



Alkohol in mlad(oletn)i – dejstva in izzivi

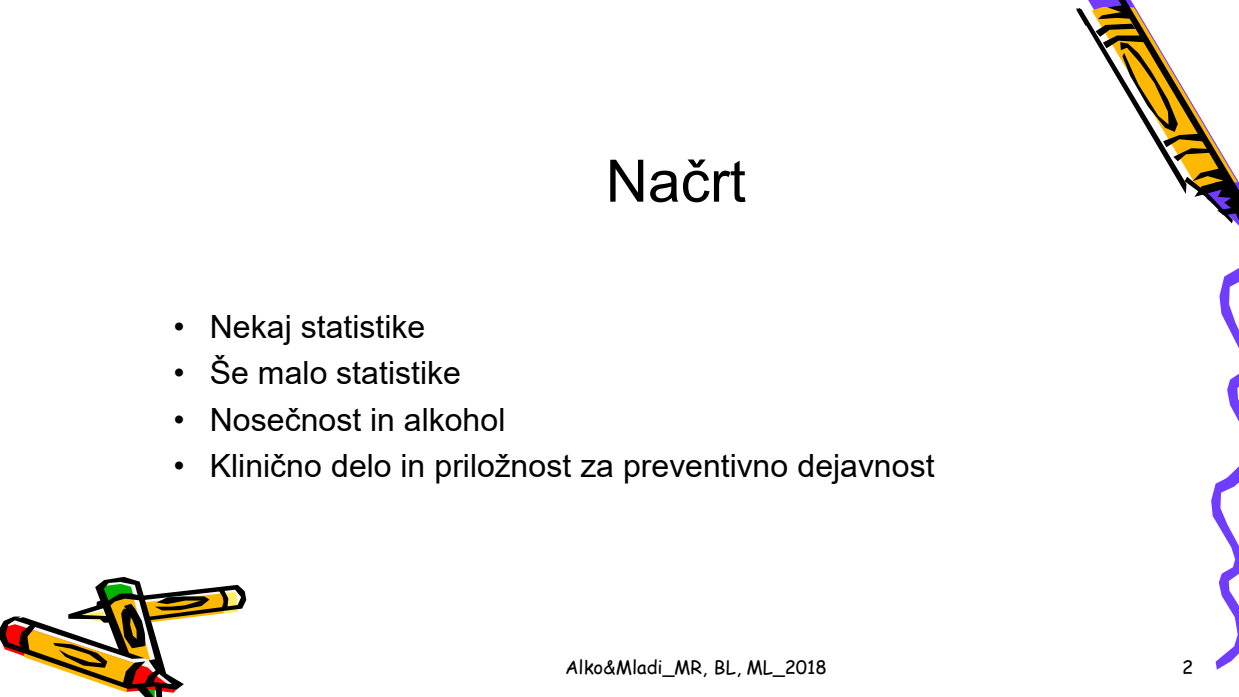
Asist. dr. **Mirjana Radovanovič**, dr. med., spec. psihiatrije –
Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana

Prim. as. dr. **Barbara Lovrečič**, dr. med., spec. javnega zdravja
in spec. socialne medicine – *Nacionalni inštitut za javno zdravje*

Prim. doc. dr. **Mercedes Lovrečič**, dr. med. spec. psihiatrije –
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

1



Načrt

- Nekaj statistike
- Še malo statistike
- Nosečnost in alkohol
- Klinično delo in priložnost za preventivno dejavnost

Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

2

Uvod

- Škodljiva raba alkohola med največjimi javnozdravstvenimi problemi na svetu (Vir: Rehm et al. Substance Abuse Treatment, Prevention and Policy. 2016; OECD/European Union. 2016; WHO. 2014).
- Alkohol - najbolj razširjena in priljubljena psihoaktivna snov, kar gre povezovati tudi z njegovimi učinki (na razpoloženje, vpliv na možganski sistem za nagrajevanje). Alkohol je tudi pri nas najbolj razširjen in priljubljen med mladostniki (Lovrečič B 2014; Lovrečič B, 2016; Perharič et al, 2014).
- Slovenski otroci in mladostniki pogosto posegajo po alkoholnih pijačah in so izpostavljeni škodi zaradi pitja alkohola s strani drugih oseb (Lovrečič B 2014; Lovrečič B, 2016; Perharič et al, 2014).
- Kljub zakonski prepovedi prodaje in točenja alkohola mladoletnim, lahko ponekod opravijo nakup v trgovinah, prodajajo in točijo jim alkohol tudi v nekaterih lokalih (ZOPA, 2003; Mladinska zveza Brez izgovora Slovenija, 2018).
- Pogosto otroci in mladostniki prvič pridejo v stik z alkoholom v svojem domačem okolju (Boben-Bardutzky et al. 2010; Boben-Bardutzky et al. 2009; Zalta et al. 2008; Kolšek Medicinska fakulteta, 2000).



