

**Alkohol –  
kada  
je previše?**



# Razumno piti znači malo piti!

**"Koliko alkohola mogu popiti, a da time ne ugrozim sebe i svoju okolinu? Kada je previše? Kada bih trebao/la reći da je dosta?"**

**Pravilo: Razumno pije onaj, ko malo pije i ne stvara probleme ni sebi ni drugima. Alkohol ne djeluje na svakoga isto. Ponekad i mala količina alkohola može biti previše.**

Alkoholu se u švicarskoj svakodnevnicu pridaje veliki značaj. On može biti sredstvo uživanja, opojno ili sredstvo ovisnosti - zavisno o načinu njegova konzumiranja. Otprilike četiri od pet osoba piju alkohol. Većina odraslih osoba pije alkohol u umjerenim količinama : oni piju malo ili uopšte ne piju, tako da kod njih ne nastaju problemi sa alkoholom.

Prema procjenama, čak milion ljudi povremeno pije prevelike količine alkohola, kao npr. neradnim danima (vikendom). Ove osobe mogu time štetiti sebi i svojoj okolini. Prekomjerno konzumiranje alkohola ne prouzrokuje samo glavobolju sljedećeg jutra, već vrlo često ozbiljne zdravstvene i socijalne probleme. U pojedinim situacijama moguće je time dovesti sebe ili druge u opasnost, npr. u slučaju saobraćajne ili nesreće na radnom mjestu.

Otprilike 300 000 osoba u Švicarskoj su ovisni o alkoholu; a milion ljudi je direktno ili indirektno pogodjeno ovom ovisnošću. Alkoholizam pojedinca ugrožava bračne partnere, djecu i ostale članove porodice i rodbine. Ovisnost o alkoholu prouzrokuje tjelesne, psihičke i socijalne probleme.

**Savjet glasi: ko pije alkohol, neka to radi s mjerom!**

**Poneke osobe uopšte ne piju alkohol. Njihovu odluku treba respektovati.**



# Dobri razlozi da ostavite alkohol

Nije jednostavno donijeti jasna pravila, u kojoj situaciji bi se pojedinci trebali odreći alkohola. Kod nekih osoba nastaju problemi sa alkoholom ili čak ovisnost, dok kod drugih to nije slučaj. Isto tako ljudi u različitim životnim fazama različito reaguju na alkohol.

## Alkohola bi se trebale odreći potpuno ...

- One osobe, kojima je to preporučio/la ljekar/ka
- Trudnice i dojilje
- Osobe, koje su ovisne o alkoholu ili na njega preosjetljive
- Djeca i omladina do 16 godina



## Lijekovi i alkohol: oprez!

Medjusobno djelovanje lijekova i alkohola može biti vrlo jako. Ukoliko uzimate lijekove, uvijek se prethodno informišite kod ljekara/ke ili apotekara/ce da li smijete piti alkohol. A najbolje je da se sasvim odreknete alkohola.

## Konsumiranjem alkohola se velikim zdravstvenim rizicima izlažu posebno ...

- Osobe sa tjelesnim i/ili duševnim problemima ili bolestima
- Omladina i starije osobe
- Osobe sa prekomjernom težinom (alkohol je bogat kalorijama!)

## Ukoliko pijete alkohol možete sebe i druge dovesti u opasnost. Nikada ne konzumirajte alkohol ....

- prije i za vrijeme upravljanja nekim motornim vozilom
- prije i za vrijeme aktivnog bavljenja sportom
- prije i za vrijeme rada

**U odredjenim situacijama se potpuno odrecite alkohola, ne stavljajte na kocku Vaše zdravlje, Vašu porodicu, prijatelje i druga lica.**



# Standardna čaša kao mjera za količinu, koja se unosi



=



=



=

**1 standardna čaša**

Jedna tzv. "standardna čaša" označava količinu alkohola, koja se uobičajeno poslužuje u restoranima: 3 dl piva, 1 dl vina ili 2 cl nekog žestokog pića.



# Važna pravila za razumno konzumiranje alkohola

**Može se reći da zdrave odrasle osobe ne dovode u opasnost ni sebe ni druge, ukoliko se pridržavaju sljedećih pravila:**

- **Za muškarce: slobodno 2 standardne čaše nekog alkoholnog pića dnevno**
- **Za žene: slobodno 1 standardna čaša alkoholnog pića dnevno.**

**U iznimnim situacijama ne konzumirajte više od četiri standardne čaše. Pijte sa uživanjem. To znači: pijte polagano (ne više od 1 čaše za sat vremena)!**

## **Žene i starije osobe moraju posebno paziti!**

Kod žena i starijih osoba alkohol djeluje brže i jače, jer njihova tijela sadrže manju količinu tečnosti. Stoga se alkohol u tijelu slabije razrjedjuje. Uz to žene i starije osobe sporije razgrađuju alkohol.

U trudnoći i za vrijeme dojenja žene bi trebale potpuno ostaviti alkohol.



