

# O ALKOHOLU IMAJU PRAVO ZNATI

## EUROPSKA POVELJA O ALKOHOLU:

Sva mladež, djeca i adolescenti, imaju pravo odrasti u sigurnoj sredini, slobodnoj od negativnih posljedica pijenja alkohola i biti zaštićeni od promidžbe alkoholnih pića.  
(Paris, 1995.)



**ALKOHOL** - najčešće prvi izbor konzumacije psihoaktivnog sredstva djece i mladih u Hrvatskoj. Alkohol je legalna droga, mijenja osjećaje, mišljenje i percepciju. Za mlađe od 18 godina alkohol je zakonom zabranjen.

*Alkohol utječe na sposobnost rasuđivanja, koordinaciju i reflekse.*

## **ZAŠTO PIJU ALKOHOL?**

U periodu adolescencije djeca se suočavaju sa brojnim psihofizičkim i socijalnim promjenama koje za njih nisu uvijek jednostavne, te su stoga sklonija eksperimentiranju s alkoholom. Do potrebe pijenja alkohola može dovesti:

**STRES** - odnosno otežano suočavanje sa stresnim situacijama.

*Jačajte im vještine zdravog razrješavanja stresa.*

**VIŠE SLOBODE** - potreba da pokažu koliko su odrasli i nezavisni.

*Pronađite pravu mjeru između brižnosti i zabrana.*

**RADOZNALOST** - prihvaćanje izazova i eksperimentiranje, bez razmišljanja o posljedicama, sastavni je dio odrastanja.

*Podsjetite dijete na stvarne rizike vezane uz pijenje alkohola i dajte mu do znanja kako se uistinu zbog toga osjećate.*

**PRITISAK VRŠNJAKA** - želja da budu prihvaćena u skupini, ili zato jer "svi to rade".

*Recite im da imaju pravo reći "Ne!", a pravi prijatelji neće vršiti pritisak na njih.*

**PROMJENE** - neke životne situacije, poput prelaska iz osnovne u srednju školu, preseljenja, razvoda roditelja, ili gubitka važne osobe, mogu povećati rizik da će se dijete "utješiti" alkoholom.

*Što im je teže u životu, pažnja i briga im je potrebija.*

**OKOLINA** - ako dijete odrasta u obitelji u kojoj se neumjereno pije, veća je vjerojatnost da će i samo neumjereno piti.

*Vodite računa o svojim navikama i njihovom utjecaju na djecu, navike su neizrečene poruke.*

**NASLIJEĐE** - alkoholizam u obiteljskom stablu povećava rizik razvijanja bolesti ovisnosti o alkoholu.

*Ukoliko je to slučaj i u vašoj obitelji, iskreno i otvoreno porazgovarajte sa djetetom i temeljito ga informirajte o ozbiljnosti ove bolesti.*

**OSOBNOST** - neke karakteristike osobnosti djeteta, poput impulzivnosti, hiperaktivnosti ili depresivnosti, povećavaju rizik za zloupotrebu alkohola.

*Uz odgovarajuću skrb i podršku, koja uključuje i savjetovanja stručnjaka, svako dijete se može razviti u zdravu i zadovoljnu osobu.*

## POSljedICE PIJENJA ALKOHOLA

Neupitno je da godine prekomjernog pijenja ozbiljno oštećuju zdravlje. Ali, neke opasnosti ne čekaju kada su pitanju djeca i mladi - one su ovdje i sada. Što se duže odgodi upotreba alkohola, manja je vjerojatnost pojave problema vezanih uz pijenje alkohola.

**NEUSPJEH U ŠKOLI** - pijenje alkohola povezano je sa slabijom koncentracijom, problemima sa pamćenjem, izraženijim osjećajem umora, glavobolje i mamurnosti.

**NASILJE** - pod utjecajem alkohola mladi sudjeluju u nezgodama, tučama i razbijanjima, nanoseći štetu imovini, drugim ljudima ili sebi.

**PROMETNE NESREĆE** - čak i potpuno trijezna, ili ako je prvi put popi la alkoholno piće, mlada osoba može biti povrijeđena ili smrtno stradati u prometnoj nesreći.

**RANO STUPANJE U SPOLNE ODNOS** - mladi koji piju alkohol skloniji su spolnoj aktivnosti u ranijoj dobi, ne vodeći računa o zaštiti. Alkohol utječe na sposobnost rasuđivanja, neoprezne odluke se lakše donose pod utjecajem alkohola.

**TROVANJE ALKOHOLOM** - velika količina alkohola u kratkom periodu može uzrokovati trovanje organizma, a posljedica može biti koma ili smrt.

**ZLOUPORABA DROGA** - gotovo dvije trećine mladih osoba koje počnu piti prije 15-e godine probat će i ilegalne droge.

**OVISNOST O ALKOHOLU** - što je dobna granica prvog susreta s alkoholom niža, to je rizik za razvoj alkoholne ovisnosti veći.

## RAZGOVARATI SA DJECOM O ALKOHOLU

- **PRVO ISKUSTVO S ALKOHOLOM** - dobna granica prvog pijenja u Hrvatskoj se spustila na razinu trinaestogodišnjaka. Prvo piće djeca najčešće popiju upravo u roditeljskom domu.
- **TKO IMA PRESUDAN UTJECAJ NA STAVOVE I NAVIKE DJECE O PIJENJU ALKOHOLA?** - istraživanja kažu: roditelji imaju presudan utjecaj na njihovu odluku piti ili ne!