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

3

Uvod II.

- Slovenski mladostniki so izpostavljeni pogostejšemu pitju in višjim koncentracijam alkohola v primerjavi z evropskim ali drugim mednarodnim povprečjem (Lovrečič, Isis, 2014).
- Le peščica mladih še nima osebne izkušnje z alkoholom. Inicijacija je najpogostejša v mladostni dobi, večina slovenskih dijakov je že poskusila alkohol, opijanje pa je prav med mladimi najbolj razširjeno (Lovrečič B, 2014; Lovrečič B, 2016; Lovrečič et al. NIJZ, 2016).
- Podatki o hospitalizacijah zaradi alkohola - vrh ledene gore, ko je zaradi izpostavljenosti alkoholu potrebno zdravljenje v bolnišnici; beležimo tudi smrtne primere zaradi toksičnih učinkov alkohola.
- Med zdravljenimi v bolnišnici zaradi posledic zaužitja alkohola smo v letu 2016 beležili:
 - 24 primerov do 14. leta starosti,
 - 110 primerov v starosti med 15 in 19 let,
 = 3,7 % vseh primerov, zdravljenih v bolnišnici zaradi vzrokov neposredno pripisljivih alkoholu (Lovrečič & Lovrečič NIJZ, 2018).



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

4

Otroci, mladostniki - ranljiva skupina

- Zaradi razvojnih procesov (razvoj in dozorevanja možganov) je za mladostnike značilno impulzivno in bolj tvegano vedenje, mladostnik ima slabši samonadzor v primerjavi z odraslimi, to veča verjetnost, da bo posegal po alkoholu in se opijal, še posebej v družbi, ki je do opijanja izrazito strpna (Lovrečič B 2014; Lovrečič B, 2016).
- Vsaka izpostavljenost alkoholu v otroštvu in mladostništvu, še bolj pa ponavljajoče pitje in /ali opijanje je povezano s težavami zaradi alkohola kasneje v življenju (Lovrečič B 2014; Lovrečič B, 2016).
- Pogosto spregledamo, da je alkohol rakotvoren v vseh obdobjih našega življenja, tudi pri mladoletnih, vsaka izpostavljenost alkoholu predstavlja tveganje za razvoj rakavih sprememb, povezanih z alkoholom, rakotvoren učinek je tekom življenja kumulativen. Preprečevanje rabe alkohola pri mladoletnih ima poseben pomen tudi z vidika preprečevanja raka, saj s preprečevanjem rabe alkohola preprečujemo tudi nekatere oblike rakavih obolenj (McKnight-Eily et al. American journal of preventive medicine. 2017).

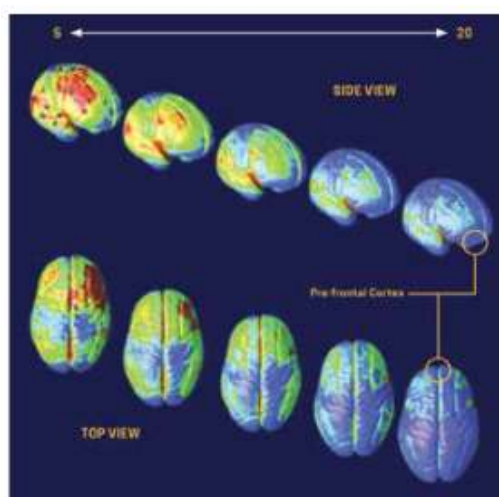


Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

5

Dozorevanje možganovine

- Zrela področja so modre barve.
- Na osi x je starost v letih.



Source: PNAS 101:8174-8179, 2004.



Delež mladostnikov glede na pивske navade, po spolu, pri starostih 11, 13 in 15 let, Slovenija 2002, 2006, 2010 in 2014