## **Nema alkohola za djecu i omladinu mlađu od 16!**

U Švicarskoj je zakonom zabranjeno prodavati ili servirati alkohol mladima od 16 godina. Isto tako alcopop-pića, aperitivi i žestoka pića se ne smiju prodavati ili točiti mladima od 18. U kantonu Tessin važi starosna granica od 18 godina, za sve vrste alkohola.

Omladina reaguje jače na alkohol nego odrasli. Oni se brže napiju i vjerovatno brže postaju ovisni. Kod maloljetnih osoba se važni organi kao mozak i jetra još razvijaju, a kosti rastu. Alkohol može štetiti ovom razvoju. Osim toga alkohol može negativno uticati na psihički razvoj mladih ljudi.



## **Za djecu: zabranjen alkohol!**

Za razliku od odraslih, kod djece alkohol može, čak i pri manjim količinama imati **smrtonosne** posljedice.

# Savjeti, kako kontrolisati konzumiranje alkohola!

- Ako se nalazite u društvu, niste obavezni piti alkohol! Recite sebi, čak i po cijenu da Vas drugi ne razumiju: «Radi se o mom zdravlju i mojoj dobrobiti; samo ja imam pravo da o tome odlučujem!»
- Ukoliko ste žedni: ugasite žedj prvo nekim osvježavajućim bezalkoholnim pićem.
- Pijte polako i uživajte. Ne dozvolite da tempo drugih utiče na Vaš vlastiti!
- Ne pijte alkohol na prazan želudac.
- Ukoliko imate posjetu, pobrinite se da Vašim gostima stoji na raspolaganju dosta bezalkoholnog pića.
- Ojačajte Vaše poznanike u njihovoj odluci, da više ne piju alkohol.
- Prije svakog druženja unaprijed odlučite, koliko čaša alkohola ćete te večeri popiti. Nagradite sebe, ako ste Vašu namjeru uspjeli sprovesti. Učinite nešto, što Vam pričinjava veliko zadovoljstvo!
- Ukoliko društvo u restoranu plaća runde: ne ustručavajte se naručiti sebi neko bezalkoholno piće. Time ohrabrujete i druge da manje piju.
- Između rundi pijte bezalkoholna pića: voćni sok, limunada i voda gase žedj. Tako ćete piti manje alkohola.
- Ukoliko Vam se dosipa u čašu: pokažite jasnom gestom, npr. stavljanjem ruke na čašu, da ne želite više.
- Odredite sami tempo, kojim ćete piti Vaše piće! Ponekad ostavite iza sebe neispijenu čašu.
- Ukoliko imate osjećaj da pijete više, nego što ste namjerali, udaljite se na kratko od stola. Osvježite se u toaleti, zaplešite ili izadjite nekoliko minuta na svjež zrak.

## Na radnom mjestu nema alkohola!

Na pojedinim radnim mjestima se često konzumira alkohol za vrijeme rada ili u pauzama, kao npr. na gradjevinama ili u ugostiteljstvu. Isto tako na službenim putovanjima, zakuskama ili poslije radnog vremena popije se s radnim kolegama neko alkoholno piće.

**Ni u kom slučaju ne konzumirajte alkohol prije i tokom radnog vremena. Ugasite žedj bezalkoholnim pićima. Na službenim putovanjima, na zakuskama ili poslije radnog vremena prvo popijte neko bezalkoholno piće.**



# Kada je konzumiranje alkohola problematično?

## Upitajte se: Koliko pijem?

Ukoliko pijete više od 2 standardne čaše (za muškarce) ili više od 1 standardne čaše (za žene) dnevno, možete postati ovisni o alkoholu. Izbjegavajte da se opijate.

## Upitajte se: Zašto pijem?

Ukoliko npr. pokušavate da se pri napetosti, strahu ili nekim problemima smirite uz čašu alkoholnog pića, Vaše konzumiranje alkohola je već problematično. Također, ako tajno pijete, to je jasan pokazatelj da nešto nije u redu.

## Upitajte se: Da li bi moje konzumiranje alkohola moglo nekome naškoditi?

Da li ste u alkoholiziranom stanju vozili auto? Da li ste u alkoholiziranom stanju upravljali nekom mašinom? Da li je ovakvo stanje već dovelo do agresivnog ponašanja? Sa ovakvim načinom konzumiranja alkohola dovodite u opasnost sebe i druge.



## Upitajte se: Da li sam zbog pijenja alkohola već nešto izgubio?

Na primjer: Da li Vam je zbog vožnje u alkoholiziranom stanju već bila oduzeta vozačka dozvola? Da li se zbog konzumiranja alkohola raspalo neko prijateljstvo? Da li ste zbog alkohola izgubili radno mjesto? Ovi primjeri su jasni pokazatelji, da nešto nije u redu.

## Prekomjerno konzumiranje alkohola ima različite zdravstvene i socijalne posljedice. Previše alkohola može...

- učiniti ovisnim.
- dovesti do raka jetre, raka dojke, moždanog udara, oštećenja moždanih funkcija ili ciroze jetre.
- dovesti do psihičkih problema, kao npr. depresije.
- prouzrokovati gubitak radnog mjesta, a time i finansijske probleme porodice.
- izazvati svadju ili nasilje u porodici.
- dovesti do nesreća, kako u saobraćaju, tako i na radnom mjesu.
- u slučaju trovanja sa alkoholom, imati smrtonosne posljedice.

