

alkohol i mladi



alkohol nije cool

Sadržaj

Riječ glavnog ravnatelja policije / 4

Riječ pomoćnice ravnateljice Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo / 5

Uvod / 7

Alkohol u okvirima društvene zbilje / 9

Alkohol i zdravlje / 13

Alkohol i mladi / 15

Alkohol i zdravlje mladih / 21

Alkoholizam u obitelji / 25

Posljedice alkoholizma / 38

Prevencija alkoholizma / 41

Stvari koje možda niste znali o alkoholu / 43

Alkohol kao problem na sportskim stadionima / 51

Utjecaj stresa na ljudsko tijelo / 53

Smijanje i zdravlje / 57

Intervju sa Slavenom Bilićem / 59

Kaznena i prekršajna odgovornost djece i mladih u RH / 62

Institucije koje se bave problematikom alkoholizma / 65

Literatura / 66



Poštovani čitatelji,
ispred vas se nalazi edukativna knjiga koja ima za cilj ukazati na opasnosti s kojima se mladi danas, bez sumnje, gotovo svakodnevno susreću.

Pošasti modernog društva, alkohol, droge, igre na sreću vrlo često mogu dovesti do nesagledivih posljedica, a čemu svi zajedno, nažalost svakodnevno svjedočimo.

Policiji, kao javnoj službi primarno odgovornoj za sigurnost građana, iznimno je važno pravovremeno upozoravati na ove negativnosti našeg društva, no posebno kad su njima pogodjene najosjetljivije društvene skupine, djeca i mladi.

Upravo u neposrednom radu s mladima kroz preventivni projekt „Zdrav za 5“ želimo mijenjati njihove stavove razvijajući njihove vještine kritičkog razmišljanja i stvarajući kod njih čvrsta uvjerenja u pogledu štetnosti sredstava ovisnosti na zdravlje.

Jednako tako želimo kod mladih razvijati i sposobnost prepoznavanja rizičnih situacija, no želimo ih i podučiti o mogućnostima odabira i odupiranja pritiscima vršnjaka oko konzumiranja sredstava ovisnosti.

Stoga mi je zadovoljstvo što u ovom preventivnom projektu, zajedno s našim partnerima Ministarstvom zdravlja i Ministarstvom zaštite okoliša i prirode, ali i svim ostalim važnim društvenim subjektima, posebno subjektima lokalne zajednice, te upravo s mladima, možemo dati svoj doprinos u prevenciji ove problematike.

U ovoj edukativnoj knjizi namjera nam je ponuditi relevantne podatke, znanstveno utemeljene činjenice i važeće zakonske okvire kako bi roditelji i svi oni koji se susreću s mladima raspolagali sa što više znanja kojima će im pomoći pri donošenju odluka, a to je: kako jasno i glasno reći NE svim sredstvima ovisnosti!

Stoga vas pozivam da pomno proučite ovu knjigu, educirate ne samo sebe već i vaše bližnje, prijatelje, ili ukoliko poznajete neke od onih koji su se već susreli sa spomenutim problemima, da ih barem uputite gdje i kako zatražiti neophodnu pomoć.

Vjerujem kako ćemo u vama naći pouzdanog partnera, štovatelja i zagovornika sigurnog i mirnog okruženja te zdravog života.


Vlado Dominić
Ministarstvo unutarnjih poslova RH
Ravnateljstvo policije
Glavni ravnatelj policije



Mladost je razdoblje života karakterizirano relativnim zdravljem u odnosu na druga životna razdoblja. Dok su kod male djece učestale zarazne bolesti dišnog i probavnog sustava, u odrasloj, a pogotovo u takozvanoj trećoj životnoj dobi, javljaju se kronične masovne bolesti poput srčanožilnih i malignih bolesti koje su ujedno i vodeći uzroci obolijevanja i smrtnosti u našoj populaciji. Vodeći rizici za zdravlje u mladosti vezani su uz nezdrava ponašanja. Nezdrava se ponašanja usvajaju u mladosti, a često ostaju kroz cijeli život i čimbenici su razvoja mnogih zdravstvenih smetnji kasnije u tijeku života. Pijenje alkohola, uzimanje psihoaktivnih droga i kockanje odnosno klađenje nisu samo nezdrava već i društveno neprihvatljiva ponašanja, te je upravo suzbijanju tih ponašanja usmjeren projekt „Zdrav za 5“. U Hrvatskoj je 2011. godine provedeno istraživanja o pijenju alkohola i uzimanju drugih droga u školama (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, ESPAD) koje je istovremeno provedeno u ukupno 37 zemalja Europe i svijeta, odnosno na ukupno više od 105.000 srednjoškolaca. Rezultati ESPAD istraživanja jasno su ukazali na problem ekscesivnog pijenja alkohola među mladima u našoj zemlji, kao i na to da u upotrebi marihuane i drugih psihoaktivnih droga postoji stabilan trend bez naznaka poboljšanja. Druga istraživanja ukazuju na potrebu za zabilježivanjem vezanom uz veliku učestalost i dostupnost kockanja i klađenja među mladima. U mladosti se često ne osjećaju nikakve tegobe vezane uz nezdrava ponašanja, a rizici koje takva ponašanja donose u starijoj životnoj dobi za mlade ljudе željne avanture i eksperimentiranja potpuno su apstraktni, a time i nevažni. Puko informiranje o štetnosti potpuno je neefikasno u smislu odvraćanja mladih od takvih ponašanja. Zbog toga se u ovom projektu u radu s učenicima njeguje interaktivan pristup, a učenike se potiče na to da sami donose zaključke, umjesto da im se nude ili nameću gotova rješenja. Štetnosti za zdravlje predmet su skrbi Ministarstva zdravlja u okviru projekta, društvena neprihvatljivost predmet su skrbi Ministarstva unutarnjih poslova, dok je treći partner, Ministarstvo zaštite okoliša i prirode u ulozi pružanja konkretnih novih i pozitivnih životnih vrijednosti i orientacija mladima. Ta suradnja, odnosno združeno, usklađeno djelovanje različitih resora na nacionalnoj razini, najveća je vrijednost ovog projekta i ono što ovaj projekt čini značajnjim od brojnih drugih na prvi pogled sličnih projekata.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Ivana Šimetin".

Dr. sc. Ivana Pavić Šimetin, dr. med.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo
pomoćnica ravnateljice za kvalitetu
nacionalni voditelj zdravstvenog dijela projekta

Izdavač:

Ministarstvo unutarnjih poslova Republike Hrvatske
Ravnateljstvo policije

Nakladnik:

Poslovne zone Rijeka d.o.o.
Ugovorni suradnik MUP-a RH
za promociju i tehničku
podršku projekta „Zdrav za 5“

Urednici:

Dr. sc. Ivana Pavić Šimetin, dr. med.
Zlatko Koštić, dipl. krim.
Sandra Veber, dipl. krim.

Autori:

Davor Čorak, dr. med.
Daniela Krnić, dipl. psiholog
Ivana Modrić, struč. spec. crim.

Naklada:

100.000 kom

ISBN 978-953-57633-0-7

Svako neovlašteno umnožavanje ove knjige je strogo zabranjeno.
Izdavač i nakladnik ne odgovaraju za promidžbeni sadržaj.

Promocija sigurnosti i javnozdravstvene samosvijesti – „Zdrav za 5“

Nacionalni Projekt "Zdrav za 5" zajednički je projekt, Ministarstva zdravlja, Ministarstva unutarnjih poslova i Ministarstva zaštite okoliša i prirode Republike Hrvatske.

U želji da multidisciplinarno djeluju na području prevencije ovisnosti 30. listopada 2012. sporazumom o suradnji u provedbi, kojeg su potpisali ministri, zdravlja, unutarnjih poslova, te zaštite okoliša i prirode Rajko Ostojić, Ranko Ostojić i Mihael Zmajlović započela je provedba ovog projekta na nacionalnoj razini.

Ciljevi projekta uključuju podizanje razine informiranosti i razine javnozdravstvene svijesti kod djece osnovnoškolskog i srednjoškolskog uzrasta, prevenciju ovisnosti i zlouporabe droga, alkohola i igara na sreću te očuvanje i zaštitu okoliša.

Ciljana populacija su učenici osmih razreda osnovne te prvih drugih razreda srednje škole.

Uz preporuku Agencije za odgoj i obrazovanje, projekt „Zdrav za 5“ provodi se u školama na području svih hrvatskih Županija.

Suradnjom djelatnika uključenih institucija izrađena je ova edukacijsko-informativna knjiga na temu prevencije alkoholizma, namijenjena roditeljima, djelatnicima škola i svima onima koji su u kontaktu s mladima profesionalno ili u svakodnevnom životu , pisana pristupačnim i razumljivim jezikom i stilom.



Alkohol u okvirima društvene zbilje

Alkohol je najstarija droga čovječanstva. U većini je zemalja legaliziran te služi kao sredstvo za opuštanje i relaksaciju. Stav društva prema alkoholu se kreće od širokog odobravanja do ograničavanja prodaje i pijenja, te potpune zabrane. Prekomjerna uporaba alkohola se povezuje s povećanim rizikom mortaliteta, a nasilje koje proizlazi iz alkohola, pogađa obitelj, cijelu zajednicu te utječe na zdravlje i socijalnu sigurnost. Ne postoji znanstveni dokaz o profilu ličnosti koja je sklona razvoju alkoholizma, odnosno ne može se sa sigurnošću predvidjeti u koga će se nakon djetinjstva razviti problem ovisnosti. Postoje samo faktori rizika koji povećavaju opasnost od razvoja alkoholizma. Mlada osoba, ulaskom u pubertet susreće se s unutarnjim promjenama. Razvoj mlade osobe temelji se na odnosu "ja i okolina". Javlja se sukob zrelih i nezrelih težnji, onog što mlađi žele i onog što se od njih očekuje. Javlja se nesigurnost. U većini zemalja, mлади живе у околini где је алкохол дио свакодневног живота. Пиће се сматра прихватљивим средством постизanja ugode. Iako je u većini zemalja



prodaja alkohola kao i konzumacija, zabranjena ispod određene dobi, raste broj djece školske dobi koja imaju problem s alkoholom. Štetne posljedice konzumiranja alkohola među mladima su najčešće akutno trovanje, nesreće, nasilje i kriminal. Kod 16-godišnjaka komatozno stanje uzrokovano alkoholom može se javiti već kod 2 promila alkohola u krvi.

Doba adolescencije donosi želju za samopotpričavanjem i izgradnjom stavova. Eksperimentiranje s alkoholom potaknuto je radoznalošću, željom za dokazivanjem, pritiskom okoline i društva. Učestalije i redovitije pijenje, koje izaziva želja da se iskuse djelovanja alkohola, koja se doživljavaju pozitivnima, otvara put "problematičnom pijenju". Prema studijama, problem konzumacije alkoholnih pića, se javlja i prije 14-te godine. Smatra se da je prijelazno razdoblje od kasnog djetinjstva u ranu adolescenciju, kritično razdoblje. Uz to kritično razdoblje, djeca stječu znanja o alkoholu puno ranije.

Alkoholna zloupotraža među mladima povezana je sa spolom, socijalnim statusom, etničkom pripadnošću i regijom u kojoj žive. Središnje mjesto kulturnog prijenosa



BJELOVARSKO-BILOGORSKA ŽUPANIJA

dr. Ante Starčevića 8

43000 Bjelovar

Tel.: ++385 43 221 900

Fax.: ++385 43 244 450

E-mail: damir.bajs@bbz.hr

www.bbz.hr



BRODSKO-POSAVSKA ŽUPANIJA

Petra Krešimira IV 1

35000 Slavonski Brod

Tel.: ++385 35 216 200

Fax.: ++385 35 443 003

E-mail: bpz@bpz.hr

www.bpz.hr

navike konzumiranja alkohola je obitelj. Većina adolescenata koji imaju problem s alkoholom ima kompleksnu obiteljsku anamnezu koja uključuje zlostavljanje i druge traume u djetinjstvu. Obitelj često nije svjesna problema dok se ne pojave incidenti u školi i incidenti s policijom. Obitelj negira problem alkohola, pripisuje ga drugim problematičnim ponašanjima, ima strah od prepoznavanja problema zbog osjećaja krivnje i odgovornosti. Ne-komunikacija, otuđenost ili nepotpuna obitelj izravno negativno utječe na prekomjerno pijenje. Osobito majčino pijenje



ima povećan utjecaj na pijenje alkohola u djece.

Poseban problem vezan uz alkoholizam jest pijenje alkoholnih pića među mlađom populacijom, tj. među učenicima osnovnih i srednjih škola. Kultura pijenja uči se vrlo rano, a obzirom da alkohol izaziva oštećenja velikog i malog mozga, osobe koje u mladim danima učestalo konzumiraju alkoholna pića već se u samom početku nalaze u negativnom položaju u odnosu na svoje vršnjake koji ne konzumiraju alkohol.

Takve osobe često ne završavaju školu i uglavnom su sklone svim oblicima aso-

cijalnog ponašanja. I ovdje se javlja primjer edukacijske naravi jer su mladi nedovoljno informirani o štetnom utjecaju alkohola; iz neinformiranosti i neznanja o nastanku bolesti, mladi čovjek teško prihvata mišljenje o alkoholizmu i opasnostima pijenja alkoholnih pića. Osobe u počecima često na sebi ne primjećuju negativne posljedice opijanja.

Da bi se ovi problemi sveli na minimum potrebna je suradnja nekoliko društvenih institucija, prije svega obitelji i obrazovnih institucija. Obitelj mora imati odgojnu ulogu u smislu usađivanja normi, odnosno mijenjanja eventualno krivih navika stečenih već u najranijoj mладости. Obrazovne institucije trebaju kroz svoje nastavne programe educirati mlade o fizičkim i psihičkim štetnim i pogubnim utjecajima alkohola na razvoj osobe.

Činjenica koja je također jako bitna kod problema alkoholizma, a tiče se direktno mlađih ljudi, je da se kod nas u društvu provlači teza da mlađi piju iz dosade. Ova teza je prilično točna s obzirom da najveći broj mlađih koji se redovno opija veže ista karakteristika - nezaposlenost.