	Vsej redno ¹				Vsej rednem redstevniku				V vsaj enkrat opiti vsej duševni				%
	2002	2006	2010	2014	2002	2006	2010	2014	2002	2006	2010	2014	
11 let													
Fantje	42,3	40,7	45,3	31,9	4,0	5,2	5,2	6,2	6,0	4,9	3,9	1,8	
Devkice	26,0	35,0	26,2	33,2	1,2	1,0	1,4	1,5	2,3	1,4	0,9	0,9	
SKUPAJ	34,6	42,0	36,4	25,7	3,0	3,5	3,3	4,9	4,5	3,1	1,4	1,2	
13 let													
Fantje	54,5	70,9	66,0	55,2	9,0	11,9	10,2	9,2	24,0	15,0	14,7	7,4	
Devkice	30,0	44,7	34,4	36,7	4,2	7,0	4,2	4,3	6,8	5,7	5,4	4,3	
SKUPAJ	53,8	67,8	49,8	49,8	6,9	9,3	7,4	6,8	15,2	11,8	10,2	5,8	
15 let													
Fantje	78,7	85,5	86,4	74,8	32,0	35,5	33,1	27,2	44,4	40,5	45,0	32,8	
Devkice	74,9	85,4	83,9	79,2	29,0	30,9	29,2	20,7	33,7	35,9	36,3	20,3	
SKUPAJ	77,4	85,5	85,0	77,1	26,5	28,2	26,7	23,9	39,2	38,2	40,7	26,3	

¹Zaplet so vsi mladostniki, ki so na splošno v pogovoru s starši in omenili alkoholni pijačo kdajkoli v vsaki dan, vsaki teden, vsaki mesec, redko, sploh nikoli, in se odločili nikoli.
Zir: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HSECL, 2002, 2006, 2010, 2014)

Vir: Lovrečič B et al. Raba alkohola. Zdravstveni statistični letopis 2016. 2018, NIJZ

Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

7

Delež mladostnikov, starih 15 let, ki so prvič v življenju pili alkoholne pijače pri starosti 13 let ali manj, po spolu, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014

Leto	%		SKUPAJ
	Fantje	Devkice	
2002	34,4	22,3	28,5
2006	47,9	33,7	40,7
2010	51,0	39,2	45,1
2014	44,9	35,0	39,5

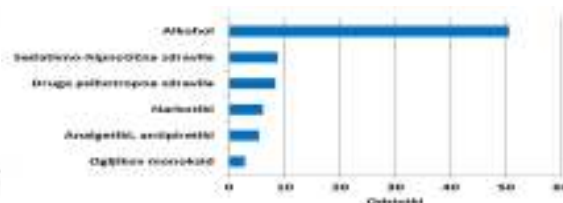
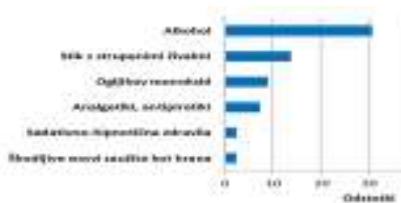
Vir: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HSECL, 2002, 2006, 2010, 2014)

Vir: Lovrečič B et al. Raba alkohola. Zdravstveni statistični letopis 2016. 2018, NIJZ

Hospitalizacije zaradi zastrupitev z zdravili in snovmi nemedicinskega izvora po najpogostejših vrstah snovi, Slovenija, 2011–2015.

šolski otroci (10-14 let)

mladostniki (15-19 let)



Vir: Lovrečič B, Lovrečič M, Rok Simon M; 2018

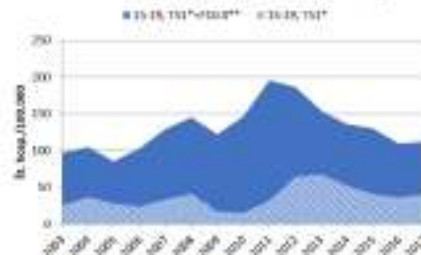
Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

9

Trend stopnje hospitalizacije (na 100.000) zaradi zastrupitev z alkoholom, Slovenija, 2003–2017

šolski otroci (10-14 let)

mladostniki (15-19 let)



Legenda:
* T51 toksični učinki alkohola
** F10.0 duševne in vedenjske motnje zaradi akutne zastrupitve z alkoholom

Vir: Lovrečič B, Lovrečič M, Rok Simon M; 2018

Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

10

Izpostavljenost alkoholu pred rojstvom

- Zdrav življenjski slog je pomemben za ohranjanje in krepitev zdravja za vsakogar izmed nas.
- Še posebej je to pomembno v obdobju nosečnosti.
- Nosečnica se čustveno poveže z otrokom.
- **Nosečnica je tudi telesno povezana z otrokom preko posteljice in popkovine → vse kar zaužije nosečnica, zaužije tudi njen otrok.**



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

11

Zakaj je izpostavljenost alkoholu pri še nerojenem otroku škodljiva?