# Ovisnost o alkoholu: cijela porodica je ugrožena!

**Kada neko ima problem sa alkoholom, tada su ovisnošću takodje pogodjeni i bračni partner, djeca, roditelji i prijatelji.**

Posebno bračni partneri i djeca pate, ponekad čak jače nego sami ovisnici. Oni proživljavaju strah, očajanje, bespomoćnost, bijes. Vrlo često osjećaju krivnju za alkoholne probleme svojih bračnih drugova ili roditelja i stide se zbog toga.

Ponekad se dešava, da zbog velikog preopterećenja, i članovi porodice ovisnika sami obole. Nervoza, nesanica, bolesti želuca, migrene i depresija spadaju u moguće zdravstvene posljedice.

**Alkoholizam može cijelu porodicu dovesti u finansijske neprilike i biti uzrok nasilju u porodici.**

Članovi porodice pokušavaju pomoći, time što preuzimaju zadatke i uloge ovisnika. Na primjer, oni pokušavaju alkoholizam nekog člana porodice sakriti ili opravdati. Odjednom se cijeli njihov život počinje vrtiti oko alkoholizma nekog člana porodice. Ovim putem se ne može doći do rješenja problema.

**Bračnim partnerima, djeci i roditeljima ovisnika je potrebna pomoć i podrška.**

Potražite pomoć i podršku. Razgovarajte s Vašim ljekarom/kom ili na nekom savjetovaništu, potražite mišljenje stručnjaka o Vašoj trenutnoj situaciji i o tome, šta konkretno da poduzmete.

Važno je da spoznate, da Vi niste krivi za alkoholizam.

## Šta mogu učiniti članovi porodice?

- Potražite pomoć i podršku.
- Pokušajte prepoznati Vaše vlastite potrebe. Posvetite se sebi, učinite nešto za Vaše dobro.
- Oboljelima od alkoholizma nemojte pomagati tako, što ćete za njih lagati ili njihovo konzumiranje alkohola opravdavati. Ne preuzimajte tuđe obaveze, kako biste situaciju napravili podnošljivom. On/ona mora sam/sama preuzeti odgovornost za posljedice svog konzumiranja alkohola.



## Želite li se informisati ili potražiti savjet?

Nesigurni ste, kako da procjenite Vaše konzumiranje alkohola? Da li Vam Vaš način konzumiranja stvara poteškoće? Da li u krugu porodice ili prijatelja postoji problem sa alkoholom, koji i Vas opterećuje? U tom slučaju ne oklijevajte, već potražite savjet i podršku.

Možete se obratiti Vašem kućnom doktoru/ci. Osim toga postoje mnoga savjetovališta i razne mogućnosti terapijanja u Vašoj blizini. Savjetovanje je besplatno. Ljekari i drugi stručnjaci prave zajedno s Vama plan za prevazilaženje Vašeg problema sa alkoholom. Sve što se dogovorite sa stručnom osobom, podliježe zakletvi ćutanja.

Osim toga postoje savjetovališta i terapijske institucije, koje suradjuju sa inerkulturalnim prevodiocima ili savjetovališta, koja nude savjetovanje na maternjem jeziku.

U svakoj regiji postoje savjetovališta za ovisnike. Adrese ćete naći u telefonskom imeniku ili se informišite kod Vašeg kućnog ljekara/ke.

Adrese možete tražiti pod sljedećim nazivima:

- Beratungsstelle für Suchtprobleme
- Fachstelle für Suchtprobleme
- Sozialmedizinischer Dienst
- Blaues Kreuz
- Beratungsstelle für Alkoholprobleme
- Fachstelle für Alkoholprobleme
- Sozialberatung
- AA (Anonyme Alkoholiker)

Informacije o mogućim tretmanima ćete dobiti na savjetovališima za probleme ovisnosti ili kod Vašeg kućnog ljekara/ke.

Izdato od Bundesamt-a für Gesundheit (BAG) i Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA). Uz podršku Projekta "migesplus" ([www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)). Preradjeno od strane Švicarskog crvenog križa.

Bundesamt für Gesundheit, Sektion Kampagnen, 3003 Bern, Tel. 031 324 85 39  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch), E-Mail: [kampagnen@bag.admin.ch](mailto:kampagnen@bag.admin.ch)  
SFA, Postfach 870, 1001 Lausanne; tel. 021 321 29 35, fax 021 321 29 40,  
[www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch), e-mail adresa: [librairie@sfa-ispa.ch](mailto:librairie@sfa-ispa.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

sfa / ispa  migesplus

Croix-Rouge suisse  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera 

Ove brošure možete dobiti na sljedećim jezicima:

**srpskom/hrvatskom/bosanskom (serbisch/kroatisch/bosnisch)**, tamilskom, turskom, portugalskom, spanskom