Takvi mlađi ljudi umjesto pokušaja da svoje probleme riješe samostalno, očekuju pomoći društva, u međuvremenu tonući u vrtlogu alkoholizma i ostalih poroka koji su im dostupni na dohvat ruke. Važno je napomenuti prioritet relacije pojedinac/društvo, i važnost društva kao cjeline pri pokretanju akcija s ciljem pomoći onim članovima kojima je pomoći potrebna. Društvo mora uvjetovati promjenu javnog mentaliteta radi poboljšanja kvalitete življena i smanjenja štetnog utjecaja svih poroka kod svih svojih članova.



DUBROVAČKO-NERETVANSKA ŽUPANIJA
Gundulićeva poljana 1
20000 Dubrovnik
Tel.: ++385 20 351 400
Fax.: ++385 20 351 435
E-mail: zupan@dubrovnik-neretva.hr
www.dnz.hr



ISTARSKA ŽUPANIJA
Flanatička 29
52000 Pula
Tel.: ++385 52 372 105
Fax.: ++385 52 372 104
E-mail: uprava@istra-istria.hr
www.istra-istria.hr

Alkohol i zdravlje

Alkoholizam je progresivna bolest koja se može liječiti. To je bolest koja zahvaća sve slojeve društva, ljudi iz svih društvenih klasa i materijalnih statusa, rasa, spolova i dobi. Lako se pijenje alkohola smatra društveno prihvatljivim, alkoholičari se još uvijek smatraju osobama upitnog morala. „Zdravi“ ljudi alkoholičare doživljavaju kao temu podrugivanja i sažaljenja, a trebali bi ih smatrati bolesnicima.



Kako djeluje alkohol?

Iz krvotoka alkohol ulazi u svaki dio tijela koji sadrži vodu, uključujući i velike organe - mozak, pluća, bubrege i srce te se raspoređuje podjednako unutar i izvan stanica. Samo 5% alkohola izlazi iz tijela kroz dah, mokraću ili znoj, ostalo se oksidira ili prerađuje u jetri.

Upotreba alkohola oštećuje središnji živčani sustav i dovodi do:

- delirija
- apstinencijske krize bez delirija
- poremećaja osobnosti (poremećaj temperamenta, karaktera, raspoloženja, mišljenja, volje)
- poremećaja kritičnosti prema sebi i svojemu stanju

Upotreba alkohola dovodi do oštećenja brojnih tjelesnih funkcija:

- jetre (ciroza)
- želuca (gastritis)
- gušterače (pankreatitis)
- srčanog mišića
- vidnog i perifernih živaca (polineuropatije)
- imunološkog sustava

Liječenje alkoholizma je moguće, složeno, ali i dugotrajno:

- kroz ambulante i bolnice, klubove liječenih alkoholičara (KLA), udruge
- liječenje oštećenja organizma: delirij, apstinencijske krize, ciroza, gastritis, pankreatitis, poremećaj raspoloženja, infekcije, nedostatka vitamina-B
- liječenje same ovisnosti: klubovi liječenih alkoholičara, grupna psihoterapija, obiteljska psihoterapija

Kod alkoholičara koji ne prestaju piti smanjuje se očekivano trajanje života za 10 do 15 godina, a najčešći uzrok smrti alkoholičara je samoubojstvo.



KARLOVAČKA ŽUPANIJA
A. Vraniczanya 2
47000 Karlovac
Tel.: ++385 47 666 111
Fax.: ++385 47 666 262
E-mail: info@kazup.hr
www.kazup.hr



KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKA ŽUPANIJA
Antuna Nemčića 5
48000 Koprivnica
Tel.: ++385 48 658 111
Fax.: ++385 48 622 584
E-mail: info@kckzz.hr
www.kckzz.hr

Alkohol i mladi

Alkohol je po svojoj definiciji psihohaktivna droga, odnosno kemijska tvar izrazitog fiziološkog učinka, koja mijenja moždanu funkciju, što rezultira privremenom promjenom zapažanja, shvaćanja, raspoloženja, svijesti ili ponašanja.

Upravo je alkohol prvo sredstvo ovisnosti koje mladi probaju i s kojim se najčešće prvi put susretnu u obiteljskom okruženju gdje im alkohol nerijetko bude i ponuđen od strane roditelja ili nekoga od rodbine. Vrlo su alarmantni statistički podaci koji govore o sve ranijem početku pijenja i prvi opijanja kod mlađih. U Hrvatskoj je u posljednjih godinu dana čak 85% mlađih u dobi od 16 godina barem jednom pilo alkohol, a njih 66% u posljednjih mjesec dana; 43% mlađih je barem jednom bilo pijano u posljednjih godinu dana, a 54% ih je u posljednjih mjesec dana ekscesivno pilo.

Istraživanja pokazuju da oko 10% mlađih koji učestalo piju kroz vrijeme adolescencije, kasnije u životu postaju ovisnici o alkoholu, tj. alkoholičari.

Mnogi ljudi očigledno piju umjereno bez ikakvog vidljivog štetnog učinka, no veliki je broj onih koji konzumiraju alkohol na način da uzrokuju štetne posljedice i sebi i drugima u svojoj okolini.

Kada jednom dospije u krvotok, alkohol se uvjek razgrađuje istom brzinom na koju se ne može utjecati te su stoga vrlo opasna brza ispijanja većih količina alkohola i posljedično trovanje alkoholom.

98% alkohola se razgradi u jetri, a ostatak se izlučuje mokraćom i izdahnutim zrakom te znojenjem.

Da bi uklonila alkohol iz krvi unesen samo jednom čašom piva, jetri treba najmanje 1 sat (!), a što je unesena količina veća, vrijeme potrebno jetri za razgradnju alkohola višestruko se povećava.

Stupnjevi djelovanja alkohola ovisno o unesenoj količini:

LAGANA OBUZETOST:

do 0.5 promila – veselo raspoloženje, osjećaj da se „brže misli“, a zapravo su usporeni refleksi i smanjena oštRNA vIDA

PRIPI TO STANJE:

od 0.5 do 1.5 promila – popuštanju moralne kočnice, osoba je slobodnijeg ponašanja, usudi se reći i napraviti ono što se trijezna ne bi usudila

PIJANO STANJE:

od 1.5 do 2.5 promila – osoba je vidno pijana, neusklađenih pokreta, otežanog kretanja, otežanog govora, velikih i naglih oscilacija raspoloženja

TEŠKO PIJANO STANJE:

od 2.5 do 3.5 promila - javlja se pospanost, agresivnost, teško disanje, povraćanje, nekontrolirano mokrenje i defekacija

NESVJESNO STANJE:

od 3.5 do 5 promila – već iznad 3 promila alkohola u krvi često se javlja nesvjesno



KRAPINSKO-ZAGORSKA ŽUPANIJA
Magistratska 1
49000 Krapina
Tel.: ++385 49 329 111
Fax.: ++385 49 329 255
E-mail: info@kzz.hr
www.kzz.hr



LIČKO-SENJSKA ŽUPANIJA
Dr. Franje Tuđmana 4
53000 Gospić
Tel.: ++385 53 588 279
Fax.: ++385 53 572 100
E-mail: info@licko-senjska.hr
www.licko-senjska.hr

stanje, a kod mlađih osoba takvo stanje može biti uvod u alkoholnu komu koja nerijetko završava smrću.

Smrt u alkoholnoj komi događa se zbog paralize centra za disanje, ugušenja povraćenim sadržajem, ozljeda glave i drugih prikrivenih komplikacija uzrokovanih pijanstvom, naročito često zbog konzumiranja alkohola u kombinaciji s drugim sredstvima ovisnosti.

Alkohol će na svaku osobu drugačije djelovati.

Ista količina popijenog alkoholnog pića izaziva kod svakog čovjeka različit stupanj alkoholiziranosti, ovisno o spolu, težini, radu probavnih organa, trenutnom stanju, čak i raspoloženju, dobi dana itd.

Dakle, ne postoji pravilo koliko se smije popiti da se ne manifestira obuzetost alkoholom; kod nekoga pijanstvo izazovu već vrlo male količine alkohola.

Kako alkohol utječe na naše tijelo?

Ponašanje

- Alkohol čini da se osjećamo opuštenije, pričljivije i sretnije, no samo u manjim količinama. Pijenje većih količina alkohola može dovesti do depresivnog raspoloženja i uznemirenosti.
- Alkohol utječe na kratkoročno pamćenje – može se dogoditi da zaboravimo što smo htjeli reći ili imena ljudi oko nas. Također, može se dogoditi da se sljedeće jutro ne možemo sjetiti nekih dijelova protekle noći.
- Previše alkohola utječe na naše rasudivanje – može nam se dogoditi da su nam ljudi oko nas odjednom puno privlačniji nego ranije, a veća je vjerojat-

nost izazivanja nesreće.

- Alkohol može izazvati ljutnju i agresivnost – veća je vjerojatnost da ćemo se posvađati ili čak potući s nekim ukoliko smo pili.
- Kako alkohol utječe na naš mozak, od-

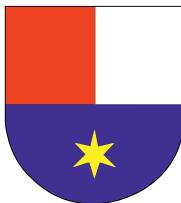


nosno koliko pijano se osjećamo i poнашамо, ovisi o količini alkohola u našoj krvi. Alkohol utječe na dio mozga zadužen za mišljenje, što znači da pod utjecajem alkohola ne možemo jasno razmišljati ili suditi o situacijama, kao što možemo kada smo trijezni. Alkohol utječe i na naše osjećaje i pamćenje – može se dogoditi da se puno lakše uznemirimo i zaboravimo određene stvari. Alkohol utječe i na dio mozga koji upravlja našim mišićima – zato kada smo pijani češće posrćemo i/ili padamo.

Tjelesne promjene

• Jetra

Glavna zadaća jetre je pretvaranje hranjivih tvari u energiju. Također pomaže i u čišćenju organizma od raznih otpadnih



MEĐIMURSKA ŽUPANIJA
Ruđera Boškovića 2
40000 Čakovec
Tel.: ++385 40 374 201
Fax.: ++385 40 391 005
E-mail: zupan@medjimurska-zupanija.hr
www.medjimurska-zupanija.hr



OSJEČKO-BARANJSKA ŽUPANIJA
Trg Ante Starčevića 2
31000 Osijek
Tel.: ++385 31 221 501
Fax.: ++385 31 203 191
E-mail: zupan@obz.hr
www.obz.hr

tvari i toksina. Kada pijemo, naša jetra razgrađuje alkohol, no u jedan sat uspije preraditi tek približno količinu jedne čaše piva. Dakle, ako pijemo alkohol brže nego što ga naša jetra stigne razgraditi, više alkohola ostaje u krvi pa smo pijani. Prekomjerno pijenje alkohola nakon dužeg vremenskog perioda oštećuje ili čak potpuno uništava stanice jetre te time ugrožava funkciju tog važnog organa i sprječava njeno obnavljanje.

• Bubrezi i mokračni mjeđur

Bubrezi filtriraju našu krv i čiste ju od otpadnih tvari. Također, kontroliraju količinu vode u našem tijelu. Kada pijemo alkohol, tijelo dovodimo u disbalans time što izlučujemo previše vode što dovodi do dehidracije. Kada pijemo alkohol, povećava se količina urina koji proizvodi naše tijelo (diuretski učinak alkohola), a time i učestalost mokrenja. Dehidracija igra važnu ulogu u osjećaju mamurnosti – glavni razlog glavobolje i žeđi sljedeće jutro.

• Krv

Alkohol ulazi u našu krv kroz krvne žile u razini želuca, koje ga zatim prenose po čitavom tijelu. Što više alkohola imamo u krvi, to se pijanije osjećamo. Budući da alkohol ulazi u tijelo putem želuca, taj

če proces biti sporiji ukoliko smo prije pijenja alkohola jeli. Zato se efekti alkohola puno brže osjećaju kada pijemo na prazan želudac. Važno je znati da brzina pijenja kao i naša tjelesna težina i visina utječu na to kojom brzinom će se alkohol u našem tijelu apsorbirati, te u kojoj količini će prijeći u krvotok – npr. ista količina alkohola imat će snažniji efekt na osobu manje tjelesne konstitucije. Žene apsorbiraju alkohol brže nego muškarci budući da tijelo žene sadrži više masnoće i manje vode u odnosu na tijelo muškarca.

Izgled

- Alkohol dehidrira naše tijelo, a kosa može postati oštra i bez sjaja, kao i naša koža i nokti.
- Prekomjerno pijenje nakon određenog vremena može uzrokovati rosaceu – kroničnu bolest kože koju karakterizira crvenilo i proširene kapilare.
- Crvenilo očiju
- Alkohol deblja – nekoliko alkoholnih pića često sadrži istu kalorijsku vrijednost kao i nekoliko redova čokolade, a kada smo pijani ili mamurni češće imamo želju za konzumiranjem masnije i nezdrave hrane.
- Pijenje alkohola povezano je i sa stvaranjem celulita.





POŽEŠKO-SLAVONSKA ŽUPANIJA

Županijska 7

34000 Požega

Tel.: ++385 34 290 290

Fax.: ++385 34 290 200

E-mail: uredzupana@pszupanija.hr

www.pszupanija.hr



PRIMORSKO-GORANSKA ŽUPANIJA

Adamićeva 10

51000 Rijeka

Tel.: ++385 51 351 600

Fax.: ++385 51 212 948

E-mail: info@pgz.hr

www.pgz.hr

Alkohol i zdravlje mladih

Alkohol narušava zdravlje mladog čovjeka i sprječava njegov normalan fizički i psihički razvoj. Mogu nastati organski poremećaji i vegetativne smetnje, a vrlo su vjerojatni i poremećaji na planu osobnosti:

- prkos,
- netrpeljivost,
- razdražljivost,
- gubitak topnih emotivnih odnosa prema roditeljima i starijim osobama,
- zanemarivanje dužnosti prema zajednici.

Upotreba alkohola među tinejdžerima može imati ozbiljne posljedice na njihovo fizičko i mentalno zdravlje.

Među njima su:

- Mamurluk - kada su tinejdžeri mamurni, oni doživljavaju jednu vrstu trovanja alkoholom, postaju dehidrirani i kao rezultat toga, osjećaju se bolesno, imaju glavobolju i postaju razdražljivi.