Alkohol:

- **teratogen** → nepravilen razvoj organov ali delov organa pri zarodku, ki je zaradi materinega pitja alkohola v nosečnosti izpostavljen alkoholu.
 - **toksičen** → alkohol se presnavlja v acetaldehid, ki je škodljiv za vse organe in sisteme v telesu. Pri zarodku in otroku so ti še na začetku razvoja.
 - **psihoaktiven učinek** → deluje na osrednji živčni sistem,
 - dolgotrajna izpostavljenost → sindrom odvisnosti od alkohola
 - otroci, ki so bili pred rojstvom izpostavljeni alkoholu → tveganje za neonatalni abstinenčni sindrom, težave zaradi alkohola kasneje v življenju
- rakotvoren učinek**



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

12

Zakaj je izpostavljenost alkoholu pri še nerojenem otroku škodljiva?

- Alkohol prehaja na otroka skozi posteljico v nosečnosti in skozi materino mleko med dojenjem.
- Zarodek ali plod ne more razgraditi alkohola kot odrasla oseba
- koncentracija alkohola v njegovi krvi višja od koncentracije alkohola v krvi matere in ostane taka tudi dlje časa ,
- otežuje dotok hranljivih snovi in kisika, ki ga zarodek in otrok nujno potrebujeta za zdrav razvoj!



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

13

Izpostavljenost alkoholu med nosečnostjo:

Med nosečnostjo:

- spontani splav, odmrtje ploda, prezgodnji porod.

Ob rojstvu:

- prenizka telesna teža, podpovprečna rast, prepoznan fetalni alkoholni sindrom (FAS) ob rojstvu, neonatalni abstinenčni sindrom, celo nenadna smrt dojenčka.

Opazni kasneje ob razvoju otroka in odraščanju:

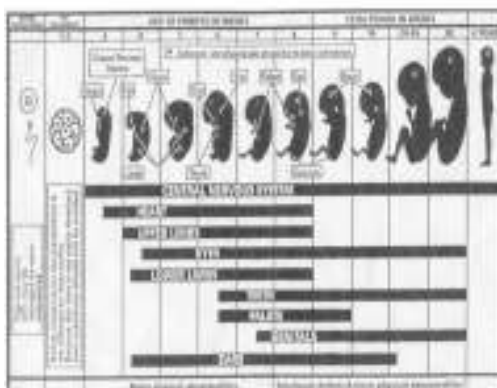
- blažje oblike spektra fetalnih alkoholnih motenj (SFAM) so pogosteje prepoznane kasneje v razvoju otroka; slabše kognitivne, govorne, motorične in socialne sposobnosti, vedenjske motnje, učne težave. Pri osebi s SFAM večje tveganje za pridružene psihične težave in duševne motnje.



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

14

Embryonic/Fetal Development



Vir: Department of Human Services, Public Health Division, Office of Family Health, Women's and Reproductive Health, FAS Prevention Program

Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

15

Izpostavljenost alkoholu pred rojstvom

- posledic, intenzitete **ne moremo predvideti** vnaprej.
- **vsak** posameznik je **drugače prizadet**
- škoda je **doživljenjska, neozdravljiva**, kaže se v različnih oblikah.
- zdravljenje, obravnava in oblike pomoči je potrebno prilagoditi vsakemu posamezniku.
- prizadeti niso samo posamezniki, temveč tudi njihovi svojci in širša družba.

Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

16

Kako se izpostavljenost alkoholu pred rojstvom otroka kaže v življenju prizadetega posameznika?

- primanjkljaj na telesnem in duševnem razvoju; prirojene telesne, duševne, vedenjske motnje in/ali učne težave, ki jih uvrščamo v spekter fetalnih alkoholnih motenj (SFAM)
- poznamo več različnih oblik SFAM:
 - blažje: pogosto odražajo kot vedenjske motnje,
 - najtežja oblika: fetalni alkoholni sindrom (FAS)= značilne telesne spremembe + zaostanek v rasti + prizadetost možganov
- najtežje oblike SFAM lažje odkrivamo in prej; npr. FAS lahko prepoznamo že ob rojstvu otroka, medtem, ko blažje oblike težje prepoznavamo in kasneje, težave celo ostanejo neprepoznane ali pa se jih pripisuje drugim razlogom in prizadeti pogosto niso deležni optimalne strokovne obravnave.



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

17



Značilnosti FAS

- značilen videz obraza,
- prirojene napake in okvare: možgani, srce, ledvic, jetra, kostne okvare ... zdravstvene težave,
- duševna manjrazvitost (manjši, delno razviti možgani),
- prizadet sluh, vid, govor,
- težave s sledenjem navodilom in učenjem preprostih stvari,
- motnje spanja, pozornosti, spomina, učenja in govora,
- motnje vedenja (impulzivnost, hiperaktivnost, kljubovalnost),
- prekinitvev in opustitev šolanja,
- nezmožnost samostojnega življenja,
- dodatne psihične težave ali duševne motnje,
- večje tveganje za odvisnost od alkohola in drugih drog.




Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

18





Brain of Child with FAS




Effect on "Brain Circuits"

Normally developing "brain circuits" physiologically "down" as the size returns to the 1801.




Distorted during pregnancy makes the "brain circuits" to become pruned, gutted, regressed or missing.


Child's Brain Unexposed to Alcohol



Child's Brain after Prenatal Exposure to Alcohol



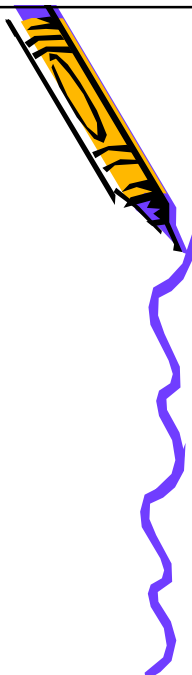

Source: Children's Research Institute, Chicago, IL



Altered Brain: D.E. FAS shows loss of the brain. (Harmon, R. et al., 1984; Green et al., 1988; Riley et al., 1994)

Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

19

SFAM

- Vse oblike so doživljenjske, trajne in zdravil, s katerimi bi tako stanje pozdravili, ni na voljo.
- Osebe s FAS pogosto potrebujejo doživljenjsko asistenco in pomoč, kontinuirano zdravljenje in zdravstveno oskrbo zaradi najrazličnejših zdravstvenih težav, njihova pričakovana življenjska doba je krajša, kvaliteta življenja slabša.
- Osebe s SFAM imajo zaradi nepopolnega ali zaustavljenega razvoja možganov težave s kognitivnimi, govornimi, motoričnimi in socialnimi sposobnostmi.

Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

20

Osebe s SFAM

- Lahko izgledajo brez težav (npr. nimajo vidnih nikakršnih telesnih značilnih sprememb), vendar se trajne poškodbe možganov odražajo v vedenju (nepričakovano, nepredvidljivo).
- Prepogosto ocenjeni kot: „problematični, vedenjsko neprimerni, da se ne trudijo dovolj in ne sodelujejo...“
- Težave neprepoznane ali vodene pod drugimi diagnozami (hiperaktivna motnja, vedenjske motnje, opozicionalno vedenje...)
- Gre za organsko spremembo možganov.
- Potrebno je spremeniti perspektivo razmišljanja: iz ta otrok „ne želi“ v ta otrok „ne zmore“.



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

21

Razširjenost problematike Svet: Evropska regija: Slovenija

- natančnih podatkov ni na voljo - ocene strokovnjakov
- **Svet:**
 - 10 % žensk v splošni populaciji pije alkohol med svojo nosečnostjo in 1 od 67 teh nosečnic bo rodila otroka s FAS;
 - 15 otrok s FAS/ 10000 rojstev;
 - vsako leto se rodi 119000 otrok s FAS.
- V **evropski regiji Svetovne zdravstvene organizacije**, kjer je poraba alkohola najvišja na svetu:
 - 25% nosečnic pije alkohol,
 - 37 otrok s FAS/10000 rojstev.
- V **Sloveniji** je registrirana poraba alkohola in zdravstveno breme škodljive rabe višja; **dobra tretjina žensk v rodni dobi pije alkohol, kar 85 % vseh porodov je starostnih skupinah 20 do 34 let → ?**



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

22

Slovenija, 2013-2017

- Natančnih podatkov o razširjenosti problematike ni na voljo.
- 5 otrok, pri katerih je bila takoj ob rojstvu prepoznana prizadetost zaradi materinega pitja alkohola (v povprečju en otrok na leto) ali v povprečju 0,5 otrok/10.000 rojstev.
- V istem obdobju sindrom odvisnosti od alkohola zabeležen pri kar 200 porodnicah (ali 2/1000 porodnic); podatek še podcenjen.

Vir: Perinatalni informacijski sistem RS; NIJZ



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

23

Učinkovito zmanjševanje zdravstvenega in ekonomskega bremena te problematike

- preprečevanje pitja alkohola v nosečnosti,
- zgodnje prepoznavanje tveganja za izpostavljenost alkoholu otroka pred rojstvom,
- kratke intervencije za opuščanje pitja alkohola v nosečnosti ter
- zdravljenje sindroma odvisnosti od alkohola pri nosečnicah so dokazano učinkoviti ukrepi,
- ukrepe, ki zagotavljajo zgodnje prepoznavanje težav, je potrebno izvajati tudi pri otrocih s SFAM.
- prav zgodnje prepoznavanje težav in ustrezno diagnosticiranje ter prilagojeno zdravljenje in strokovna obravnava predstavljajo zaščitni dejavnik za nadaljnji potek



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

24



Posledice pri otroku lahko zanesljivo preprečimo, če v času celotne nosečnosti ne pijemo alkohola.

