 2019) udeležencev oz. 18 % manj kot v 2019. Delež alkoholiziranih povzročiteljev prometnih nesreč s smrtnim izidom v letošnjem letu znaša 37 %. V omenjenem obdobju se je hudo telesno poškodovalo 122 udeležencev (-11 %),  lažje telesno poškodovanih pa je bilo 472  udeležencev (-24 %). Največ prometnih nesreč s smrtnim izidom so povzročili udeleženci iz starostne skupine med **45. in 54. letom** (6 smrtnih prometnih nesreč) ter od **18-24 let** (6 smrtnih prometnih nesreč). V letu 2019 so največ prometnih nesreč s smrtnim izidom povzročili udeleženci iz starostne skupine med **45.-54. letom** (9 smrtnih prometnih nesreč) **ter 35-44 let** (8 smrtnih prometnih nesreč).

**Povprečna stopnja alkoholiziranih povzročiteljev vseh prometnih nesreč je v letu 2020 znašala 1,40 promila in se je malenkost znižala v primerjavi z letom poprej (1,43 v 2019), pri smrtnih prometnih nesrečah pa se je znižala nekoliko bolj in znaša 1,39 promila (1,53 v 2019).**

**Med vzroki smrtnih prometnih nesreč, povzročenih pod vplivom alkohola, v letu 2020 izstopa neprilagojena hitrost, sledi nepravilna stran/smer vožnje.**

## Pridružite se akciji 40 dni brez alkohola!

Agencija za varnost prometa že od začetka sodeluje in podpira akcijo Slovenske Karitas 40 dni brez alkohola. Akcija 40 dni brez alkohola nagovarja najširšo javnost in ima tradicionalno prepoznavno mesto v slovenskem prostoru, kar Agencijo za varnost prometa zelo veseli. Z letošnjim sloganom MOJA POTEZA je poudarjena pomembnost odgovornih dejanj posameznika, ki je za zdravo družbo še kako ključna. S skrbjo za svojo prometno varnost izražamo skrb za vse udeležence v prometu. Alkoholizirani udeleženci pa v prometu ogrožajo ne le sebe, ampak tudi vse ostale udeležence, naše otroke, partnerje, sodelavce in prijatelje. Zato vsaka premišljena poteza vodi k odgovorni udeležbi v prometu. Pridružite se akciji 40 dni brez alkohola! Naj bo tudi vaša poteza odgovorna udeležba v prometu, brez vpliva alkohola in drugih prepovedanih substanc. V promet se podajte s trezno glavo in se zavedajte, da je za nastanek nesreče dovolj en sam trenutek nepremišljenosti.

\*\*\* KONEC SPOROČILA AVP \*\*\*

\*\*\* SPOROČILO NIJZ \*\*\*



**SOPA v akciji 40 dni brez alkohola: Alkohol ni rešitev**

**Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje že peto leto izvajamo projekt SOPA - Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola, s katerim povezujemo zdravstveni, socialni sektor in nevladne organizacije v skupnem naslavljanju alkoholne problematike. Letos tako že četrtič aktivno sodelujemo v akciji 40 dni brez alkohola, saj si delimo skupen cilj: Vzpostaviti odgovoren odnos do pitja alkohola v slovenski družbi, za katero je še vedno značilna mokra kultura, kar pomeni, da imamo sprejemajoč odnos do pitja alkohola, velik delež populacije pije čezmerno (skoraj vsak drugi Slovenec), alkohol je prisoten v kulturi in običajih ter je lahko dostopen, vzorci povezani s pitjem alkohola pa se prenašajo iz roda v rod.**

**Karmen Henigsman** je podrobneje predstavila nekatere statistike. V povprečju naj bi Slovenec, Slovenka star/-a 15 let ali več, v letu 2019 spil/-a: 91 L piva in 48 L vina in 3 L žgane pijače. Skupno je registrirana poraba čistega alkohola na prebivalca znašala skoraj 11 litrov, kar je en liter več kot leto prej, predvsem na račun več popitega vina (za 10 litrov). Poleg registrirane porabe alkohola predstavlja za Slovenijo veliko težavo tudi obsežna neregistrirana poraba alkohola iz domače proizvodnje, ki po ocenah še za tretjino poviša številko porabe, kar nas uvršča v sam svetovni in evropski vrh. V slednjem smo tudi po umrljivosti prebivalcev zaradi alkohola, saj vsak dan v Sloveniji, izključno zaradi razlogov povezanih s pitjem alkohola, umreta vsaj 2 osebi. Iz istega razloga imamo vsak dan v povprečju 10 novih hospitalizacij. Ocena zdravstvenih in ostalih stroškov, povezanih s pitjem alkohola, znaša v povprečju 228 mio € letno. Trošarine od alkohola znašajo cca. 103 mio € na leto.