- Slab uspjeh u školi - tinejdžeri koji koriste alkohol mogu zapamtiti manje od onoga što su naučili, što ima negativne efekte u školi, naročito za vrijeme ispitivanja. Upotreba alkohola također može sprječiti razvoj drugih vještina, poput donošenja odluka, te društvenih vještina.
- Antisocijalna ponašanja i mentalno zdravlje - prekomjerno pijenje alkohola povezano je s antisocijalnim ponašanjem, problemima s mentalnim zdravljem i trajnim oštećenjem mozga. Alkohol umanjuje kritičnost i zato ponašanje postaje nepristojno, događaju se nedozvoljene radnje i krivična djela.
- Piće, pušenje i uzimanje droge - tinejdžeri koji piju i puše imaju veću vjerojatnost da će početi konzumirati drogu.
- Nezaštićen spolni odnos – dokazana je povezanost između pijenja alkohola prije spolnog odnosa i nekorištenja odgovarajuće zaštite, što može dovesti





SISAČKO-MOSLAVAČKA ŽUPANIJA
S. i A. Radića 36
44000 Sisak
Tel.: ++385 44 550 111
Fax.: ++385 44 524 158
E-mail: info@smz.hr
www.smz.hr



SPLITSKO-DALMATINSKA ŽUPANIJA
Domovinskog rata 2
21000 Split
Tel.: ++385 21 400 200
Fax.: ++385 21 345 164
E-mail: splitsko.dalmatinska.zupanija@dalmacija.hr
www.dalmacija.hr

do neželjene trudnoće i do povećanog rizika od spolno prenosivih bolesti.

- Česta su trovanja alkoholom s opasnim posljedicama.
- Prerana smrt - glavni uzroci smrti između 16 i 25 godina starosti su nesreće, suicid i nasilje. Alkohol je često uključen u ovim slučajevima.

Ako tinejdžer piye prije nego što napuni 15 godina, on ima:

- četiri puta veću vjerojatnost da razvije ovisnost od alkohola nego oni koji čekaju da napune 21.
- sedam puta veću vjerojatnost da će biti sudionik prometne nesreće zbog pića.
- jedanaest puta veću vjerojatnost da će pretrpjeti nenamjerne ozljede nakon pijenja.



Poznata je zabluda starijih o alkoholizmu kao „čarobnom“ sredstvu za oticanje svih teškoća i problema. Ta zabluda se prenosi i na mlade koji alkohol prihvataju kao sredstvo kojim se rješavaju svi životni problemi.

Najugroženiji su oni mlađi koji imaju neke od sljedećih karakteristika:

- prvi kontakt s alkoholom imaju najčešće između 12. i 15. godine
- prvo piće su popili na nagovor roditelja i/ili rodbine ili zbog znatiželje
- najčešće konzumiraju pivo (muškarci) i vino (žene)
- često piju noću s vršnjacima
- pokazuju poremećaje u ponašanju u školi, obitelji
- znatan broj adolescenata piye kako bi se poistovjetili s vršnjacima ili se osjećali odraslima (odabir negativnog modela identifikacije)
- konzumiraju alkohol kao sredstvo za oticanje unutarskih napetosti i za ublažavanje većih svakodnevnih problema s kojima se suočavaju

Alkohol brzo otpušta "kočnice" i smanjuje moć pravilne procjene. Osoba koja piye može postati prijateljski raspoložena, blagovna, otvorena, što je čini (na prvi pogled) simpatičnom, a i sam izraz "opustiti se uz čašicu" govori da smo alkoholu dali atributе lijepog i opuštajućeg.

Seksualne kočnice također mogu popustiti, što alkoholu daje ugled afrodizijaka - no on je lažan jer alkohol uništava seksualnu funkciju, izvedbu i spolnu želju.

Upotreba alkohola može stvoriti dvostruku osobu - raspoloženje i euforija mogu se vrlo brzo pretvoriti u agresivnost i okrutnost. Brze promjene raspoloženja (od euforije do samosažljenja) također su tipične posljedice djelovanja alkohola.



ŠIBENSKO-KNINSKA ŽUPANIJA

Trg Pavla Šubića I. br. 2

22000 Šibenik

Tel.: ++38522 460 720

Fax: ++385 22 460 753

E-mail: tajnistvo@sibensko-kninska-zupanija.hr

www.sibensko-kninska-zupanija.hr



VARAŽDINSKA ŽUPANIJA

Franjevački trg 7

42000 Varaždin

Tel.: ++38542 390 555

Fax: ++38542 390 553

E-mail: zupan@varazdinska-zupanija.hr

www.varazdinska-zupanija.hr

Alkoholizam u obitelji

Alkoholičar u obitelji

U početku prekomjerno pijenje i ponašanje u alkoholiziranom stanju dovodi do prijekora bračnog partnera/partnerice i verbalnih sukoba što obično dovodi do izgradnje dvaju sustava ponašanja koji se stalno ponavljaju: borba za neovisnost i pravo na zadovoljstva pri čemu se napadaju ostali članovi obitelji.

Kod alkoholičara će se javljati i osjećaji krivnje i kajanja te će davati stalna obećanja da će se promijeniti. Postepeno će se razviti racionalizacija i za svoje nedaće neće kriviti vlastito prekomjerno pijenje, već će krivnju pronalaziti u drugima.

Alkoholizam dovodi do narušavanja emocionalnih veza između alkoholičara i drugih članova obitelji i do učestalih sukoba s bračnim partnerom/ partnericom, a često se javljaju i optuživanja za prijevare (u psihijatriji je poznati pojam alkoholna ljubomora).

Budući da radi pijenja i društva često izbiva iz kuće, alkoholičar svoj formalni autoritet nastoji održati strogosću, pa tako dolazi do čestih verbalnih i fizičkih nasrtaja na druge članove obitelji.

Zadnja faza alkoholizma u obitelji je potpuna nebriga za obitelj.





VIROVITIČKO-PODRAVSKA ŽUPANIJA
Trg Ljudevita Patačića 1
33000 Virovitica
Tel.: ++38533 638 100
Fax.: ++38533 722 465
E-mail: info@vpz.hr
www.vpz.hr



VUKOVARSKO-SRIJEMSKA ŽUPANIJA
Županijska 9
32000 Vukovar
Tel.: ++38532 454 201
Fax.: ++38532 454 200
E-mail: bozo.galic@vusz.hr
www.vusz.hr

U obitelji alkoholičara zbivaju se veliki poremećaji. U prvom redu tu je gubitak ispravnih emocionalnih odnosa koji se očituje teškim i čestim sukobima, (bilo verbalnim bilo fizičkim) od strane alkoholizirane osobe s ostalim članovima obitelji. U mnogih alkoholičara dolazi do pojave patološkog oblika

ljubomore. U takvim slučajevima alkoholičar pokazuje ljubomoru u takvom obliku da ostavlja dojam teškog duševnog bolesnika koji je opasan za svoju okolinu.

Navedeno stanje nalik je na paranoidnu psihozu (psihozu proganjanja). Ovaj tip bolesti češće je opisan u muškaraca i to u kasnijim fazama alkoholizma. Alkoholičar svojom ljubomrom i uz izrazitu agresivnost postaje mučitelj svoje obitelji. Ideje ljubomore mogu dovesti i do nasilja. Većinom su to znaci potpunog etičkog propadanja, tzv. etičke demencije. Uz ove

drastične poremećaje valja još istaknuti i štete koje alkoholičar nanosi odgoju vlastite djece s obzirom da se odgoj u velikoj mjeri zasniva na identifikaciji s roditeljima. Taj se proces u obitelji alkoholičara grubo remeti, takvi odgojni poremećaji u djece mogu biti uzrok niza psihičkih ili socijalnih teškoća. Djeca iz obitelji alkoholičara

mogu postizati lošiji uspjeh u školi, pokaživati poremećaje u ponašanju te različite teškoće u odrastanju. S obzirom na sve ove činjenice danas se sve češće govori o obitelji u kojoj se pojavio alkoholizam, a ne o pojedincu. Zbog takve sveopće etičke redukcije cjelokupna obitelj gubi svoje mjesto u društvu. Nadalje

možemo govoriti i o suicidogenoj ulozi alkohola i alkoholizma jer je alkoholizirano stanje često prisutno kod pokušaja ili počinjenja samoubojstva.

Bez obzira na koji način, sigurno je da alkoholizam djeluje pogubno na svaku obitelj u kojoj se pojavi, a iza sebe ostavlja tragične posljedice. Nedostatak sadržaja

u slobodnog vremenu pogoduje učestalijem pijenju alkohola. U tom aspektu važnu ulogu igraju društvene i obrazovne institucije, uz samu obitelj, u osmišljavanju slobodnog vremena. U obitelji alkoho-

ličara mlade osobe teško nalaze uzor za vlastitu budućnost. Prihvate li oca alkoholičara kao svoj uzor, priхватit će i pijenje alkoholnih pića kao normalno ponašanje, odbace li oca, neće imati uzor za ponašanje. Roditelji i ostali odgajatelji trebaju svojim primjerom pokazati da se može živjeti i bez alkohola, i da velike i male





ZADARSKA ŽUPANIJA
Božidara Petranovića 8
23000 Zadar
Tel.: ++38523 350 350
Fax.: ++38523 350 319
E-mail: zupanija@zadarska-zupanija.hr
www.zadarska-zupanija.hr



ZAGREBAČKA ŽUPANIJA
Ulica grada Vukovara 72/V
10000 Zagreb
Tel.: ++3851 6009 401
Fax.: ++3851 6154 008
E-mail: szp@zagrebacka-zupanija.hr
www.zagrebacka-zupanija.hr

probleme trebaju rješavati razgovorom, međusobnim povjerenjem i ljubavlju, a ne bijegom u alkohol.

Alkoholizam i obitelj

Alkoholizam u obitelji vrlo rano dovodi do niza promjena unutar obiteljskog sustava, te se ne može govoriti o bolesti ili poremećaju pojedinca, već cijele obitelji. Obitelj je prva životna sredina u kojoj se dijete razvija i raste, pa njoj pripada najvažnija funkcija u oblikovanju djetetove ličnosti. Poistovjećivanjem s roditeljima, dijete poprima njihove pozitivne i negativne karakteristike. Svoja iskustva stečena u ranom djetinjstvu dijete kasnije prenosi na svoju okolinu. Ako su ti odnosi poremećeni, sigurno je da će to utjecati na razvoj mlade osobe. U obitelji alkoholičara, dijete je stalno svjedok svađa i sukoba, verbalnoga i fizičkog zlostavljanja, što ostavlja neizbrisiv trag. Najprirodnija reakcija na takve odnose kod djece je strah koji je posljedica opće nesigurnosti i prvi uvjet za eventualni nastanak nekih mentalnih poremećaja. Neprestani pritisak koji roditelj-alkoholičar provodi nad svojim djetetom, omalovažavanjem, uvredama, agresivnim ispadima, stvara pogodno tlo za razvoj depresivnih promjena kod djece, kao i nisko samopoštovanje.

Nedovoljan emocionalni kapacitet koji je prisutan u obitelji alkoholičara kod djeteta stvara opće nezadovoljstvo uz poremećaj psihološke veze s roditeljem, pa se ovakva psihopatološka situacija može reflektirati u kasnjem životu djeteta. U školi tjeskoba može dovesti do poteškoća u svladavanju nastave, a posebno kod dječaka češće je i antisocijalno ponašanje.

Djeca alkoholičara pokazuju poteškoće

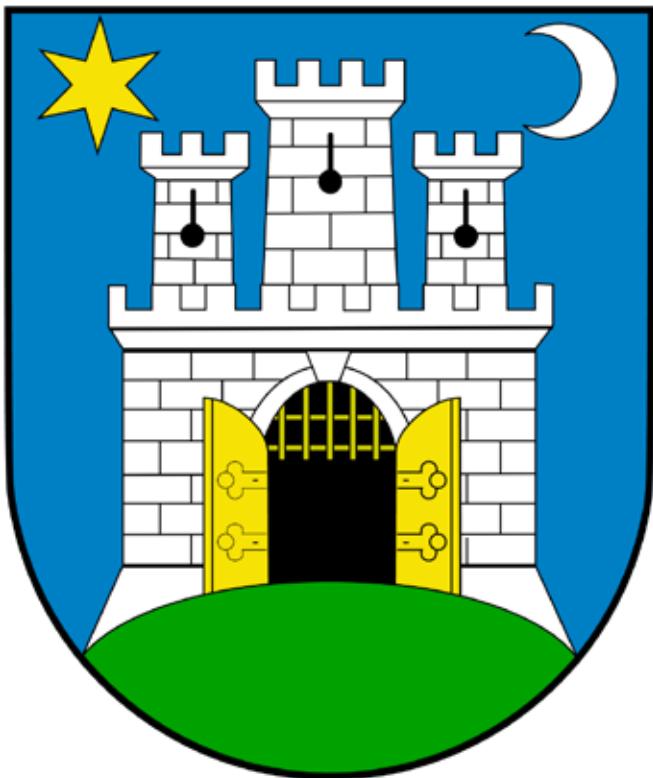
u ostvarivanju bliskih relacija i imaju poteškoće u međuljudskim odnosima. Vjerojatnija je i maloljetnička delinkvencija. Nezdrava komunikacija i gubitak emocionalne povezanosti kod djece koja žive u takvoj obitelji stvara fenomen odbacivanja autoriteta, kao i prkosna reagiranja, bježanja iz roditeljskog doma. Takva djeca također pokazuju i gubitak veza sa stvarnošću, osjetljivost, nesigurnost u odnosu na realne zadatke. Djeca koja rastu u takvom okružju pokazuju u ranoj mladosti težnju za pijenjem alkoholnih pića kao i uzimanjem droga. Moguće po-



istovjećivanje s roditeljem alkoholičarom može u mnogočemu pojačati i "prijenos" alkoholizma iz generacije u generaciju.

Problemi koji se mogu javiti kod djece alkoholičara:

- tjeskoba
- depresija
- nisko samopoštovanje
- otežani međusobni odnosi s okolinom
- poteškoće u školi
- antisocijalno ponašanje
- fizičko i seksualno zlostavljanje
- rizik od alkoholom uzrokovanih problema u kasnjem životu
- ostali problemi u budućem životu (depresija, bračne razmirice itd.).