NIJZ svetuje, da ne pijete alkohola:

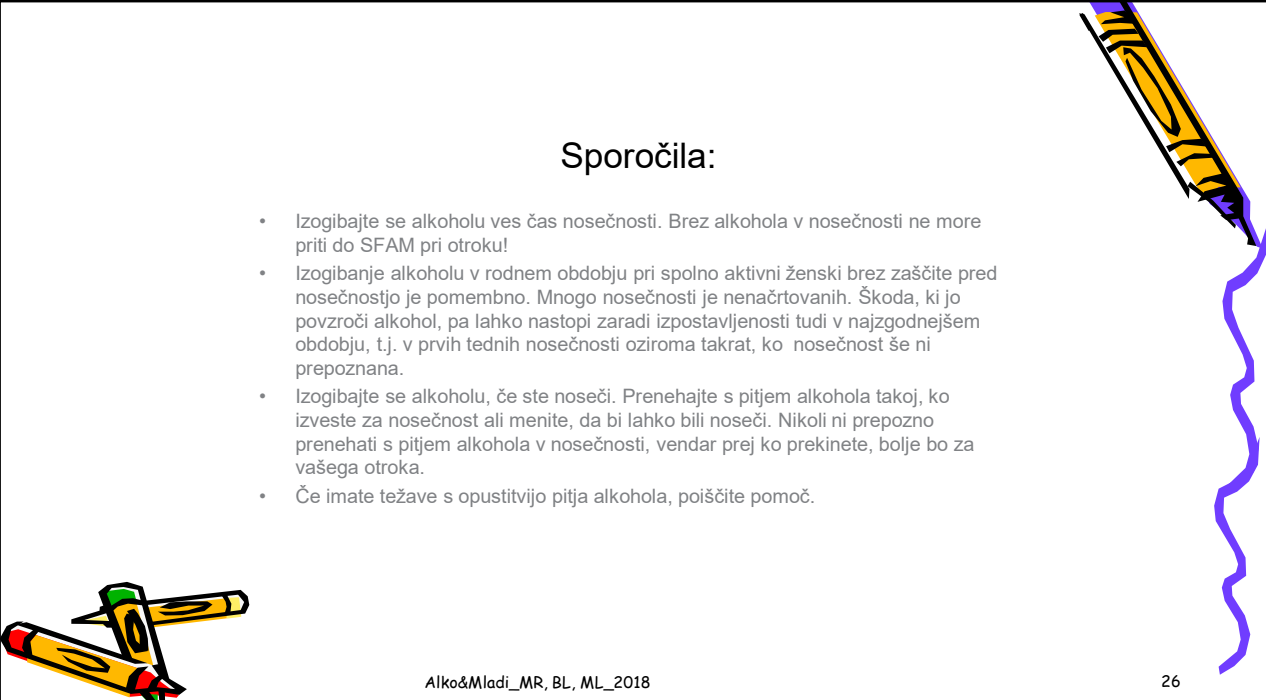
- če ste noseči
- če menite, da bi lahko bili noseči
- če želite zanositi

- Brez alkohola tudi med dojenjem!
- Brez škodljive rabe alkohola tudi starši, skrbniki, stari starši otrok in mladoletnikov!



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

25



Sporočila:

- Izogibajte se alkoholu ves čas nosečnosti. Brez alkohola v nosečnosti ne more priti do SFAM pri otroku!
- Izogibanje alkoholu v rodnem obdobju pri spolno aktivni ženski brez zaščite pred nosečnostjo je pomembno. Mnogo nosečnosti je nenačrtovanih. Škoda, ki jo povzroči alkohol, pa lahko nastopi zaradi izpostavljenosti tudi v najzgodnejšem obdobju, t.j. v prvih tednih nosečnosti oziroma takrat, ko nosečnost še ni prepoznana.
- Izogibajte se alkoholu, če ste noseči. Prenehajte s pitjem alkohola takoj, ko izveste za nosečnost ali menite, da bi lahko bili noseči. Nikoli ni prepozno prenehati s pitjem alkohola v nosečnosti, vendar prej ko prekinete, bolje bo za vašega otroka.
- Če imate težave s opustitvijo pitja alkohola, poiščite pomoč.

Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

26



ALKOHOL NOSEČNOST

Nosečnice in doječe matere ter njihovi otroci so posebej ogrožena skupina za posledice izpostavljenosti alkohola.

Kje vse se lahko nahaja alkohol?

