

## ALKOHOL ALI SVETLEJŠA PRIHODNOST?

Življenje je čas, ki vsebuje najlepše trenutke. Za nekatere je polno z rojstvom njihovih otrok, trenutkov iz zabaviščnih parkov, obiskov sorodnikov, prazničnih dni in podobno. A vsi se zavedamo, da življenje ni vedno najlepše, je polno mračnih trenutkov in ovir, za katere se od časa do časa počutimo prešibke, da bi jih preskočili. Tako si nekateri ob teh trenutkih najdejo oziroma se obrnejo po uteho, ki jim jo nudijo alkoholne pijače, prepovedane substance in temu navezujoče snovi.

Že od nekdaj je v naši krvi, da vsakodnevne težave rešujemo z začasnimi rešitvami. Če se osredotočim na alkohol, lahko omenim našo izpostavljenost alkoholnim pijačam že v letih, ko so nam v njih namakali dude in nam s tem preprečili jok. Tako se tudi dandanes nekateri obračajo na alkoholne substance, saj menijo, da lahko tako ubežijo resnici, stresu, depresivnosti in soočanju s problemi, ki nam sledijo iz dneva v dan. To velikokrat prestopi mejo normalnega popivanja in vodi v zasvojenost ter v napačne odločitve, ki vsebujejo tudi zlorabo drugih prepovedanih substanc, smešenja samega sebe ...

Naša prihodnost temelji na odločitvah, ki jih sprejemamo vsak dan. Poznamo dobre in slabe odločitve, a se popolnoma zavedamo, da v stanju netreznega razmišljanja prevladujejo slabe in nesmiselne odločitve, ki jih velikokrat obžalujemo in nam mnogokrat spremenijo potek življenja. Prekomerno popivanje od nas zahteva tudi določene posledice, kot so izguba delovnega mesta, partnerja, in mnoge druge, ki marsikomu obrnejo življenje na glavo.

Alkohol je dandanes vsepovsod predstavljen kot odrešitev vseh problemov. Na vseh komunikacijskih napravah in socialnih omrežjih lahko zasledimo, da se vsi v primeru težav zatečejo k alkoholnim pijačam in je to tudi eden izmed načinov, kako so mladi oziroma najstniki prišli do ideje, da alkohol sodi zraven žalostih čustev in je uživanje substanc kot takih primerno in jih v družbi predstavlja kot pametno odločitev. Tako je tudi poskrbljeno za to, da statistično gledano najstniki začnejo uživati alkohol že pri 13 letih. Kot pa je že vsem znano, je alkoholizem v svetu in širšem pomenu družbe že zelo razvit in tako so na misel raznim prišle ideje o organizacijah in akcijah, ki bi pomagale zmanjševati problem alkoholizma. V Sloveniji je ena prepoznavnejših Akcija 40 dni brez alkohola.

Akcija 40 dni brez alkohola, ki deluje že 16 let in je znana že po vsej Sloveniji, me je spodbudila k pripravi anonimne ankete, ki se navezuje na uživanje alkoholnih pijač in splošnega vedenja o akciji sami.

Vprašanja v anketi so bila navezujoča predvsem na splošna vprašanja in so spraševala o sami akciji in mnenju anketirancev o alkoholu. Na koncu sem zastavila vprašanja, katerih odgovori so mi resnično segli do srca. Vprašanja so se glasila: »Ali kdo od tvojih bližnjih uživa alkoholna sredstva? Si tudi ti eden izmed njih? Kako je to vplivalo oziroma spremenilo tvoje življenje?«