GRAD ZAGREB
Trg S. Radića 1
10000 Zagreb
Tel.: ++3851 610 1111
Fax.: ++3851 610 1541
E-mail: uprava@zagreb.hr
www.zagreb.hr

Oko 15% odraslih muškaraca pati od alkoholizma, a još toliko ih pojačano pije i na putu su da postanu alkoholičari.

Na jednu osobu koja pije postoji još jedna do četiri osobe koje zbog toga pate.

Mladi tumače opću prihvaćenost alkohola kao nešto pozitivno, uzor i obrazac ponašanja.

Kod žena su učinci pijenja alkohola pogubniji nego kod muškaraca. Alkoholi-

Dakle, dijete je pijenjem roditelja ugroženo od samoga začeća, u tijeku razvoja ploda, pri porodu i kasnije, ukoliko odrasta u obitelji alkoholičara. Uz fizička oštećenja koja u djece uzrokuje alkohol, poznato je da majke alkoholičarke često nisu u stanju osigurati pravilnu njegu djetetu, što se najčešće očituje u poteškoćama hranjenja, nezadovoljavajućem prirastu tjelesne težine i smetnjama spavanja. I ako majka nije alkoholičarka, ali živi s mužem alkoholičarom, ona je često umorna i istrošena zbog stresa u kojem se nalazi, izazvanog muževom nemogućnošću finansijskog zbrinjavanja obitelji, nebrigom oko djece i kuće, nasilničkim ponašanjem prema njoj i djeci. Zbog takva stanja ona nema snage za brigu i pažnju koje zahtijeva pravilan odgoj djeteta.

Djeca u obitelji, u kojima je prisutan alkoholizam, često su frustrirana i nesigurna, što se u male djece očituje u obliku psihofizičkih simptoma: teškoća hranjenja, trbuhabolje, glavobolje... Veća djeca mogu iskazivati smetnje ponašanja i kao takva su u pojačanom riziku za rano uzimanje alkohola i droga, asocijalno i de-linkventno ponašanje. Djeca mogu biti povučena i posramljena zbog roditelja, s pretežno emocionalnim poteškoćama, u smislu tjeskoba i depresija.

Mjesto gdje se alkoholizam najprije manifestira je obitelj. U tom slučaju se može govoriti i o obiteljskom alkoholizmu, stoga što oba partnera, a katkad i djeca sudjeluju u alkoholizmu. Većina alkoholičara koji se liječe su u braku i imaju dvoje djece, manji broj je rastavljen i to nerijetko zbog alkoholizma, manji dio je mlađa populacija.



zam uključuje i poremećaje menstrualnog ciklusa, nestanak seksualne želje i sterilitet. I kod muškaraca alkohol može izazvati isti problem, kao i impotenciju. Žene koje piju tijekom trudnoće riskiraju zdravlje nerođenog djeteta jer alkohol prolazi kroz posteljicu, te je u krvi djeteta isti postotak alkohola kao i u krvi majke. Djeca čije majke često ili mnogo piju tijekom trudnoće mogu imati ozbiljne poremećaje (fetalni alkoholni sindrom ili fetalni učinak alkohola) uz pojavu niske porodajne težine, tjelesnih deformacija, srčanih mana, deformacija zglobova i udova i mentalne retardacije. Alkoholizam pojačava i mogućnost spontanog pobačaja i mrtvorodjenog djeteta.



www.mup.hr

POLICIJA

SIGURNOST I POVJERENJE



Činjenice alkoholizma:

- Jedna trećina brakova raspada se zbog alkoholizma.
- Alkoholizam dovodi do zanemarivanja obiteljskih dužnosti i nebrige za djecu, a najgori slučaj je kada su oba roditelja alkoholičari.
- Alkoholizam dovodi do osiromašenja obitelji, kako emocionalno tako i materijalno.
- Alkoholizam dovodi do agresivnosti i nasilja u obitelji, gdje su nerijetko žrtve i djeca, nastaju tzv. krnje obitelji, što je posljedica rastave ili prerane smrti alkoholičara.
- Alkoholizam negativno djeluje na populacijsku politiku.
- Alkoholizam dovodi do psihičkih poremećaja unutar obitelji, a najviše i najvažnije kod djece.
- Alkoholizam je problem cijele obitelji i okoline, u tom izrazito teško prolaze djeca, pogotovo ako se radi o djeci u razvoju i u osjetljivom razdoblju.

Fetalni alkoholni sindrom - FAS

Fetalni alkoholni sindrom se događa kod majki koje za vrijeme trudnoće konzumiraju alkohol; to je oštećenje fetusa, koje se očituje na vidnom i apstraktном planu, uglavnom oštećenje središnjeg živčanog sustava, fizičke promjene lica, oštećenje

pri rastu. Alkohol s krvlju majke dolazi do ploda, koji još ne može uspješno metabolizirati alkohol. Time koncentracija alkohola u krvi ploda može biti i do deset puta viša nego što je u krvi majke. Ako je oštećenje nastupilo u prvih 6 tjedana trudnoće, govorimo o alkoholnoj embriopatiji. Ako se oštećenje dogodilo u razdoblju nakon 6 tjedana, tada je to alkoholna fetopatija. Javljuju se oštećenja rasta sa značajnim odmacima od prosjeka, što se tiče težine i visine, koji se ne moraju pojaviti odmah pri porođaju.



Novorođenče s Fas-om

Javljuju se abnormalnosti lica i čela, kao što je mikrocefalija, hipertelorizam (široko razmaknute oči), uski palpebralni (očni kapci) otvori, hipoplastična (nerazvijena) gornja čeljust, spljošten hrbat nosa, slaba pokretljivost zglobova. Gornja usna je puno tanja nego inače, a dio između nosa i gornje usne je spljošten, ne vidi se kori-jen nosa, također je spljošten s čelom, a vrh nosa je usmjeren prema gore. Oči su karakterističnog oblika – uski palpebralni otvori i razmak među njima je drugačiji. Na rukama se još može vidjeti manja deformacija najmanjeg prsta. Jasne abnormalnosti na licu ujedno upućuju i na oštećenje mozga gdje posrijedi može biti mentalna retardacija, lakša do teža.



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
Rockefellerova 7
10000 Zagreb

Centrala
tel: 01/48 63 222

hzjz@hzjz.hr
www.hzjz.hr

Oštećenja mogu biti strukturnog, neurološkog i funkcionalnog karaktera. Dojenče s FAS-om ima znatno manji i deformirani mozak. U prvoj fazi trudnoće alkohol



*Mozgovi beba starih 6 tjedana,
desni ima FAS*

može poremetiti raspored stanica, što utječe na strukturu deformaciju, u drugoj fazi može se znatno oštetiti hipokampus, koji je odgovoran za memoriju, učenje, emocije i kodiranje slušnih i vidnih informacija. U neurološkom pogledu može doći do oštećenja perifernog živčanog sustava i autonomnog živčanog sustava. Teže oštećenje koje može nastati je epilepsija i slični sindromi. Drugi znakovi su: loša fina motorika, oštećenja organa za detekciju zvuka, nespretnost, loša okoruka koordinacija, oštećenje senzornog sustava.

Funkcionalno gledano mogu nastati kompleksni kognitivni poremećaji i poremećaji ponašanja. Problemi u učenju, kontroliranju impulsa, socijalnoj percepciji (integracija) i komunikaciji, matematičkim sposobnostima, memoriji, prosudbi, poremećaj pažnje i hiperaktivnosti, mentalna retardacija, nerazlikovanje imaginacije i stvarnosti, zbunjenost pod pritiskom i još veliki niz raznih funkcionalnih poremećaja.

ALKOHOLIZAM – uzrok rastave braka

Istraživanja pokazuju da je alkoholizam (uz konfliktne stilove života, nevjenu, seksualno nezadovoljstvo, financijske probleme i autoritarnost muža) jedan od najistaknutijih uzroka rastave braka.

Alkoholičari sedam puta češće raskidaju brak nego nealkoholičari, a rastavi pretvorene nerijetko dugogodišnje nezadovoljstvo, osjećaj osamljenosti, monotonije, verbalni i fizički sukobi. Poznata je bolesna ideja ljubomornosti koja se javlja u mnogih alkoholičara i koja dovodi do izrazite agresije prema ženi i obitelji.

Kako je alkoholizam problem koji se odražava na sve članove obitelji, djeca postaju



također žrtve. Roditelj alkoholičar često ne pruža novčanu potporu obitelji, zanemaruje skrb oko djece i ne pruža im dostatnu sigurnost. Podatak da se zlostavljanje u obitelji događa u 30-50 % slučajeva kada je osoba pod utjecajem alkohola dovoljno govori o opasnosti kojoj su djeца u takvim obiteljima izložena.



REPUBLIKA HRVATSKA
PREDsjEDNIK

*KLASA: 053-02/13-01/136
URBROJ: 71-02-03/2-13-02
Zagreb, 27. kolovoza 2013.*

ZDRAV ZA PET
*Projekt Ministarstva unutarnjih poslova
Ministarstva zdravlja
Ministarstva zaštite okoliša i prirode*

Poštovani,

S velikim zadovoljstvom prihvaćam pokroviteljstvo nad projektom odgovornog roditeljstva projekta „Zdrav za pet“ koji se provodi u cilju stvaranja poticajnog i sigurnog obiteljskog okruženja kao preduvjeta razvoja zdravih navika kod djece i sprečavanja nezdravih navika i neprihvatljivog ponašanja.

Realizatorima projekta želim puno uspjeha u njegovoј realizaciji uz puno srdačnih pozdrava

S poštovanjem,



Utjecaj vršnjačkih skupina

Roditelji, odnosno obitelj, imaju vrlo važnu ulogu u odgađanju uporabe alkohola kod mlade osobe.

Roditelji moraju mlađoj osobi dati jasnu poruku da je pjenje za njih neprihvatljivo. Krivna zbog prerane konzumacije alkohola kod mlađih najčešće se projicira na pojedinca i njegovu obitelj, no postoji i široki spektar činjenica

koje ohrabruju mlađe ljude da počnu koristiti alkohol. Najčešće su to pritisak vršnjaka, pritisak medija (reklamiranje u

prvom redu piva kao glorificiranog napitka), druženje s vršnjacima koji piju i okupljanje kod kuće, na ulici, u parkovima, posjedovanje previše novca i velika kupovna moć kod nekih mlađih, te bježanje od problema u školi ili u obitelji.



Posljedice alkoholizma su:

1. Tjelesna oštećenja
2. Psihičke smetnje i poremećaji
3. Poremećaji obiteljskih odnosa
4. Problemi u profesionalnom okruženju
5. Socijalne teškoće



Posljedice alkoholizma

1. Tjelesna oštećenja

Alkohol djeluje destruktivno direktno na sve stanice i tkiva, a indirektno izaziva poremećaje metabolizma šećera, proteina, lipida, posebno vitamina iz grupe B.

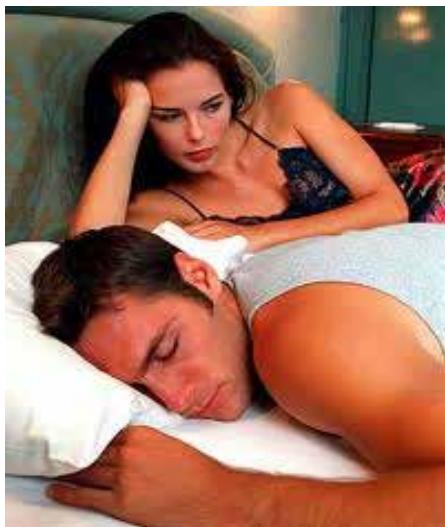
Izaziva promjene na jetri (ciroza). Svaka četvrti osoba koja zloupotrebljava alkohol boluje od čira na želucu. Također postoji mogućnost masne infiltracije srca, fibroze miokarda, polineuropatijske, oštećenja bubrega, kože, retine kao i stvaranje epileptogenog žarišta.

Efekt alkohola na centralni živčani sustav su prvenstveno depresija funkcija velikog mozga. Razdražljivost koja nastaje u početku intoksikacije alkoholom posljedica je uklanjanja inhibitornih utjecaja kortexa na subkortikalne strukture. Kod velikog broja alkoholičara izraženo je proširenje moždanih komora kao i difuzne kortikalne atrofije.

Alkoholni efekt na reproduktivne funkcije očituje se kroz impotenciju, atrofiju testisa, ginekomastiju i gubitak seksualnog interesa. Alkohol vrši inhibiciju biosinteze testosterona.

Kod žena rezultira izostankom ovulacije, poremećajem faze luteinizacije i izostankom menstruacije.

Poseban efekt alkohola u vezi s reproduktivnim funkcijama je fetalni alkoholni sin-



drom. Uzimanje velikih količina alkohola, posebno u prva tri mjeseca trudnoće, dovodi do najtežih malformacija i razvijanja komplettnog sindroma.

2. Psihičke smetnje i poremećaji

Psihičke smetnje se javljaju u smislu otežane koncentracije, slabljenja pamćenja, pada inteligencije, emocionalne izmijenjenosti (npr. raspoloženje upadljivo oscilira, anksioznost, emocionalna razdražljivost i ravnodušnost).

Kod mladih alkoholičara postoji povećana agresivnost prema sebi i drugima pod

utjecajem alkohola, naročito kod brzog ispijanja velikih količina. To je znatno češća osobina kod mladih alkoholičara u odnosu na starije.

Psihološke manifestacije posljedica alkoholizma mladih, kao i uopće posljedice ove bolesti, su često dramatične što se može objasniti specifičnostima pijenja mladih. Mladi alkoholičari obično nemaju sve posljedice koje su karakteristične za starije alkoholičare. Međutim, one mogu biti mnogo burnije. One su pretežno psihološke (interpersonalne) prirode. Može doći i do iskazivanja delinkventnog ponašanja u formi krađe, tuče, silovanja, fizičkih i verbalnih sukoba unutar porodice. Alkohol može ozbiljno oštetiti formiranje ličnosti, a za posljedicu imati emocionalnu i socijalnu nezrelost.