- ☐ V vinu, šampanju, pivu, likerju, vodki, rumu, likerju.
- ☐ V različnih alkoholnih gaziranih pijačah, malincah, piva, limonadu, orodniku.
- ☐ V nekaterih zdravilnih pripravkih in izdelkih ter posebnosti pijačah.

MRJ in nosečice o alkoholu med nosečnostjo

V nosečnosti je izbira spiti karkoli vina.

Ne daj! Ravno nasprotno, alkohol je karkoli in karkoli.

Med dojenjem pije alkohol (npr. pivo) pomaga pri dojenju.

Ne daj! Alkohol preko materinega mleka prehaja na otroka in mu škodi.


Za stabilnostni pomaga karkoli.

Ne daj! Ravno nasprotno, dolgotrajno alkohol povzroča slabotnost.

NiJZ

Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

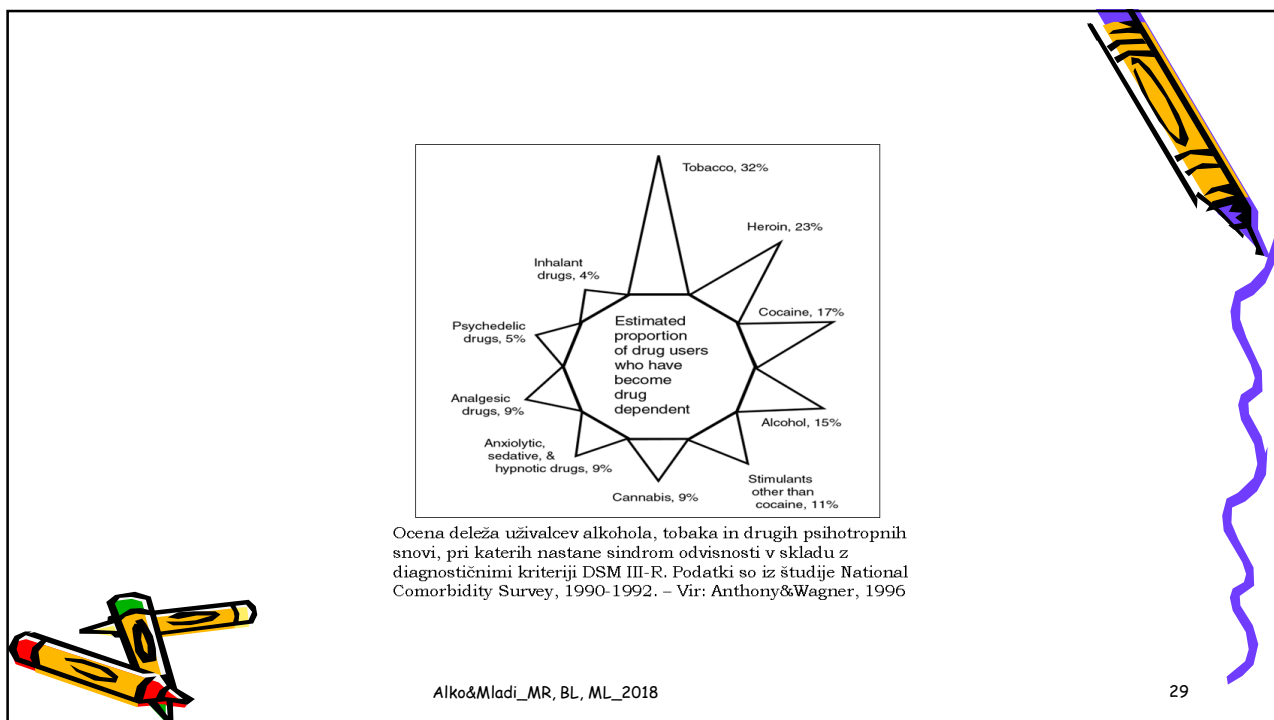
27



Kaj sedaj?

Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

28



Prepričanja o zasvojenosti

- Študenti zdravstvenih poklicev
- Klinične vinjete z opisom osebe z:
depresijo (MDD) , shizofrenijo (SCH), odvisnostjo od alkohola(SoA)

Ahmedani et al., 2011
Pescosolido et al, 2010

Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

30

Ločiti bolezen od stigmat

Juman, 2012

- Da bodo Px iskali pomoč;
- da bo bolezen prepoznana, tudi v psihiatriji;
- da bodo zdr.del. profesionalno obravnavali Px z odvisnostjo;
- da bo TX še pokrito iz zdr.zavarovanj;
- da bo (samo)stigma Px v Tx manjša.