**“**Varnega pitja alkohola ni, saj novejše raziskave kažejo, da z vsakim popitim kozarcem alkoholnih pijač, tvegamo škodljive posledice, zato svetujemo 0 ali čim manj alkohola,**”** je pojasnila Karmen Henigsman. Pri tem je poudarila tudi: ''Znano je, da ima pitje alkohola vpliv na pojav več kot 200 bolezenskih stanj, slednje tudi zaradi tega, ker ima neposreden vpliv na imunski sistem. Pitje alkohola poveča dovzetnost za okužbo z virusi in bakterijami, hkrati pa povečuje možnost zapletov, ko se okužba že pojavi. Zaradi tega je v trenutnem obdobju še posebej pomembno, da se pitju alkohola popolnoma izogibamo.''

V času epidemije COVID-19 se je tveganje za čezmerno pitje alkohola še povečalo. **“**To je za marsikoga čas negotovosti in čas, ko se zavemo, da vsega ne zmoremo nadzorovati, kar lahko vzbuja občutke strahu, jeze, nemoči in žalosti ter povzroča stres. V takih trenutkih iščemo načine, kako bi se lahko tega počutja znebili, marsikdo pa pomisli na ali tudi poseže po alkoholu v upanju, da bodo ti občutki izginili. Vendar alkohol ni rešitev, saj kot že omenjeno zmanjšuje odpornost, razdira odnose in osebno stisko še poveča,**”** je povedala Henigsmanova.

V nadaljevanju je navedla nekaj alternativ: **“Opremimo se s ključnimi informacijami o trenutni situaciji, skrbimo za zdrav življenjski slog in z njim poskrbimo za svoje zdravje. Naučimo se kakšne nove stvari, obudimo kakšen hobi iz preteklosti, spoznajmo tehnike dihanja ali se naučimo različnih tehnik sproščanja. O svoji stiski se pogovarjajmo z ljudmi, ki so nam blizu, splet in telefoni nam omogočajo, da še vedno ohranjamo socialne stike. Če je stiska prehuda in se znajdemo v situaciji, ko ne vemo kako naprej, so nam na voljo tudi različne oblike psihološke podpore. Posvetimo se tudi bližnjim. Vprašajmo jih, kako so. Podprimo jih, ali pa informirajmo, kje je podpora še na voljo. Skrb za drugega, je tudi skrb zase,”** in usmerila na vire pomoči na spletni strani [www.sopa.si](http://www.sopa.si/) ter brezplačno telefonsko številko za psihološko podporo ob epidemiji: 080 51 00.

Za konec je spodbudila tudi k sodelovanju v akciji: ‘”Verjamemo, da bo akcija 40 dni brez alkohola letos še posebej odmevna in dobra priložnost, da vsak posameznik vzame skrb zase v svoje roke in s svojo potezo naredi nekaj za lastno zdravje in dobro počutje, za začetek že s tem, da se odpove pitju alkohola.‘’

|  |
| --- |
| Več informacij najdete na spletni strani projekta SOPA [**www.sopa.si**](http://www.sopa.si/) in spletni strani NIJZ [**www.nijz.si**](http://www.nijz.si/)  |

\*\*\* KONEC SPOROČILA NIJZ \*\*\*

**Kontaktne osebe:**

Slovenska karitas, Andreja Verovšek, tel. 040 464 340, andreja.verovsek@karitas.si

Javna agencija RS za varnost prometa, 01 478 88 68, mateja.markl@avp-rs.si

NIJZ, projekt SOPA, Ana Štruc, 040 838 628, ana.struc@nijz.si

Gradiva: https://www.karitas.si/40-dni-brez-alkohola-gradiva-2021

Več informacij: https://brezalkohola.si



Projekt in dogodek sofinancirajo ter omogoča

Ljubljana, 17. 2. 2021