*Razgovarajte o svojim stavovima i iskustvima, upoznajte ih s rizicima pijenja alkohola u adolescentnoj dobi, iznesite jasne razloge zašto ste protiv i što vas brine.*

- **ZAŠTO JE VAŽNO ODGODITI PRVO PIJENJE?** - praćenja američkog Nacionalnog instituta za zlouporabu alkohola i alkoholizam pokazuju da će se kod 4 od 10 osoba koje počnu piti kao petnaestogodišnjaci razviti ovisnost o alkoholu.

*Ojeca imaju pravo znati sve o alkoholu, jedino tako mogu donositi dobre odluke za sebe i izbjeći ružne posljedice pijenja alkohola.*

- **KADA RAZGOVARATI O ALKOHOLU?** - razgovarati počnite između 9. i 12. godine, prije prvog iskustva, u vrijeme kada djeca počinju drugačije razmišljati o alkoholu. U toj dobi s djecom već razgovaraju drugi, između ostalog putem reklamnih poruka proizvođača alkohola. Vrijeme je i za vašu poruku. Ako s njima razgovarate otvoreno i iskreno, lakše ćete dogovoriti pravila ponašanja.

## KAKO RAZGOVARATI O ALKOHOLU

Za razgovor je važna atmosfera povjerenja i spremnost da razgovarate, a ne da propovijedate. Provodite vrijeme zajedno, izaberite pravi trenutak za razgovor kroz koji ćete se uzajamno upoznavati i razvijati bliskost i povezanost.

**RAZGOVARAJTE ČESTO** - jedan razgovor nije dosta. Nastojte da o alkoholu razgovarate kraće i češće, pokušajte iskoristiti svakodnevne prilike - u autu, za vrijeme ručka ili dok gledate televiziju.

**RAZGOVOROM GRADITE ODNOS POVJERENJA** - djeca su sklonija odgođi upotrebe alkohola ako je odnos sa roditeljima čvrst, blizak, podržavajući i ispunjen povjerenjem. Vrijedi i suprotno: ako je odnos opterećen svađama i hladan, dijete je sklonije upotrebi alkohola.

**RASPRAVLJAJTE** - dok razgovarate sa djetetom o alkoholu, trudite se iznijeti činjenice i omogućite diskusiju "za i protiv" pijenja alkohola. Budite spremni slušati i čuti kako vaše dijete razmišlja o pijenju mladih.

**JASNA PORUKA** - pijenje u dobi odrastanja sa sobom nosi brojne rizike i vi imate odgovornost informirati svoje dijete. Potrudite se da pošaljete jasnu poruku o svojim očekivanjima - alkohol je neprihvatljiv.

## ŠTO JOŠ MOŽETE UČINITI

**Budite uzor - ono što radite jednako je važno kao i ono što govorite.**

**Donesite pravila o pijenju alkohola u vašoj obitelji.**

**Nadgledajte upotrebu alkohola u svom domu.**

**Povežite se s drugim roditeljima.**

**Potaknite dijete na sudjelovanje u različitim aktivnostima.**

**Potražite savjet stručnjaka.**

### LITERATURA:

1. Young people and alcohol, Helpful information for parents and carers, Government of Western Australia, Department for Communities Office for Youth, Drug and Alcohol Office
2. Kids and drugs: A parent's guide to prevention, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission and Royal Canadian Mounted Police
3. Make a difference, Talk to your child about alcohol, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism
4. Ja trizan, Ja trizna, Liga za prevenciju ovisnosti Split
5. Europsko izvješće o pušenju, alkoholu i drogama među učenicima, Izvješće za Republiku Hrvatsku i Grad Zagreb, Hrvatski zavod za javno zdravstvo i Grad Zagreb-Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, 2008.
6. Mladi i alkohol, Autonomni centar - ACT

## IZ RECENZIJA:

" ... Pozitivnim pristupom kojeg autorice njeguju potiče se izgradnja samopouzdanja, samopoštovanja i prihvaćanja u društvu u svrhu reduciranja delinkventnih i drugih rizičnih ponašanja koja lako mogu biti put u ovisničko ponašanje. Brošura je pregledna, podijeljena u smislene cjeline i doista se "lako i rado čita" te se očekuje njeno dobro prihvaćanje kako od roditelja, tako i od ostalih stručnjaka koji se bave ovom problematikom."

*Diana Uvodić-Đurić, dr.med., specijalist školske medicine  
Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije  
Savez klubova liječenih alkoholičara Međimurja*

" ... Sadržaj se formira u realnu mogućnost suočavanja roditelja s problemom. Istovremeno se pružaju različiti aspekti razumijevanja nastanka problema kao i potencijalna rješenja koje roditelj, prema naputcima, može testirati. Dakle, roditelju se daje proaktivna, kreativna i snažna uloga koja je neophodna u odnosu prema djeci.

Brošura služi ne samo kao informativno - edukativni materijal, već i kao putokaz povezivanja roditelja i stručnih osoba u rješavanju potencijalnih problema pijenja alkohola, te je doista treba shvatiti kao preporuku u radu s roditeljima."

*Mr.sc. Igna Brajević-Gizdić, dr. med.  
Služba za mentalno zdravlje, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti  
Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko - dalmatinske županije*

**Izdavač:** Mentor Split

**Autorice:**

Silvana Nikolić Perasović

Željka Radošević

**Recenzija:**

Diana Uvodić-Đurić, dr.med.

Mr.sc. Igna Brajević-Gizdić, dr. med

**Grafičko oblikovanje i tisak:**

ACT Printlab, Čakovec

**Financijska potpora:**

Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi RH

Mišljenja autorica ne izražavaju nužno stajalište

Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi.

**Split, listopad 2011.**