Rezultati so pokazali, da je uživanje alkohola razširjeno med najstniki in odraslimi v precejšnji meri in glavni razlog za to sta seveda stres in popivanje v družinskem krogu. Sledeče vprašanje je bilo v večini anket odgovorjeno oziroma zapolnjeno z odgovori, češ da so se mentalno spremenili in da je uživanje alkohola vplivalo na njihovo zbranost in koncentracijo. Med prebiranjem vseh anket sem naletela na en odgovor, ki mi je resnično dal misliti in ga citiram: »Moje življenje se je zaradi alkohola precej spremenilo. Oče je zaradi izgube službe začel popivati in postopati po barih, sedaj to počne doma zaradi korone. Kar se tiče mame, je vsak dan zaklenjena v sobi in vse, kaj slišiva z mojo mlajšo sestro, je tiho stokanje. Toda s sestro očeta razumeva, saj vedno pravi, da ima alkohol boljši okus kot solze.« Moramo se zavedati, da uživanje alkohola lahko uniči popolnoma vse, je rušilec življenja in prihodnosti. Lahko nam je jasno, da je odločitev zavrnitve alkohola dobra, saj, če pomislimo: ena steklenica ali pa mogoče dve imata takšno moč, da lahko uničita družino, kariero in življenje, za kar smo garali in se trudili precej več časa, kot pa ga je bilo potrebno za izpraznitev tistih dveh steklenic. Dobra odločitev, kot je tudi zavračanje alkohola, so predvsem branje, pisanje in ukvarjanjem s športom, saj so to dejavniki, ki naše misli in potrebe preusmerijo v eno smer, in to je velikokrat uspeh, želja po znanju in kreativnosti. Življenje brez alkohola je življenje, ki ga je najlepše živeti, in to nam akcija 40 dni brez alkohola želi tudi dokazati in prav tako jaz to akcijo podpiram, saj imajo samo iskrene, dobronamerne namene.

Uživanje alkohola v preveliki meri oziroma alkoholizem je bolezen, za katero trpi veliko ljudi in od njih terja velike posledice, kot so na primer izgube bližnjih, delovnega mesta in stika z realnostjo. Samo popivanje zraven vsega nosi tudi številne nevarnosti, kot so na primer odpoved vitalnih organov. Nevarnost na vse nas preži tako rečeno za vsakim vogalom. Na tiste, ki pa seveda uživajo alkoholna sredstva v večji meri, preži na vsakem koraku. Moramo se zavedati, da s popivanjem

ne škodimo samo sebi, temveč vsem okrog nas, zato je pomembno, da se odrečemo alkoholu ob vsaki priložnosti, ki to ponuja, saj smo z vsako odločitvijo en korak stran od čisto drugačnega življenja. Torej, zakaj ne bi poskrbeli, da bi bilo drugačno življenje vsaj malo svetlejšo.

Skozi samo pisanje in raziskovanje teme tega razmišljanja sem spoznala, da je življenje podobno igri namiznega šaha. Igra je ustvarjena tako, da imata dva igralca omejeno polje, po katerem se lahko premikata s figuricami in tako poskušata poraziti drug drugega in ga dobiti v šah-mat (izraz za noben možen izhod). Šah vključuje prvine umetnosti, modrosti, igre in športa. Skratka, je igra, ki se na mnogih nivojih povezuje s potekom življenja. Pozorni moramo biti na vsako potezo, ki jo storimo, saj tako smo en korak bližje cilju, a moramo vseeno paziti, da zavarujemo s to potezo »kralja«, ki bi v našem življenju predstavljal našo prvotno osebnost, se pravi brez vpliva vrstnikov, mnenja drugih. Tisto iskreno, čisto dušo. Sedaj pa si predstavljajmo, da v igri, ki od nas zahteva popolno zbranost in dobre ter previdne premike, sodelujemo z netreznimi mislimi. Od takrat naprej je vsaka naša poteza oziroma odločitev ogrožena in ob enem ogroža naš cilj in »kralja«.

Življenje zna biti kljub svojim lepotam tudi najhujša vrsta pekla za nekatere ljudi. Vsi se borimo z določenimi demoni in tako nekatere trenutke označimo za najslabše. To je tudi razlog, da se nekateri najdejo v pijačah in mislijo, da lahko s tem potlačijo/preženejo svoje skrbi.

Moj namen tega razmišljanja je potrditi namen akcije 40 dni brez alkohola, saj življenje brez alkohola je življenje polno upanja in priložnosti za boljše in svetlejšo prihodnost- življenje.

Klara Sprinčnik, 9. razred

OŠ Miklavž na Dravskem polju

Mentorica: dr. Ana Koritnik