Najteže psihičke komplikacije alkoholizma su alkoholne psihoze.

Neki psihički poremećaji vezani uz alkoholizam poput akutnog patološkog pijanog stanja i alkoholnih halucinacija mogu se susresti kod adolescentnih alkoholičara, dok se delirijum tremens veoma rijetko pojavljuje ispod 30-e godine.

3. Poremećaji obiteljskih odnosa

Obitelj alkoholičara je manje ili više disfunktionalna. Upotreba alkohola remeti odnose na svim relacijama u obitelji kao npr. zasnivanje braka, odgoj i školovanje djece, osamostaljivanje mladih, poremećaji seksualnih odnosa i sl. Gubi se pozitivna obiteljska komunikacija, dolazi do osiromašenja društvenog života obitelji. Atmosfera unutar obitelji je stalno napeta, izstaje ljubav i osjećaj sigurnosti, dolazi do razvoda brakova. Mala djeca u



takvim obiteljima često reagiraju psihosomatski (sisanje prsta, grickanje noktiju trbuhabolja...).

4. Smetnje na profesionalnom planu

Na profesionalnom planu alkoholičari zapostavljaju obaveze, dolazi do smanjenja produktivnosti, izostajanja s posla, loših međuljudskih odnosa, konflikata na radnom mjestu...

Kod adolescenata alkoholizam može imati za posljedicu loš uspjeh u školi, zanemarivanje obveza, izostajanje s predavanja. Osnovne karakteristike alkoholičara u vezi s profesionalnim radom su:

- apsentizam - izostajanje s posla
- smanjena produktivnost
- povrede na radnom mjestu
- poremećaji interpersonalnih odnosa



5. Socijalne teškoće

Poznato je da alkoholičari zbog prekomjernog uzimanja alkohola troše novac, čime ugrožavaju vlastitu egzistenciju kao i standard čitave obitelji. Često niti nemaju stabilne izvore zarade.

Socijalno okruženje kojem alkoholičar pripada počinje ga odbacivati, jer preokupacija alkoholom kod pojedinca postaje dominantna, a istovremeno slabe njegovi kontakti i interesi za kolegama, rođacima, obitelji, prijateljima i sl.

Alkoholičar postaje socijalno izoliran i usmjeren samo jednoj užoj grupi, a to je najčešće grupa alkoholičara.

Ovisno o karakteristikama osobnosti alkoholičara, neki mogu iskazivati različite forme asocijalnog i antisocijalnog ponašanja. Stoga su moguće pojave remećenja javnog reda i mira, tučnjave, prometne nesreće, kriminal, ubojstva i silovanja.



Prevencija alkoholizma

Prevencija se kao pojam i skup aktivnosti usmjerenih „čuvanju zdravlja i sprečavanju bolesti“ javlja prvenstveno u medicini, ali je kao pojam nedjeljiva od drugih područja znanosti i prakse - socijalnog rada, kliničke psihologije, pedagogije.

Činjenice za djecu/mlade i roditelje:

- Jedina prava prevencija ovisnosti je ne uzimanje sredstava ovisnosti
- Točnim informacijama i znanjem može se boriti protiv zabluda o ovisnostima
- Liječenje ovisnika je najbolja sekundarna prevencija ovisnosti
- Alkohol oštećuje zdravlje čovjeka, a posebno mladim
- Alkohol narušava obiteljske i radne odnose, donosi materijalnu propast cijeloj obitelji
- Alkohol skraćuje životni vijek čovjeka
- Alkoholizam je ovisnost, a ovisnost je bolest
- Alkoholizam se može i mora liječiti

U svijetu su razrađene brojne preventivne aktivnosti zasnovane na principu uključivanja svih društvenih struktura. Njihov cilj je podizanje svijesti mlađih u vezi sa zlouporabom alkohola. Preventivne aktivnosti trebaju biti usmjerene cjelokupnoj populaciji mlađih, a posebno grupama mlađih s rizičnim ponašanjima. Preventivne mjere mogu se podijeliti na opće





(kontinuirane edukacije djece, mladih i roditelja, promoviranje zdravih stilova života i sl.) i posebne (prevencija ovisnosti kod specifične grupe mladih, npr. mladi s poremećajima u ponašanju, posebne etničke grupe, učenje životnih vještina u posebno kriznim situacijama i sl.).

Prevencija alkoholizma mora biti suvremenog strukturiranog i prije svega usmjereni na obitelj i školu. U svim tim aktivnostima značajno je tko, kada i kako šalje preventivne poruke. Najadekvatniji prenositelji takvih poruka su osobe koji-

ma mladi vjeruju, s kojima imaju dobru komunikaciju.

To mogu biti vršnjaci (vršnjačka ili peer edukacija), socijalni radnici, pedagozi, učitelji/profesori, roditelji, liječnici, omiljeni sportaši ili druge, mladima značajne osobe te su stoga svi dužni biti informirani o štetnostima zlouporabe sredstava ovisnosti.

Mediji, kao najmasovniji oblik suvremene komunikacije, zauzimaju značajno mjesto u donošenju odluka i izbora u vezi upotrebe alkohola.



Stvari koje možda niste znali o alkoholu

Alkohol i starenje

Postoje mnoge studije koje su dokazale direktnu povezanost alkohola i štetnih kratkotrajnih i dugotrajnih utjecaja na zdravlje odraslih i djece. Dugotrajni rizici uključuju oštećenje jetre, pankreatitis (upalu gušterače), neke oblike karcinoma ali i doslovno „smanjenje“ obima mozga.



Alkohol je, dokazano, jedan od vodećih uzroka propadanja mozga. Osobe koje učestalo konzumiraju alkohol, imaju ranije izražene simptome gubitka pamćenja, pažnje, ali i sposobnosti logičkog zaključivanja. Jednostavno rečeno, osobe koje učestalo konzumiraju alkohol stare brže od svojih vršnjaka.

Alkoholizam u adolescenciji

Adolescencija je prijelazno vrijeme u kojem osoba prolazi mnoge fizičke i psihič-

ke promjene. Osim što se mijenjaju razine određenih hormona u ljudskom tijelu, adolescencija je i vrijeme pojačanog razvoja ljudskog mozga. Za mnoge mlade ljude ovo je prvo razdoblje u životu u kojem se uz svoje poznanike iz djetinjstva, počinju intenzivnije družiti i s novim prijateljima i školskim kolegama. U ovome se životnom razdoblju javlja pojačani pritisak „uklapanja u društvo“ ili „pripadanja skupini“, kako bi se osoba osjećala društveno prihvaćenom. Novonastale okolnosti mogu biti zbunjujuće i teško razumljive, i mlade osobe se s njima ponekad teško nose. Često je sposobnost mlade osobe da donese ispravnu ili sigurnu odluku također u fazi sazrijevanja. Izlažući mozak alkoholu u ovom periodu možemo prekinuti ključne procese moždanog razvoja, posljedično uzrokujući razvoj intelektualnih smetnji te daljnju eskalaciju opijanja koja će s vremenom imati sve teže zdravstvene posljedice.

Umjerenosť u konzumaciji

Alkohol se vrlo brzo iz probavnog sustava apsorbira u krvotok, u roku od 5 do 10 minuta, a njegovi učinci traju više sati, ovisno o količini i brzini konzumacije. Kod žena apsorpcija alkohola je još brža, jer njihova tijela sadrže manje vode. Voda razrjeđuje

alkohol pa će ista količina alkohola uzrokovati manje koncentracije alkohola u krvi kod muškaraca. Nakon konzumacije samo 2 do 3 piva ili 4 do 5 standardnih čaša vina većina ljudi će se osjećati manje sputano i opuštenije. Svaka količina alkohola konzumirana nakon ove granice samo dovodi do nerazgovjetnosti govora, manjka koordinacije i izražene nespretnosti. Kod nekih individua doći će

čenju jednostavnih riječi i geometrijskih oblika u 10 minutnim intervalima, za razliku od vršnjaka koji nisu konzumirali alkoholna pića. Više studija je dokazalo da osobe koje počnu s konzumacijom alkohola prije 15-te godine života, kasnije imaju četiri puta veću šansu da postanu ovisne o alkoholu - alkoholičari, u odnosu na osobe koje alkohol počnu konzumirati tek nakon 20-te godine života.



do pojačanih emocionalnih reakcija. Više alkohola može rezultirati teturanjem, dvo-slikama, gubitkom ravnoteže, mučninom, povraćanjem i osjećajem vrtoglavice.

Alkohol i profesionalna karijera

Prema opširnom istraživanju provedenom u SAD-u, adolescenti koji su konzumirali alkohol čak i u manjem obimu, kasnije su u životu postizali lošije akademiske i profesionalne rezultate u odnosu na svoje vršnjake. Vjeruje se da je kod njih konzumacija alkohola dovela do oštećenja mentalnih sposobnosti. U drugoj studiji ispitivala se sposobnost pamćenja u 15 i 16 godišnjih adolescenata. Ispitanici koji su inače učestalo konzumirali alkohol imali su znatno većih problema pri pam-

Društveni rizik

Osim činjenice da je konzumiranje alkohola od strane maloljetnika protuzakonito, ono također predstavlja rizik za pojedincu i društvo u cijelini.

Vožnja pod utjecajem alkohola

Prometne nesreće su vodeći uzrok smrti među mladima u dobi od 15. do 20. godine. Prema svjetskim iskustvima stopa fatalnih nesreća kod alkoholiziranih vozača između 16. i 20. godine je više nego dvo-



struko veća od stope nesreća u koje su bili uključeni vozači pod utjecajem alkohola starosti 21 i više godina.

Alkohol potiskuje i usporava moždane funkcije. Njegov učinak traje dulji vremenski period, a suprotno vjerovanju

jaka kava ili hladni tuš neće pomoći da se alkohol brže ukloni iz tijela.

Alkohol ima jak utjecaj na vozačke sposobnosti. Zbog depresije racionalnog razmišljanja alkoholizirani vozači često precjenjuju svoje mogućnosti.

Neki od učinaka alkohola koji utječu na vožnju uključuju:

Vrijeme reakcije – usporenje svih refleksa smanjuje sposobnost brzog reagiranja

Vid – mišići oka djeluju sporije. Mijenja se percepcija i pokretljivost oka, često rezultirajući zamagljenim vidom i dvoslikama. Noćni vid i percepcija boja su također umanjeni.

Praćenje – sposobnost procjene položaja vozila na cesti, pozicije, brzine i kretanja drugih vozila, središnje linije, prometnih znakova itd... može biti znatno umanjena

Koncentracija – popušta koncentracija na vožnju i/ili se može javiti pospanost

Prosuđivanje – potiskujuće djelovanje alkohola ometa sposobnost donošenja racionalnih odluka

Koordinacija – mehanika vožnje može biti pod utjecajem smanjene koordinacije rada očiju/ruku/nogu

Ako se alkohol koristi u kombinaciji s drugim lijekovima (legalnim ili ilegalnim),



učinci objiju tvari mogu se pojačati - potencijalno smrtonosne situacije.

Suicid

Konsumacija alkohola u kombinaciji sa stanjima kao što su depresija i stres može pridonijeti samoubojstvu, trećem vodećem uzrok smrti u svijetu među osobama u dobi između 14 i 25 godina.

Seksualno zlostavljanje

Seksualno zlostavljanje, uključujući i silovanje, javlja se najčešće kod žena u kasnoj adolescenciji i ranoj odrasloj dobi. Istraži-



vanja pokazuju da će korištenje alkohola kod napadača, žrtve ili oboje, povećati vjerovatnost za seksualno zlostavljanje od strane muških poznanika.

Rizično seksualno ponašanje

Istraživanja su povezala adolescentni alkoholizam s visoko rizičnim spolnim odnosima, primjerice odnosima s više partnera/partnerica i nezaštićenim spolnim odnosima (bez upotrebe kondoma). Posljedice visoko rizičnih spolnih odnosa također su česte u ovoj dobroj skupini, posebice neželjene trudnoće i spolno prenosive bolesti, uključujući HIV/AIDS. Povećana količina unesenog alkohola direktno dovodi do smanjenja sposobnosti trezvenog prosuđivanja.

Utjecaj alkohola na fizički izgled

Akne i crvenilo očiju, često su posljedice noćnog opijanja. Lice koje će konzument ugledati u ogledalu slijedećeg jutra sigurno ne predstavlja njegov najbolji izgled. Počevši od najjednostavnijih činjenica, nedvojbeno je da alkohol deblja. U jednoj prosječnoj čaši vina nalazi se oko 125 kalorija, odnosno više od 500 kalorija u boci. Čaša votke ili džin tonika nosi u sebi 120 kalorija, koktelni daleko više. Samo nekoliko manjih pića dovoljno je da se unese jednaka količina kalorija koju bi se inače unijelo jedenjem više redova čokolade. Rezultati ekscesivnog opijanja vrlo brzo se primijete na području konzumentovog struka.

Svatko tko je pretrpio mamurluk, zna da mu je koža sljedećeg jutra izgledala blijeda, siva i umorna. Dermatolozi ovu promjenu objašnjavaju dehidracijom. Alkohol dehidriraju cijelo tijelo, uključujući i kožu, naš najveći organ. To se događa svaki put kada osoba pije. Alkohol također koži oduzima određene vitalne vita-



mine i hraničive tvari. Ove promjene su samo početak. Pijenje povećanih količina alkohola s vremenom može imati i druge, mnogo trajnije i štetnije utjecaje na kožu.

Rosacea, poremećaj kože koji počinje s tendencijom rumenjenja i crvenjenjem lica, lako može na kraju dovesti do trajnog unakaženja, a povezana je s alkoholom. Jedan od učinaka alkohola je i širenje malih krvnih žila. Središnje područje lica može postati ispunjeno crvenim kvržicama i gnojnim prištićima, koji se javljaju i nestaju u nakupinama, a proširene kapilare mogu stvarati mrežu tankih crvenih pruga.

