**SPOROČILO ZA JAVNOST**

**NIJZ in akcija 40 dni brez alkohola**

**Na nacionalnem inštitutu za javno zdravje smo v preteklih letih uspešno izvajali projekt SOPA, katerega cilj je bil zmanjšati negativne posledice pitja alkohola. Z delom želimo doprinašati še naprej, prav tako pa ohranjati sodelovanje v akciji 40 dni brez alkohola, s katero si delimo skupna prizadevanja za zmanjševanje škode, ki jo v Sloveniji povzroča pitje alkohola. Ob priložnosti želimo ljudi spodbuditi k zdravim izbiram, ki lahko bistveno pripomorejo k izboljšanju kakovosti življenja vsakega, vendar se mora za spremembo odločiti vsak pri sebi.**

**Karmen Henigsman** je v začetku predstavila nekaj aktualnih številk, ki se navezujejo na prisotnost alkoholne problematike v Sloveniji, po katerih ta sodi med države, ki beležijo najvišjo porabo alkohola. Registrirana poraba je tako v letu 2020 znašala kar 9,8 litra čistega alkohola. To pomeni, da je vsak prebivalec, starejši od 15 let, v povprečju v tem letu spil 81 l piva in 42 l vina in 3 l žgane pijače. Pri tem ne smemo zanemariti tudi težje ocenljive neregistrirane porabe, ki omenjeno številko poveča še za eno petino in izhaja predvsem iz domače proizvodnje alkoholnih pijač.

''*Podatki so dodatno skrb vzbujajoči, ko pogledamo številke, ki nam pričajo o tem, da vsak dan, zaradi vzrokov, povezanih izključno s pitjem alkohola, umrejo tri osebe. S pitjem alkohola so povezani tudi mnogi stroški države (zdravstveni stroški, stroški zaradi prometnih nezgod, nasilja v družini, kriminalnih dejanj), ki so v letih 2012 – 2016, letno v povprečju znašali kar 228 milijonov evrov*,'' je dodatno pojasnila Karmen Henigsman.

Poudarila je problematiko pitja alkohola tudi v času epidemije COVID-19. To obdobje namreč za marsikoga predstavlja izziv, breme, obdobje vprašanj in negotovosti, kar se pri nekaterih odraža tudi v povečanem pitju alkohola. Pri tem navaja: *''Raziskava NIJZ PANDA-SI, ki spremlja stanje v različnih obdobjih epidemije COVID-19, razkriva, da je od 7,9 – 13,9 % odraslih prebivalcev v Sloveniji v času epidemije pilo več alkoholnih pijač kot pred epidemijo. Porast je še najbolj očitna v starostni skupini 18 – 29 let, kjer je približno petina posameznikov poročala o večji količini popitega alkohola v obdobju epidemije.*''

Že manjše količine popitega alkohola imajo lahko negativen vpliv na naše zdravje, zato je Henigsman dodala: *''varne meje pitja alkohola ni. S pitjem alkohola je namreč neposredno povezanih več kot 200 bolezenskih stanj in poškodb. Ne vpliva pa samo na zdravje, ampak povečuje tudi tveganje za prometne nesreče, tvegana vedenja, nasilje. Povečuje naše osebno stisko in uničujoče vpliva na naše bližnje medosebne odnose*.''

Prav tako je osvetlila, da se bi ljudje pogosteje morali zavedati posledic, ki jih ima pitje alkohola na nas in druge ter, da je ravno 40 dni brez alkohola priložnost, da ugotovimo kakšne prednosti nam prinaša nepitje alkoholnih pijač*: ''Zelo hitro lahko opazimo, da imamo več energije, da se počutimo boljše, čas pa lahko sedaj namenimo bolj zdravim izbiram, ki še dodatno izboljšajo naše počutje, hkrati pa občutimo ponos ob novih uspehih. Še posebej v težkih trenutkih je pomembno, da se vsake toliko ustavimo in vprašamo, kaj zares potrebujemo in se posvetimo stvarem in osebam, ki nas izpopolnjujejo. Medosebni odnosi so pri tem lahko naša ključna podpora, zato se je dobro še posebej zavedati, da kadar pijemo alkohol, posledic ne nosimo samo mi*!''

V nadaljevanju je Karmen Henigsman predstavila dosedanje delo na področju zamejevanja pitja alkohola v Sloveniji: *''S projektom SOPA, ki je potekal na NIJZ, smo pilotno preizkusili pristop podpore, ki ga je izvajalo kar 300 strokovnjakov zdravstvenih domov in centrov za socialno delo v 18 lokalnih okoljih. S pristopom smo na poti zmanjšanja ali opuščanja pitja nagovorili skoraj 50.000 ljudi, obravnavali 4.000 posameznikov, ki tvegano ali škodljivo pijejo, ter jih 943 uspešno podprli v smeri zmanjšanja ali opustitve pitja alkohola. Z delom bomo nadaljevali še naprej, saj se bo pristop podpore še letos razširil na vse obstoječe centre za krepitev zdravja in zdravstveno vzgojne centre v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji. Svetovanje je tako dostopno vsakemu, ki bi si želel zmanjšati ali opustiti tvegano in škodljivo pitje alkohola.*'*'* Ob tem je na kratko predstavila tudi vpeljavo novih delavnic na temo izboljšanja medosebnih odnosov in odnosa do sebe: *''Letos v centre za krepitev zdravja in zdravstveno vzgojne centre v vseh zdravstvenih domovih prav tako vpeljujemo delavnico, ki je bila pilotno preizkušena v projektu SOPA in se navezuje na pridobivanje osnovnih veščin za negovanje skrbnega odnosa do sebe in zdravih odnosov z drugimi. ''*

Za konec pa je spodbudila k udeležbi v akciji 40 dni brez alkohola z naslednjimi besedami: *''Verjamemo, da so medosebni odnosi lahko pomembna motivacija in pot k večjemu zadovoljstvu vsakega izmed nas. Zato se podprimo, pokažimo solidarnost do drugih in pokažimo, da če pijemo manj oziroma nič, nas je več…zase in za druge''.*