

MOJA POTEZA

Uvod

Na kaj pomislite ob besedi alkohol? Morda na druženje, zabavo, na odvrženo pločevinko ali celo na nesreče, povezane s prekomernim pitjem? Večina pomisli na te asociacije. Že samo to nam pove, da je ozaveščenost o alkoholu v Sloveniji precej velika. Beseda alkohol je vsem dobro poznana, saj ima alkohol velik spekter lastnosti. Še v razkužilu najdemo alkohol, eni se celo »pohvalijo« s svojim alkoholom in v besedi alkotest, alkoholno vrenje in alkoholizem lahko najdemo vsem nekaj skupnega. Kemikom je upravičeno, da se ukvarjajo s to spojino, vsem tistim, ki ga pa vidijo samo kot pijačo, pa ne. Vprašanje, a se vseeno dovolj zavedamo alkohola ne le v besedi, temveč tudi v vseživljenjskem pogledu. Ali znamo oceniti, kje je meja pitja in kdaj prenehati. Kdaj se ustaviti in reči stop. Bolje bo, da že kar na začetku. To pa ni za vse lahko. Za tiste, ki le malo segajo po alkoholnih pijačah, in tistih, ki ga ne pijejo, je mala malica. Za bolj »redne« alkoholike pa je kar težko breme. Le en kozarček pa dovolj ... pa čez 15 minut ... še enega, potem pa bom res prenehal ... če 10 minut res, res to je zadnji. A se ne zdi to kot začaran krog ali vrtinec. Ko enkrat stopiš vanj, se vedno bolj vrtiš v njegovih spiralah in videti je, da je premočen in pot iz njega ne obstaja. Z vsakim »gorivom«, ki ga dodatno sprejme, postane vedno bolj buren in uničevalen, dokler ne pride do trenutka, ko nas zaradi njegove moči odpihne na plano. Po nebu nekaj časa mirno letimo in seveda se nenadoma zavemo, da smo na avtocesti, vendar so naše misli še vedno zastale v oblakih. Vse do trenutka, ko začnemo čutiti bolečino po vsem telesu in že ležimo na pol mrtvi sredi ceste, se vse ustavi, kot da bi sredi najbolj napetega dela pravljice naenkrat zaprli knjigo. Ja, verjetno je že dovolj očitno, da bom govoril o alkoholu.

Definicija besede alkohol

Alkohol je brezbarvna hlapljiva tekočina, ki ima močen vonj in pekoč okus. Če se izrazim bolj kemijsko, so alkoholi organske spojine, ki imajo značilno sestavo. Najbolj poznan je alkohol etanol, ki je tudi v alkoholnih pijačah. Alkohol pa poznamo tudi kot spojino, ki vpliva na naše počutje in delovanje telesa. Naravno se alkohol pridobi s pomočjo gliv kvasovk, ki spreminjajo sladkor v alkohole. Ti alkoholi so lahko največ 15 %, saj pri tem deležu kvasovke propadejo.

Alkohol v prehrani

Veliko današnjih izdelkov vsebuje alkohole. Že samo prezrela banana ima v sebi malo alkohola. Tudi različni sokovi lahko na zraku fermentirajo in se tako pokvarijo. Nekateri proizvajalci izdelujejo sladice iz alkohola. Največ pa ga je prav v pijačah, ki smo jim upravičeno pripisali naziv alkoholne. Najbolj prepoznavne alkoholne pijače so: pivo, vino in žgane pijače. Zadnje vsebujejo največji delež alkohola. In prav tako »brezalkoholna« piva vsebujejo nekaj alkohola, ker pivo s povsem minimalno vrednostjo te snovi ne obstaja.

Življenje brez alkohola

Kakšno bi bilo življenje, kjer ne bi poznali alkohola. Poglejmo tole raje z vidika živil. Če ne bi na tem svetu obstajala niti ena steklenica, ki bi vsebovala to škodljivo snov, bi to bilo pozitivno za vso družbo. Če sploh ne bi vedeli za to, bi veliko ljudi našlo drugo rešitev v tesnobi, strahu ali slabih odnosih. Karkoli bi že bilo, alkohol ne bi bil ena od možnosti. Če pa pogledamo z vidika zdravstva, pa alkohol že od samega začetka velja kot spojina, ki so jo uporabljali kot sredstvo, ki je uničilo bakterije in viruse. Še danes je v zdravstvu alkohol nepogrešljiv del celotne zdravstvene opreme. Kaj menite, je človek s tem, ko je »iznašel« alkohol, naredil večjo škodo ali korist za vnaprej? Na začetku vsega tega v bistvu noben ni vedel, ali je škodljiv ali ne. Ljudje so ga pač začeli uživati, ker jim je bil všeč. Človeštvo marsikaj dela narobe, kljub temu da tega ne ve.