Alkohol također izaziva otečen i napuhnut izgled lica, a dolazi i do napuhivanja u području trbuha. Važno je napomenuti da toksini u alkoholu pridonose izgradnji celulita. Mamurluk je vrlo neugodan i što se tiče tjelesnog mirisa. Jetra će metabolizirati većinu alkohola, ali 5 do 10 posto kemijskih spojeva tijelo će napustiti direk-



tno kroz izdah, znoj i urin, posljedično pridonoseći da mamurna osoba neugodno smrdi prema svojoj okolini.

Utjecaj alkohola na mušku fizionomiju

„Ljubavne ručke“ i „pivski trbuh“ pojmovi su koji se često povezuju s konzumacijom alkohola. Nekada davno veliki trbuh je bio znak bogatstva i društvenog statusa, međutim ti su dani odavno stvar prošlosti. Za neke muškarce pojavi pivskog trbuha

predstavlja tek početak problema. Obično će ginekomastija (povećanje muških grudi) dovesti do još većih neugodnosti u društvu.

Ozbiljni problemi javljaju se u trenutku kada povećana tjelesna težina započne ugrožavati zdravlje.

Iako je nedavna studija provedena u Češ-



koj pokazala da pivo ne mora biti jedini uzrok razvoja „pivskog trbuha“, druge studije jasno ukazuju da povećana količina kalorija koju muškarci unose alkoholom jasno definira vanjski izgled njihovog tijela. Unesene kalorije, premašuju količinu energije koju tijelo potroši dovodeći do

nakupljanja prekomjerne masti u području trbuha, struka i prsa.

Za primjer, osoba koja u noćnom izlasku popije dvije litre jakog piva, u svoj organizam unijeli je više od 800 kalorija. To je ekvivalent obroku koji se sastoji od hot doga, hamburgera i krafne.

No nisu samo kalorije razlog debeljanja. Alkohol smanjuje količinu masti koju organizam koristi za dobivanje energije. Kako ljudsko tijelo ne može pohraniti alkohol, organizam se alkohola želi što prije riješiti, a taj proces dobiva prioritet nad procesima sagorijevanja masti i apsorpcije hranjivih tvari.

Iako se ponekad u javnosti vidi slika sportaša koji konzumiraju veće količine



alkohola, ne smije se zaboraviti da oni treningom troše daleko više kalorija od prosječnih građana.

Slijedeća tablica prikazuje kalorijske vrijednosti obroka koji se poslužuju u Hrvatskoj:

Primjer hrane	Kalorije po porciji
Hamburger, običan	245
Hot Dog (hrenovka u pecivu)	280
Krafna s pekmezom	225
Pivo	oko 850 kalorija u dvije litre (4 limenke ili boce od 500 ml)

Konsumacija alkohola može kod muškaraca osim kratkotrajnih neželjenih učinaka dovesti i do dugotrajne imponencije.

Alkohol i mentalno zdravlje

Suprotno uvriježenom mišljenju, alkohol nije stimulans, njegovo djelovanje se zapravo očituje u potiskivanju, odnosno depresiji moždane funkcije. Dok male količine alkohola privremeno mogu poboljšati raspoloženje, pretjerano opijanje obično ima suprotan učinak.



Iako veći broj ljudi koji piju alkoholna pića navodi da ih alkohol čini opuštenijima, da im daje osjećaj samopouzdanja, da ih čini manje depresivnima i manje zabrinutima, studije ukazuju da su ti ljudi pod povećanim rizikom od obolijevanja od odre-

đenih mentalnih bolesti. Alkohol može izazvati depresiju i pojačati postojeće psihičke probleme.

Povećana konzumacija alkohola mijenja fiziologiju mozga i smanjuje njegovu sposobnost ublažavanja tjeskobe. S vremenom to će dovesti do stanja kod kojeg će osobi trebati sve veće količine alkohola kako bi umanjila vlastiti osjećaj anksioznosti.

Serotonin je kemijska tvar koju naš mozak koristi u regulaciji raspoloženja. Redovitim ispijanjem alkohola dolazi do potrošnje serotonina. Osoba se počinje osjećati sve depresivnije, počinje sve više piti kako bi se lakše nosila s tim osjećajem, što na kraju dovodi do stvaranja začaranog krušaga.

Alkohol također oštećuje pamćenje i druge moždane funkcije. Nakon samo nekoliko pića pamćenje postaje slabije, a moždani procesi usporeniji. Veće količine alkohola dovode do gubitka kratkotrajne memorije i „zamračenja“. Osoba se sljedećeg jutra ne može sjetiti događa koje je doživjela u alkoholiziranom stanju. Jače pijenje tijekom duljeg vremenskog razdoblja imat će dugoročne i nepovratne učinke na pamćenje. Alkohol utječe na mnoge dijelove mozga, a moždano tki-





vo se gotovo uopće ne obnavlja. Dugoročnim opijanjem prisjećanje na starije uspomene, kao i stjecanje novih postat će otežano. Poseban rizik postoji kod mlađih ljudi, jer se mozak kao organ još uvek razvija do 18. i 19. godine. Osobe koje počnu piti u ranoj dobi, između 12. i 15. godina imaju znatno veći rizik od mentalnih oštećenja.

Utjecaj alkohola na želudac

Konzumiranje alkohola, čak i u manjoj količini, potiče želudac da proizvede više od normalne količine želučane kiseline, što može biti uzrok razvoja gastritisa. Gastritis će se manifestirati jakim bolovima u području trbuha, mučninom, povraćanjem, proljevom, a kod teškim alkoholičara i krvarenjem.

Dugoročno, alkohol je povezana s povećanim rizikom od raka usta, jezika, usana, ždrijela, želuca, gušterače i debelog crijeva, zbog vraćanja želučane kiseline u gornje dijelove dišnog i probavnog sustava. Povraćanje, pogotovo kod jako pijanih osoba, nosi dodatne rizike. Ukoliko je osoba blizu nesvjestice, može udahnuti povraćeni sadržaj i posljedično se ugušiti.

Također, konzumacija alkohola reducira količinu probavnih enzima koju gušterića proizvodi kako bi tijelo moglo razgraditi masnoće i šećere iz hrane. Samim time smanjuje se i apsorpcija korisnih i neophodnih sastojaka hrane i narušava opće zdravlje.

Alkohol i druženje uz sportske prijenose

Mnogi ljudi vole provesti vikend gledajući važnu nogometnu ili neku drugu sportsku utakmicu. Često sjedeći u društvu prijatelja pred velikim TV ekranom, i često ispijajući par piva za vrijeme utakmice.

Međutim konzumacija alkohola neće doprinijeti boljoj atmosferi, nego će čak umanjiti doživljaj takvog druženja. Nitko ne želi propustiti euforiju oduševljenja prilikom važnog gola ili neke druge situacije na terenu.

Dobro je zapamtiti da za svaka 2 dcl piva koje osoba konzumira, organizam proizvede dodatnih 80 ml urina. Nekonzumiranjem alkoholnih pića, smanjujemo broj posjeta WC-u, i samim time smanjujemo šansu propuštanja neke važne akcije na terenu.

Također, ukoliko utakmicu pratite na sportskom stadionu, često ćete morati čekati dulji red za korištenje stadionskog WC-a, ne govoreći o vremenu potrebnom za odlazak i dolazak na svoje kupljeno mjesto. Konzumacijom alkohola prije ili za vrijeme odlaska na takvu manifestaciju, gubi se smisao samog posjeta i doživljaja gledanja utakmice uživo.

Zašto za žene može biti opasno „pranje“ muškaraca u ispijanju alkoholnih pića

Žene u današnjem društvu u potpunosti ravnopravno pariraju muškarcima u velikom broju aktivnosti, u nekim rezultatima premašujući mušku populaciju. Međutim ispijanje alkohola nije segment u kojem bi se žene trebale mjeriti s muškarcima.

Znanstvena istraživanja pokazuju da, budući da žensko tijelo sadrži manje vode u usporedbi s muškarcima iste težine, kod njih će ista količina unesenog alkohola izazvati veću koncentraciju alkohola u krvi. Također žene u pravilu imaju manja tijela od muškaraca, što u kombinaciji s drugačjom raspodjelom masnog tkiva

kod žena posljedično dovodi do toga da se žene brže napiju od manje količine alkohola. Samim time žene imaju veći rizik od zadobivanja ozljeda i gubitka svijesti



nakon konzumacije alkoholnih pića.

Za primjer, ako muškarac i žena iste veličine popiju istu količinu alkohola, razina alkohola u krvi žene biti će za trećinu viša nego u krvi muškarca.

Žene također imaju veći rizik od nastajanja „kognitivnih oštećenja“, a i sama faza mamurluka kod žena ima teže simptome. Također, važno je znati da neki koktelii, koje ispijaju pretežno žene, imaju u sebi mnogo više alkohola od pića koja ispijaju njihovi muški partneri.



Alkohol kao problem na sportskim stadionima

Ako želimo živjeti u društvu čiji će navijači na sportskim natjecanjima navijati, a ne razbijati i divljati, pravi je trenutak za osvješćivanje u svezi ovog rastućeg problema, koji to nikada nije trebao ni postati...

Hvatanje u koštač s problemom raznih vrsta nasilja u zajednici nije samo posao mjerodavnih tijela, već društva uopće. Rješavanje toga problema zahtijeva obimne zakonske, kulturne, ekonomski i ine društvene promjene i inicijative.

neke nove oblike. Stoga i „sportsko nasilje“ zahtijeva preventivne mjere, koje se ostvaruju suradnjom stručnjaka iz raznih područja – pravosuđa, policije, školstva i sporta – kao i suradnjom sportskih klubova, navijačkih udruga, lokalne uprave i samouprave, te angažmanom javnih osoba radi motiviranja, odnosno senzibiliziranja cjelokupnog građanstva.

Budući da je jedan od sastavnih dijelova sporta i navijanje, koje ponekad završi i huliganskim neredima, još 2007. godine



Upravo na takav sveobuhvatan način treba pristupiti i rješavanju jednog od (dugo) gorućih vrsta nasilja - nasilju na sportskim natjecanjima, poglavito nogometnim. Ta vrsta nasilja vjerno oslikava stanje duha nacije i svakim danom „mutira“ u

prepoznata je potreba da se djeci i mlađima, budućim sportašima i navijačima, na prigodan način ukaže na nesportsko i društveno neprihvatljivo ponašanje na sportskim natjecanjima te da ih se počne sustavno educirati o toj problematici.

Jedan od novih fenomena nasilja među mladima je nasilje na stadionu. Radi se o specifičnoj vrsti nasilja, koje se ne može pripisati samo fenomenu navijačkih skupina, već je potrebno prevenirati uzroke u izražavanju takvog ponašanja.

Opijanje je kao oblik ponašanja u većoj mjeri za-stupljeno među navijačima. Psihološka istraživanja dokazala su da alkohol utječe na povećanje agresivnosti, s tim vjerojatnost da će

se navijačke skupine agresivnije ponašati raste s brojem pojedinaca koji se kreću u takvim skupinama, a nalaze se u alkoholiziranom stanju. Jedna od mjera za suzbijanje ovakvog ponašanja je i provedba dobre edukacije zaštitaru i policajaca koji rade na ulazima na stadionima.

Agresivno ponašanje na i oko sportskih terena se posebice često javlja nakon sportskog događaja. Naravno da javljanje ovakvog ponašanja nakon sportskog ogleda često može biti dodatno potaknuto rezultatom ishoda utakmice koju su navijači posjetili.

Povijesno odlučan, nužan i uspješan korak ka suzbijanju huliganizma i zaštiti pravih navijača, napravila je u Engleskoj tadašnja premijerka Margaret Thatcher. Niz zakonskih odredbi donesen u njezinu doba, i danas služi kao model u razmišljanjima o suzbijanju "huliganizma vezanog uz sport" diljem svijeta. Margaret Thatcher je, počevši od sredine 1985., na stadionima i oko njih uvela niz novosti, te tako uspjela znatno eliminirati navijačke nerede. Alkohol je prepoznat kao važan uzrok nasilja, a tadašnja engleska premijerka na stadionima u potpunosti zabranila. Osim toga, iz njenog doba potiču cirkulirajuće kamere za nadgledanje navijača, smanjivanje kapaciteta stadiona na sigurnosnu razinu, uvođenje mjesta za sjedenje tijekom utakmica, odvajanje protivničkih navijačkih skupina i druge mjere.

Konzumiranje alkohola na sportskim terenima je zabranjeno Zakonom o sprječavanju nereda na sportskim natjecanjima N N 117/03.



Utjecaj stresa na ljudsko tijelo

Stresori, vanjski čimbenici koje izazivaju stresnu reakciju, remete normalnu moždanu fiziologiju. U mozgu djeluju brojne prirodne kemikalije (neurotransmiteri), a neke od njih imaju zadatku održavanja dobrog raspoloženja. Dugotrajan stres troši naše hormone ugode (serotonin, dopamin), a istodobno izaziva pojačano lučenje hormona stresa (kortizol). Kad je naš organizam poplavljen hormonima stresa, a istovremeno zavlada nestaćica hormona ugode, osjećamo se loše.

Stres i alkohol

Mnogi ljudi vjeruju kako alkohol može otkloniti stres. Na neki način alkohol pomaže opustiti osobu kada je uzrujana, međutim postoji granica nakon koje alkohol počinje pojačavati stres. Većina ljudi ne shvaća da alkohol zapravo pojačava količinu stresa koju osoba osjeća. Nekim

ljudima alkohol može značajno promijeniti osobnost i to ne u dobrom smjeru. To se posebno odnosi na osobe koje često konzumiraju alkohol. Pod utjecajem alkohola osoba reagira kako inače ne bi reagirala, što nakon triježnjenja povećava razinu nervoze i stresa.

Alkohol je psihodepresor koji usporava rad središnjeg živčanog sustava. Većina ljudi je nakon jednog ili dva pića značajno ležernija. Međutim, popije li se kapljica previše, alkohol može djelovati na nedjeljive načine.

Alkohol utječe na sposobnost rasuđivanja, te smanjuje sposobnost obavljanja nekih svakodnevnih i rutinskih poslova. Tada osobe postaju frustrirane same sobom, budući da im najjednostavnije stvari ne polaze za rukom.

Osobe koje svakodnevno konzumiraju alkohol mogu primjetiti kako im tijelo po-



kazuje signale ozbiljnog stresa, a također i brojnih fizičkih oboljenja.

