Težave z alkoholom niso samo problem zasvojenih in njihovih družin

Zaradi alkohola trpijo tako zasvojeni kot njihovi družinski člani, prijatelji in sodelavci. Kljub temu, da se z zasvojenostjo spopada vsaka četrta slovenska družina, še vedno premalo vemo, prepozno ukrepamo in ne preprečujemo njihovega nesmiselnega trpljenja.

Prvi razlog je v tem, da zasvojenost z alkoholom **bližnji težko prepoznajo**, saj jih z zasvojenim vežejo čustvene vezi. Zato je odgovornost vseh članov družbe, da o problematiki alkohola govorimo in širimo informacije. Le ozaveščen človek lahko naredi potrebno spremembo, ki se odrazi na kakovosti njegovega življenja in v življenjih njegovih bližnjih.

Drugi razlog je v tem, da **trpeči nimajo spodbude**, moči in podpore, da bi poiskali pomoč. Kljub razširjenosti zasvojenosti z alkoholom so zasvojeni še vedno stigmatizirani in tudi njihovi bližnji doživljajo sram. Zelo pogosto jih slišimo, ko rečejo: »*Nihče ne ve, ampak moj oče/brat/mož …*«.

Tretji razlog je miselnost, da se **ni lepo vmešavati v tuje probleme**, in naj posameznik ali družina kar sama rešita svojo stisko. Pri tem bi lahko veliko vlogo odigrali kolektiv v službi, kolegi iz popoldanskih aktivnosti, osebni zdravniki, učitelji v šoli in nadrejeni v službi. Njihova (vsaj) moralna dolžnost je, da posameznika opozorijo na tveganja in ga z njimi soočijo. S tem ponudijo možnost uvida in začetek reševanja problema.

Kaj lahko vsak naredi za zmanjšanje posledic zlorabe alkohola v Sloveniji?

En od načinov zmanjševanja škode in posledic pitja alkohola je zavedanje, da lahko vsak svojemu sosedu, prijatelju, sorodniku, sodelavcu ali stranki, ki prekomerno pije alkohol, izrazi svojo zaskrbljenost in ga spodbudi k iskanju oblik pomoči. Druga pot je, da ponudimo pomoč človeku, ki živi s takšno osebo. V vsakem primeru pa je dobrodošlo, da sami omejimo pitje alkohola, ga ne strežemo svojim gostom ali to naredimo v omejenih količinah. Z osebnim zgledom in stavom bomo tako postali del rešitve in ne del problema.

Kam se obrniti na pomoč pri reševanju stisk zaradi alkohola?

1. [**Telefoni za pomoč v stiski**](https://brezalkohola.si/kam_po_pomoc/telefoni_za_pomoc_v_stiski/)so namenjeni lajšanju stisk v partnerskih in sorodstvenih zvezah, na delovnem mestu in med otroci.
2. [**Društva, nevladne organizacije, klubi, skupine**](https://brezalkohola.si/kam_po_pomoc/drustva_klubi_ustanove/) ponujajo možnost zdravljenja in rehabilitacije zasvojenih in njihovih pomembnih bližnjih.
3. [**Svetovalni centri za otroke in mladostnike**](https://brezalkohola.si/kam_po_pomoc/svetovalni_centri/) in [**Centri za duševno zdravje**](https://brezalkohola.si/center-za-dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-cdzom/) pomagajo otrokom, mladostnikom in staršem.
4. [**Centri za socialno delo**](https://brezalkohola.si/kam_po_pomoc/centri_psihiatricne/) nudijo prvo socialno pomoč in tudi osebno svetovanje.
5. [**Psihiatrične bolnišnice**](https://brezalkohola.si/kam_po_pomoc/centri_psihiatricne/) imajo oddelke za zdravljenje odvisnosti od alkohola in tudi oblike ambulantnega zdravljenje.
6. [**Forum Zasvojenosti in pomoč**](https://med.over.net/forum/kategorija/dusevno-zdravje-in-odnosi/psihologija-in-psihiatrija/zasvojenost-in-pomoc-6/) na Med.Over.Net objavlja izkušnje in nasvete anonimnim obiskovalcem.
7. Osebni zdravnik je vstopna točka, če ne veste, kam po pomoč.

Andreja Verovšek, univ. dipl. soc. del., moderatorka na forumu Zasvojenost in pomoč, strokovna sodelavka v akciji 40 dni brez alkohola

Ljubljana, 2. 3. 2022  
Več informacij: [zavod@over.net](mailto:zavod@over.net) ali 040 464 340