Mnogi ne morejo brez alkohola

V današnjih časih pa velika večina ve, da je alkohol, kot samo živilo, strupen in škodljiv za telo. Zakaj pa potem še eni vedno posegajo po alkoholu? Lahko slišimo: ker je dober, všeč mi je, me pomirja, nič mi ne more in še več neumnosti. Zakaj si to delamo? Zakaj si lažemo in škodujemo? Zaradi misli, ki nas premagujejo. Misli, da ne moremo odnehati, končati in reči stop. To je korak naprej, ki ga le malo število ljudi zmore. Kar se navadimo in nam je dobro, tega si še več želimo. Želja nas premaga in smo že odločeni. Raje spijem, kot da se preobremenjujem s tem. A če bi naredili en korak nazaj in se res zamislili. Kako reagira na to moje telo? Kaj imam od tega, da to počnem? In sploh, zakaj? Bi bil res ponosen in boljše zaživel, če bom prenehal s tem? Vse je odvisno od nas. Ali se lahko zadržimo in premagamo svoje možgane, ki nam kot virus širi vse te misli, ki nas ovirajo pri tem. To bomo dosegli le tako, da

bomo premagali svoje mišljenje in tudi možgane, da nam bodo pošiljali prave signale. Torej, pomembna je naša poteza. Prisiljevanje k temu, da odnehamo z alkoholizmom, je odvečno dejanje. Slej ko prej se bomo opili. Naučiti moramo svoje misli, da delajo to, kar je prav za naše telo. To lahko primerjamo z igro pri šahu. Če kar naprej zgrešimo prave poteze, nas bo nasprotnik premagal in si prisvojil naše figure. Če pa igramo premišljeno in skrbno, ga lahko mi premagamo. Zdaj pa se v bistvu borimo s samim seboj. To je najtežje: premagati samega sebe. En korak in dobra poteza je že pristop k akciji 40 dni brez alkohola.

V številkah

Vsak dan v splošnem umreta dve osebi zaradi alkohola. V obdobju med 2011 in 2016 smo v Sloveniji imeli 5.192 smrtnih žrtev, od tega se je petina pripetila ženskam, ves preostali delež pa moškim. V Sloveniji tako umre več moških, predvsem v vzhodni Sloveniji, kjer je porast takšnih pijač večji. Starejši popijejo več alkohola kot mlajši, je pa pri njih večja tveganost zastrupitve. Vsak prebivalec, starejši od 15 let, naj bi v letu 2016 v povprečju spil 78 litrov piva, 48 litrov vina in dva litra žganih pijač. Prejšnje leto (2020) je alkohol povzročil 1364 prometnih nesreč.

Številke so tiste, ki še nas bolj zgrozijo. Drži pa, če primerjamo leta poprej, da se prometne nesreče in smrti zmanjšujejo.

Okolje in z njim povezana družba

Ves alkoholizem pa ni odvisen samo od nas, temveč tudi od okolice in njene družbe. Če je recimo v družbi alkohol pogosteje prisoten, bo velika verjetnost, da bomo k temu nagnjeni tudi mi. K družbi pa lahko štejemo že družino in starše. Kako ravnajo starši, bodo morda tako ravnali tudi otroci. S tem ko slednji začno tako ravnati, to prenesejo na svoje vrstnike, ti pa dalje. To je v bistvu mreža, ki jo lahko nevede pomagamo plesti in tako razširjati. Če pa na kakršnekoli oblike širimo dejstvo, da je alkohol nevaren in uničevalen, pa pripomoremo k temu, da se manj ljudi ujame in zaplete v to mrežo. Pomembno je, da pomagamo tistim, ki se spopadajo s takšnimi težavami in se jih seveda želijo znebiti. Tudi Karitas je ena izmed takih organizacij, ki si dovezetno prizadeva za zmanjšanje umrlih in trpečih zaradi alkohola.

Sporočilo javnosti

To, kar zdaj pišem, je namenjeno predvsem ljudem, ki nikakor ne bi mogli odnehati s to nevarno tekočino, ki jo ob vsaki ali več priložnostih zlivajo v svoje »kotle«, da si potešijo potrebo. Vem, da jim je zelo težko, kljub temu da sem se izrazil slabšalno, toda to je njihovo zrcalo. Tega se še ne da z besedami opisati, kako je lahko njim hudo. Ne znajo več izbirati prave poti. Vsi tisti, ki pa si prizadevajo k odstopu od alkohola, naj se še prej zavejo, da je pot prepletена z ovinki in ne pelje vedno naravnost. Vsak dan, ki ga trpijo, bo pripomogel, da bodo bližje cilju. Pogum, vztrajnost in strpnost so ključne sestavine za napoj, ki jih bo rešil. Toda, da bodo to dosegli, jim je treba pomagati. Lahko s pogovorom drugih, ki so imeli enake težave, z obiskom zdravnika ali psihoterapevta, če je to potrebno. Nikakor pa ne takega človeka pustiti samega, češ, naj si sam pomaga, saj je on odgovoren za sebe. To v neki meri drži, a prava pomoč lahko samo koristi.

Sklep

Meni je najlažje, če vsa svoja mnenja in občutja prelijem na list papirja. S pisanjem tega besedila sem še dobil večjo moč, da v prihodnosti resnično ne bom posezal po steklenici z alkoholom. Z besedilom sem vas lahko vsaj malo prepričal ali pa tudi ne. Kot sem že omenil, je potrebno, da se prepričate sami. Da ne delate to samo zaradi drugih, temveč zase. Že sama preusmerite v drugo dejavnost, npr. v šport, lahko pripomore k lažji odpovedi. S tem pa, ko pomagate sebi, skrbite za druge. Med ljudmi boste pridobili več zaupanja in se povezali v dobrih odnosih.

V ospredju je vaša odločitev. Zdaj ima najpomembnejšo vlogo vaša poteza in to, kako jo boste začeli igrati in jo na koncu odigrali.

Avtor: Jakob Kršljin Stojić, 9. r

OŠ Miklavž na Dravskem polju

Mentorica: dr. Ana Koritnik