Iako se čini kako se napetost smanjuje s ispijanjem alkohola, istraživanja su pokazala kako alkohol u stvari inducira stresni odgovor stimulirajući otpuštanje hormona u hipotalamusu, hipofizi i nadbubrežnoj žlijezdi.

Stres i pijenje alkohola djeluju kao dvostruki udarac na jetru. Ispijanjem alkohola, s ciljem nošenja sa stresom ne samo da se stres pogoršava nego i jetra pati više nego što bi trebala.

Kako nam tjelovježba može pomoći?

Sveprisutni stres izaziva brojne promjene koje na različite načine djeluju na psihofizički status pojedinca. Te adaptacijske promjene pripremaju organizam na reakciju (borba ili bijeg), no kako suvremeni čovjek često nije u mogućnosti obračunati se sa stresorom ili pobjeći od njega, sve te promjene ostaju "zarobljene" u tijelu i čine štetu, odnosno ugrožavaju zdravlje. Tjelovježba i sport mogu pomoći na mnoge načine.

Fiziološko-biohemiske promjene koje nastaju pod utjecajem tjelesne aktivnosti očituju se na sljedeće načine:

- na prirodan način podižu razinu noradrenalina i serotoninu
- podižu tjelesnu temperaturu, što utječe na poboljšanje raspoloženja



- potiču izlučivanje endorfina koji ublažuje bol i trenutačno poboljšava raspoloženje.

Pozitivne psihološke promjene koje nastaju pod utjecajem tjelovježbe:

- u svakodnevnom užurbanom životu tjelovježba predstavlja svojevrsno isključivanje iz svakodnevnih problema što potiče pozitivne promjene psihičkog stanja
- nakon što se, ustrajanjem u vježbanju, počne primjećivati napredak u aktivnosti, bilo u kondiciji ili u svladavanju novih motoričkih znanja i vještina, razvijaju se osjećaji kompetentnosti i rast samopouzdanja
- brojna istraživanja potvrđuju da su oni koji se redovito bave nekom tjelesnom aktivnošću uglavnom bolje raspoloženi, bolje se prilagođavaju, sebe i vlastito tijelo doživljavaju pozitivnije, imaju više samopouzdanja i sl.

Lako dostupne vježbe u borbi protiv stresa...

Da bi vježbanje bilo učinkovito, ono ne mora nužno i puno koštati (npr. mjeseca članarina u fitness klubu). Postoji mnogo načina vježbanja koje je lako dostupno svima, a u potpunosti je besplatno:

- **Hodanje** je odlična aktivnost u borbi protiv stresa. Nema jednostavnije vježbe, potrebno je samo navući udobne tenisice i krenuti. Osim što pomaže da se smirimo, hodanje će nametnuti pravilan ritam trbušnog disanja koje oslobađa od stresa.
- **Trčanje, brzo hodanje ili sl.** također predstavlja dobar trening koji nam omogućuje da mijenjamo brzinu i intenzitet vježbanja. Kardio vježbe naročito su dobar borac protiv stresa, vraćaju energiju i popravljaju raspoloženje.
- **Istezanje** ima mnogo pozitivnih učinaka na naše tijelo. Potrebno je istegnuti sve skupine mišića, naročito one koji su posebno napeti, poput ruku, nogu, ramena, leđa itd.
- **Lagana joga** pomaže u borbi protiv stresa zato što objedinjuje više tehnika, boraca protiv stresa, u jednom. Ukoliko se iz bilo kojeg razloga nismo u mogućnosti upisati u grupu za vježbanje joge, dovoljno je pravilno naučiti nekoliko osnovnih položaja koji će nam pomoći u spajanju uma i tijela, ispravnjem diša-



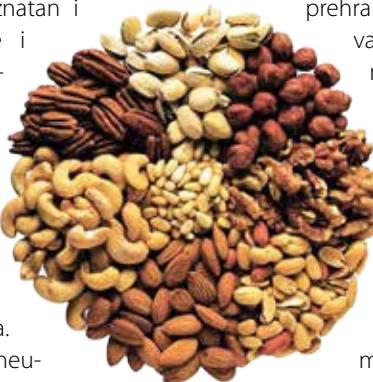
nju te općenito usporavanju u životu i zaboravljanju na stres.

Uloga prehrane u kontroli stresa

Suvremeni način života pun je stresa zbog teškog usklađivanja svih dnevnih obaveza, pa je mnogim ljudima vrijeme dragocjeno. Velik problem predstavlja priprema zdravih, uravnoteženih obroka. Upravo radi stresa koji je prisutan u životu velike većine ljudi važno je da se organizam opskrbi hranom koja mu je potrebna kako bismo dobro obavili svoje svakodnevne zadatke i uspješno se nosili sa stresom i pritiskom koji donosi užurbani način života.

Nije svaki stres loš za organizam. Razlikujemo pozitivan i negativan stres.

Pozitivan stres je neznatan i potiče na djelovanje i napredovanje. Pokreće energiju aktivnosti koja nas čini brzima i sposobnima, npr. u slučajevima opasnosti. Negativan stres je svaki onaj stres koji iscrpljuje snagu i slabu otpornost tijela. Posljedice mogu biti neu-roza, oslabljen imunitet, pretje-rana osjetljivost ili loš san. Takav stres remeti i metabolizam, izaziva poremećaje u prehrani koji rezultiraju prekomjernim debljanjem ili mršavlje-njem. Kako bismo postigli ravnotežu organizma potrebna su nam tri važna faktora: opuštanje, spava-nje i zdrava prehrana. Kvalitetna prehrana sama po sebi ne daje nužno imunitet od svih problema koje stres uzrokuje. Potrebno je kombinirati dobru



prehranu sa strategijama svlada-vanja stresa kako bismo stres mogli kontrolirati.

Hrana koja smanjuje stres

Nakon stresnog dana ili događaja, smirenje možemo potražiti u zdravoj hrani koja će nas opskrbiti neophodnim vitaminima i mineralima. U stresnim situ-acijama mnogi su skloni utjehu potražiti u hrani. Slatkiši su, naravno, naj-veća napast. No, nakon pojedene čokola-dice šećer u krvi naglo se diže, ali isto se tako naglo i spušta, a pri tom se oslobađa hormon stresa. Zbog toga se često osjećamo još gore. Hrana koja smiruje ipak postoji i, što je najbolje, zaista dje-luje. Npr. bobičasto voće, orašasti plodovi, naranče i šparoge izvrsni su saveznici u borbi sa stresom.



Smijanje i zdravlje

Smijeh uzrokuje mnoge fiziološke promjene u našem organizmu. Prilikom iskrenog, jakog i dugotrajnog smijanja više od 300 različitih mišića ošta, lica, trbuha, leđa, nogu i ruku postaje aktivno, očne zjenice se šire, a vrhovi prstiju postaju vlažni.

Disanje postaje dublje i ubrzava se, a podiže se i frekvencija rada srca, koja može dosegnuti i 120 otkucaja u minuti.

Zahvaljujući tome, aktiviraju se obrambene snage organizma, potiče se izmjena tvari i opskrbljenost srca i pluća krvlju te se snižava krvni tlak i razina šećera u krvi. Također, smijeh razgrađuje hormone stresa adrenalin i kortizol, pa na taj način opušta čitav organizam.

Smijanje povećava i kapacitet pluća i njihovu opskrbljenost krvlju bogatom kisikom, a pogoduje i izmjeni plinova prilikom disanja. S obzirom da se uslijed smijanja luče i hormoni sreće, endorfini,



koji između ostalog ublažavaju bolove, smijeh je i prirodnji analgetik.

Uvažavajući pozitivne posljedice smijanja, više je nego očito da je ono poticajno i zdravo za ljudski organizam u cjelini. Iako je pozitivne učinke smijeha opisivao još Charles Darwin, znanstvena su istraživanja započela tek 60-ih godina prošlog stoljeća kada je i nastala gelotologija, nauka o utjecaju smijeha na ljudsko tijelo.



Terapija smijehom pomaže u ublažavanju psihičkih oboljenja, kao što su depresija, anksioznost, živčani slom ili nesanica, te smanjuje različite emocionalne i psihičke poremećaje. Teško oboljelim osobama smijeh pomaže da se suoče, prihvate i

nose sa svojom bolešću, a kod ostalih bolesnika olakšava liječenje i ozdravljenje. Znanstvena istraživanja pokazuju da bolnice u kojima klaunovi nasmijavaju bolesnu djecu i, primjerice, pacijente koji boluju od Alzheimerove bolesti imaju bolje rezultate u liječenju.

Smijeh je i najzdraviji ventil kojim se čovjek oslobađa negativnih osjećaja kao što su strah, srdžba, agresivnost ili trema. Omogućava objektivnije sagledavanje realnosti, oslobađa od okova obrazaca u razmišljanju, pa tako potiče pažnju, koncentraciju i kreativnost.

Zapamtite

Većina mladih ima prirodno razvijenu sposobnost da se veseli, stoga im ne treba alkohol i druga stimulativna sredstva kako bi se dobro zabavili.

Osim mogućnosti razvoja ovisnosti konzumacija alkohola može imati za posljedicu:

- problematično ponašanje i mogućnost nastanka problema sa zakonom,
- slabiji školski uspjeh i slabija sportska dostignuća, neželjenu trudnoću ili obolijevanje od spolno prenosivih bolesti (humani papiloma virus, hepatitis B i C, HIV i brojni drugi uzročnici) koji mogu ostaviti trajne posljedice na vaše zdravlje,
- stradavanje u prometnim nesrećama jer alkohol je uzročnik 41% svih smrtnih slučajeva u prometnim nezgodama.

Vodite računa da za vrijeme pijanstva možete izgledati „stvarno glupo“ i biti predmet ismijavanja svojih prijatelja. Sljedećeg dana možete se sramiti sami sebe i svog ponašanja pred prijateljima, roditeljima, susjedima ili nastavnicima.



Intervju sa Slavenom Bilićem



Ime i prezime: Slaven Bilić

Pozicija: obrana

Funkcija: bivši hrvatski nogometni reprezentativac
i bivši izbornik Hrvatske nogometne
reprezentacije trenutno trener Lokomotiva
iz Moskve

Datum rođenja: 11.09.1968.

Mjesto rođenja: Split (CRO)

Visina: 188 cm

Prijašnji klubovi: HNK Hajduk Split (CRO), NK Šibenik (CRO),
HNK Hajduk Split (CRO), Karlsruher SC (GER), West Ham United (ENG), Everton FC (ENG),
HNK Hajduk Split (CRO)

Broj nastupa za reprezentaciju: 44

Postignuti golovi: 3

Prvi nastup: 05.07.1992.

Velika natjecanja: UEFA EURO 1996 England, FIFA WC 1998 France

Osvojeni trofeji: Brončana medalja FIFA WC 1998 France, Jugoslavenski kup ('91) ,
Hrvatsko prvenstvo ('92), 2x Hrvatski kup ('92, '00), 2x Državna nagrada za sport Franjo
Bučar (kao član reprezentacije '98 i osobno kao izbornik '08), "Novi list" - sportaš godine
('97), "Sportske novosti" - nogometni godine ('97),

Iskustvo: 21. 11. 2001. - 04. 05. 2003.

Hajduk Split (CRO) - 17 11 4 2 31-13

18. 08. 2004. - 01. 08. 2006.

Hrvatska U-21 reprezentacija - 18 10 2 6 23-20

BIOGRAFIJA

- sva svoja 44 nastupa za reprezentaciju Slaven je započeo u "prvih 11"

- od 18. 8. 2004. do 1. 8. 2006. bio je izbornik U-21 reprezentacije (18 10-2-6 23-20)

- od 16. 8. 2006. izbornik je A reprezentacije

Zanimljivosti

- Diplomirani je pravnik, te odlično govori 4 jezika.

- 2007. godine, u izboru Media Servisa tajnim glasovanjem 200-tinjak novinara, urednika, kolumnista i ravnatelja hrvatskih medijskih kuća proglašen je osobom godine.

- U izboru Međunarodne udruge za nogometnu povijest i statistiku (IFFHS) proglašen je drugim najboljim izbornikom svijeta za 2007. godinu, te 11. za 2008.
- 2008. godine proglašen je UNICEF-ovim ambasadorom dobre volje
- Počasni je član Hrvatske udruge za pomoći osobama koje mučaju "Hinko Freund".
- Osnivač je zaklade hrvatske nogometne reprezentacije "Vatreno srce", koji skrbi za humanitarnu pomoći djeci u Hrvatskoj.
- Prvu biografiju Slavenu Biliću napisao je Vlado Vurušić i nosi naziv: "Slaven Bilić - priča o nogometu i rokenrolu".
- Ante Batinović napisao je netipičnu Bilićevu biografiju, pod naslovom: "Moraš jednom i pucat, nemoš samo dodavat!".
- Kao izbornik ostvario je najveću pobjedu reprezentacije (CRO-AND 7:0), najveći poraz reprezentacije (ENG-CRO 5:1), te jedini poraz reprezentacije na domaćem terenu u službenim natjecanjima (CRO-ENG 1:4)
- Svirao je u rock sastavima Newera i Rawbau.



INTERVJU SA SLAVENOM BILIĆEM

Gospodine Biliću, dobar dan i hvala Vam na vremenu koje ste odvojili za ovaj kratki intervju. Svakodnevno se susrećemo s mladima koji su u vidno alkoholiziranom stanju, da li na sportskim natjecanjima, da li na ulici ili u nekom od noćnih klubova, čini se da je taj trend među mladom populacijom dosegao točku kada predstavlja općedruštveni problem. Prometni udesi, nasilje, uništavanje tuđe imovine samo su neke od posljedica pretjerane konzumacije alkohola, međutim čini se da se zaboravlja ona najgora a to je dugoročan utjecaj na razvoj i zdravlje mladog čovjeka. Vi ste sportaš gotovo otkad znate za sebe, kakva su vaša iskustva s alkoholom među sportašima?

Kako iz vašeg iskustva alkohol utječe na izvedbu sportaša na terenu?

"Alkohol odnosno konzumacija alkohola, pa i ona najmanja i vrhunski sportski rezultati jednostavno ne mogu stati u istu rečenicu. A na današnjoj razini sportskih dostignuća uopće je besmisleno i pričati o tome. Tu se nema ništa za dodati i oduzeti i za to ne treba biti posebno pametan. Ne postoji niti jedan sportaš koji je konzumirao alkohol i ostvarivao imalo ozbiljnije rezultate čak i na amaterskoj razini. To je nemoguće. Uvjeravam vas da su sve drugo isprazne priče, napuhani mitovi i lažne legende koji nemaju ama baš nikakvo uporište."

Jeste li se susretali s problemima s alkoholom kod svojih suigrača ili kao trener?

"Na sreću, nikada nisam imao problema takve vrste, niti kao igrač niti kao trener. Dođuše, stoji činjenica da se ponekad i igrači opuste, izloženi su ekstremnim naporima i pritiscima, nisu roboti, no to su toliko rijetki trenuci da se niti u najdramatičnijim sluča-

jevima ne bi mogli svesti pod termin problem. Ovo je potpuno logično jer sam se kroz karijeru i kao igrač i kao trener susretao s vrhunskim profesionalcima i alkohol je na tim razinama apsolutno nedopustiv. Danas sportaši imaju svakodnevne treninge na kojima su izloženi ekstremnim naporima, pokušajte samo zamisliti kako bi to izgledalo..."

Dopuštate li svojim igračima nakon utakmice ili u slobodno vrijeme konzumaciju alkohola?

-"Rekao sam već, ponekad proslavimo neku značajniju pobjedu, no nema govora o pretjeranoj ili ozbilnijoj konzumaciji, a najmanje stalnoj ili trajnoj, što je, kako sam već kazao, u kontekstu vrhunskog sporta potpuno nemoguće. Naravno da ne mogu znati što moji igrači rade u slobodno vrijeme, kad su im godišnji odmori i pauze, odnosno dok nisu na reprezentativnim okupljanjima, ali iz iskustva znam da samo apsolutno pridržavanje vrlo strogih kriterija sportske prehrane i treninga, igrače održava u top formi po kojoj mogu konkurirati za vrhunske rezultate pa otud i za reprezentativne zahtjeve. Iz ovoga je posve logično da tu ispijanju ili konzumiranju alkohola jednostavno nema mjesto."

Imate li kakvu poruku mladima, kojima ste zasigurno uzor, kako da se odnose prema alkoholu i na koji način da troše vlastitu energiju?

-"Alkohol je veliko zlo i vrlo ozbiljan problem, i to ne samo u segmentu sporta nego i u segmentu svakodnevnog života. Zna se kakve posljedice može izazvati prekomjerno ispijanje alkohola ne samo za pojedinca već i za sve ljudе u okruženju, a pogotovo ako se radi o mlađim ljudima i stjecanju potpuno pogrešnih navika koje mogu dovesti i do ovisnosti. Stotine i stotine obitelji su razorene upravo zbog alkohola. Zato poručujem svima da vlastitu energiju utroše na sport, rekreaciju, umjetnost, hobije i bilo kakve druge korisne aktivnosti kojima će oplemeniti svoj život i učiniti ga svršishodnjim, zdravim i ljepšim, kako za sebe, tako i za svoje bližnje."

Slažete se da je alkohol jedan od glavnih problema mlađe generacije, koja su po Vama rješenja za odvraćanje mlađih od te pošasti?

-"To je u prvom redu pitanje za struku, no iz informacija koje dolaze kroz medije da se naslutiti da je tome tako. Nažalost. Jer mlađi ljudi danas imaju bezbroj mogućnosti katalogizirati sve svoje talente i vještine, ma kakvi oni bili. Nikada prije nije bila toliko široka paleta mogućnosti i sloboda izbora. Danas se mlađi čovjek može baviti doslovno onim što zamisli i to je fenomenalna stvar. Opijanje je promašen način iskazivanja bunda, to je potpuno deplasiran način skretanja pozornosti na sebe, najčešće potenciran od onih koji nemaju snage, energije i strasti pokrenuti se u pozitivnom smjeru. Poručujem mlađima da slušaju ponajprije svoje srce, svoje roditelje i izaberu pravi put. U alkoholu nema ničega dobrog, a mnogi to, nažalost, tek kasno shvate."

Gospodine Biliću hvala Vam na ovom razgovoru i želimo Vam puno uspjeha u profesionalnom i privatnom životu.



Kaznena i prekršajna odgovornost djece i mladih u RH

Sukladno odredbama Kaznenog i Prekršajnog zakona, kazneno i prekršajno zakonodavstvo ne primjenjuje se prema djetetu koje u vrijeme počinjenja djela nije navršilo četrnaest godina.

Prema osobi koja je u vrijeme počinjenja kaznenog djela navršila četrnaest godina, a nije još navršila dvadeset i jednu godinu, primjenjuje se Kazneni zakon ako posebnim zakonom nije drukčije propisano.

Sukladno navedenom, osobe postaju kazneno i prekršajno odgovorne s navršenih četrnaest godina života.

Noćni izlasci, mlađi i droge

Sukladno čl. 95. Obiteljskog zakona (NN 116/03, 17/04, 136/04, 107/07, 57/11, 61/11), radi dobrobiti djeteta, a u skladu s njegovom dobi i zrelosti, roditelji imaju pravo i dužnost nadzirati ga u njegovu druženju s drugim osobama.

Roditelji imaju pravo i dužnost djetetu mlađem od šesnaest godina života zabraniti noćne izlaska bez svoje pratnje ili pratnje druge odrasle osobe u koju imaju povjerenje.

Noćnim izlaskom smatra se vrijeme od 23 do 5 sati.



U duhu istog Zakona, roditelj koji zloraći ili grubo krši roditeljsku odgovornost, dužnosti i prava te ukoliko djetetu dopušta primjerice uživanje alkoholnih pića, droge ili drugih opojnih sredstava ili dijete navodi na društveno neprihvatljivo ponašanje, sud može lišiti prava na roditeljsku skrb.

Davanje alkohola pijanim osobama

Sukladno Zakonu o prekršajima protiv javnog reda i mira (NN 5/90, 30/90, 47/90, 29/94) zabranjeno je davanje alkohola pijanim osobama ili maloljetnicima ispod 16 godina života.

Osobi koja se odala uživanju alkohola ili opojnih droga ili drugih omamljujućih sredstava i zbog te svoje sklonosti i navike vrši prekršaje, a postoji opasnost da će ih ponovo vršiti, može se uz novčanu kaznu izreći i zaštitna mjera obveznog liječenja od alkoholizma i narkomanije.

Što mladi vozači trebaju znati?

U smislu Zakona o sigurnosti prometa na cestama, mladi vozač je vozač u dobi od 16 do 24 godine.

Sukladno Zakonu o sigurnosti prometa na cestama, mladim vozačima posebno je zabranjeno:

- upravljanje vozilom na cesti brzinom većom od 80 km na sat, na brzoj cesti i cesti namijenjenoj isključivo za promet motornih vozila brzinom većom od 100 km na sat, odnosno 120 km na sat na autocesti;
- upravljanje motornim vozilom ako u organizmu ima droga ili lijekova koji utječu na psihofizičke sposobnosti i na sposobnosti upravljanja vozilima ili ako u krvi imaju alkohola ili ako pokazuju znakove alkoholiziranosti ili utjecaja droga. Ukoliko postupi suprotno ovoj odredbi, a ako u organizmu ima droga ili lijekova koji utječu na psihofizičke sposobnosti i na sposobnosti upravljanja vozilima, kaznit

će se novčanom kaznom u iznosu od 5.000 do 15.000 kuna ili kaznom zatvora do 60 dana.

- upravljaljati osobnim vozilom čija snaga motora prelazi 80 kW, a položila je ispit za B kategoriju vozila. Ukoliko postupi suprotno ovoj odredbi, mladi vozač kaznit će se novčanom kaznom u iznosu od 1.000,00 kuna.

Prisutnost alkohola u krvi utvrđuje se analizom krvi i urina ili analizom krvi, mjerenjem količine alkohola u litri izdahnutog zraka, liječničkim pregledom i drugim metodama i aparatom.

Što je to „obijesna vožnja u cestovnom prometu“?

Sukladno čl. 226. Kaznenog zakona (NN 144/12), obijesna vožnja u cestovnom prometu podrazumijeva izazivanje opasnosti za život ili tijelo ljudi od strane sudionika u cestovnom prometu, a koji iz obijesti teško krše propise o sigurnosti prometa, i to na slijedeće načine:

- vozeći u stanju nesposobnosti za vožnju, izazvanoj trošenjem alkohola uz koncentraciju od najmanje 1,50 g/kg alkohola u krvi, ili droge ili psihoaktivnih lijekova,
- ili vozeći u zabranjenom smjeru,
- ili pretječeći na nepreglednom mjestu kolonu vozila,
- ili vozeći brzinom koja prelazi pedeset km/h iznad dopuštene u naseljenom mjestu ili području s naznačenim ograničenjem brzine.

Za prethodno navedena ponašanja, predviđena je kazna zatvora do tri godine.



Ostala kažnjiva ponašanja djece i mladih povezana sa zlouporabom alkohola



Ono s čime se policija u svom svakodnevnom radu najčešće susreće, a osobito kad su u pitanju mladi i alkohol, jesu posljedice jednokratnog ili prigodnog konzumiranja alkohola.

Ono čega mladi najčešće nisu svjesni jest da se pod utjecajem alkohola, a uslijed popuštanja socijalnih kočnica ili iskrivljene procjene rizika, lakše odlučuju za počinjenje nekog kažnjivog ponašanja, dok pojedine osobe, uslijed primjerice umanjenih mogućnosti obrane, lakše postaju žrtve takvih ponašanja.

Policija u svojoj praksi najčešće bilježi posljedice jednokratnih ili prigodnih konzumiranja alkohola, i to kroz slijedeća kažnjiva ponašanja mladih:

- nasilna kaznena i prekršajna djela (npr. lakše se upuštaju u svađe, tučnjave, sukobbe...)
- uništavanje imovine i vandalizam (npr. posljedice njihovog ponašanja čine im se beznačajne, iako su štete na imovini po-

nekad i vrlo velike..)

- imovinske delikti (npr. provaljuju u kioske radi krađe samo jedne boce vina)
- prometne nesreće (npr. sjedaju na motocikle u alkoholiziranom stanju...)

VAŽNO JE ZNATI!

Ovakva ponašanja mladih zabranjena su zakonom i za sobom povlače određene sankcije.

Tako najčešće počinju prvi „sukobi“ sa zakonom.

Što je to samoskrivljena neubrojivost?

Sukladno čl. 27. Prekršajnog zakona, ne smatra se neubrojivim počinitelj prekršaja koji se svojom krivnjom doveo u stanje u kojem nije mogao shvatiti značenje svojeg postupanja ili nije mogao vladati svojom voljom uporabom alkohola, droga ili drugih sredstava ako je u vrijeme kada se dovodio u takvo stanje kod njega postojao nehaj glede prekršaja što ga je počinio, odnosno namjera kada je propisom o prekršaju propisano kažnjavanje za taj oblik krivnje.



Institucije koje se bave problematikom alkoholizma

REFERENTNI CENTAR ZA ALKOHOLIZAM
Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske
Zagreb, Vinogradnska 29
Tel.: (01) 378-7232
Faks: (01) 376-8287

OPĆA BOLNICA PULA
DJELATNOST ZA PSIHIJATRIJU
Pula, Zagrebačka 30
Tel.: (052) 376-702; 376-712

KBC SPLIT
KLINIKA ZA PSIHIJATRIJU
Split, Spinčićeva 1
Tel.: (021) 556-135; 556-136

KBC OSIJEK
KLINIKA ZA PSIHIJATRIJU
Osijek, J. Huttlera 4
Tel.: (031) 511-790; 511-797

KBC RIJEKA
KLINIKA ZA PSIHIJATRIJU
Rijeka, Krešimirova 42
Tel.: (051) 658-321

PSIHIJATRISKA BOLNICA RAB
ODJEL ZA BOLESTI OVISNOSTI
Rab, Kampor 224
Tel.: (051) 776-344

Literatura

- Björn Hibell, Ulf Guttormsson, Salme Ahlström, Olga Balakireva, Thoroddur Bjarnason, Anna Kokkevi, Ludwig Kraus (2012): The 2011 ESPAD Report – Substance Use Among Students in 36 European Countries. The Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs (CAN). Stockholm: Sweden.
- Nixon, K.; McClain, JA. (May 2010). "Adolescence as a critical window for developing an alcohol use disorder: current findings in neuroscience". *Curr Opin Psychiatry* 23 (3): 227–32. doi:10.1097/YCO.0b013e32833864fe. PMC 3149806. PMID 20224404
- Agrawal, Arpana. "Early Age At First Drink May Modify Tween/Teen Risk For Alcohol Dependence." *Medical News Today*. MediLexicon, Intl., 21 Sep. 2009. Web. 26 May. 2013.
- Grant, BF; Dawson, DA. (1997). "Age at onset of alcohol use and its association with DSM-IV alcohol abuse and dependence: results from the National Longitudinal Alcohol Epidemiologic Survey". *J Subst Abuse* 9: 103–10. doi:10.1016/S0899-3289(97)90009-2. PMID 9494942.
- Miller JW, Naimi TS, Brewer RD, Jones SE. „Binge drinking and associated health risk behaviors among high school students“. *Pediatrics* 2007;119:76–85.
- Hingson RW, Heeren T, Winter MR. „Age at drinking onset and alcohol dependence: age at onset, duration, and severity“. *Pediatrics* 2006;160:739–746.
- Office of Applied Studies. The NSDUH Report: Alcohol Dependence or Abuse and Age at First Use. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, October 2004.
- Bonnie RJ and O'Connell ME, editors. National Research Council and Institute of Medicine, „Reducing Underage Drinking: A Collective Responsibility“. Committee on Developing a Strategy to Reduce and Prevent Underage Drinking. Division of Behavioral and Social Sciences and Education. Washington, DC: The National Academies Press, 2004.



ROTARY KLUB DELNICE
GORSKI KOTAR

ISBN 978-953-57633-0-7



9 789535 763307