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

31

Zdravljenje

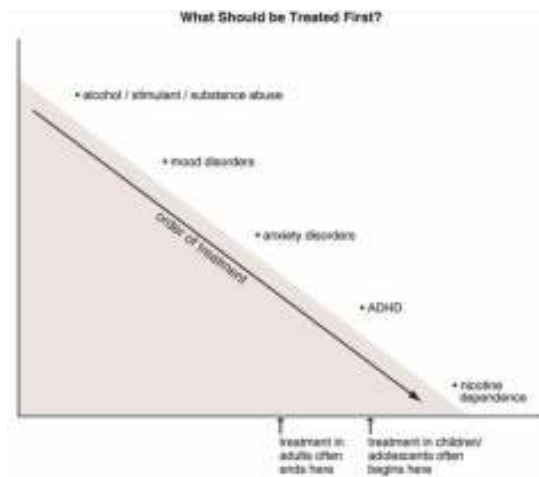
- Akutna zastrupitev ali patološki opoj ali odtegnitev:
 - Simptomatsko zdravljenje (hidracija, nadzor dihanja; haloperidol za kontrolo agitacije; diazepam ali lorazepam za lajšanje odtegnitve; tiamin).
- Odvisnost od alkohola: Ni specializiranega programa za otroke in mladostnike (tudi v tujini ne).
- Pri tako mladih je odvisniški stil uravnavanja razpoloženja večinoma simptom širšega problema (druga duševna motnja, družinske težave,...)



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

32

Praksa (ne) sledi teoriji



Stahl,
2013

Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

33

Motivacijski pogovor

(Miller&Rollnik, 1992; Sobell/Sobell, 2013; ...)

- Govor, ki spodbuja samoučinkovitost in je usmerjen stran od konfrontacije.
- Empatični pristop, ki ustvari zaupno in sprejemajoče okolje za pogovor, vendar tudi izrazi nestrinjanje z nesprejemljivim vedenjem.
- Motivacija za spremembo vedenja:

Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

34

Motivacija

- Kaj je motivacija?
 - Pomembnost spremembe;
 - Prepričanje, da je sprememba možna;
 - Pripravljenost na spremembo.
- Ocena motiviranosti:

0 _____ 10
Slaba Zelo dobra



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

35

Filozofija MI

- Sodelovanje
 - Px je strokovnjak zase; Dr. kreira okolje, ki spodbuja partnerski delovni odnos
- Priklic
 - Dr. prikličje Px. vire moči in motivacijo
- Autonomija Px



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

36

(JHU PIRC Intervention trial)

PRITEGNITI STARŠE!!!



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

37

Miti o alkoholu

- Alkohol je hrana.
- Alkohol je strup.
- Obstajajo načini za pospešeno treznjenje.
- Alkohol je poživilo.
- Alkohol je pomirjevalo.
- Alkohol poveča spolno moč.

SKUPAJ Z MLADIMI POISKATI ALTERNATIVNE IZJAVE.



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

38

Miti o alkoholu – nad.

- Na zabavah se vsi opijejo.
- Ljudje, ki pijejo vino, živijo dlje in bolj zdravo kot pivci piva ali žganja.
- Pijem le v družbi.
- Ženske slabše prenašajo alkohol.

SKUPAJ Z MLADIMI POISKATI ALTERNATIVNE IZJAVE.



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018

39

Zaključek

- Zakonodajni in ekonomski ukrepi imajo **na ravni populacije** najbolj uspešne in dolgotrajne učinke, vendar je v primerih zakonodajnih ukrepov te potrebno tudi implementirati in dosledno izvajati v praksi (primer prepovedi prodaje alkohola mladoletnim) (Rehm & Imtiaz. Substance Abuse Treatment, Prevention and Policy. 2016; Lovrečič B. 2015; ZOPA, 2003).
- **Na ravni posameznika in ranljivejših skupin** je priporočljivo sistemske ukrepe nadgraditi in izvajati dokazano učinkovite, potrebam prilagojene programe na različnih ravneh in v različnih okoljih (lokalno okolje, družina, šola, zdravstveni sistem). Izziv na področju preprečevanja posledic zaradi izpostavljenosti alkoholu predstavlja tudi implementacija standardiziranih presejalnih programih za odkrivanje izpostavljenosti alkoholu, kratka svetovanja ali intervencije. Slednje je dolgoročno obetajoče tudi z vidika preprečevanja tveganja za z alkoholom povezanih rakavih obolenj (McKnight-Eily et al. American journal of preventive medicine. 2017).



Izjava

(EZO, UPKL)

Nisem abstinentska, vendar izjavljam, da:

- nikoli nisem in ne bom vozila pod vplivom alkohola,
- nikoli nisem in ne bom dovolila uživanja alkohola na delovnem mestu, za katerega sem odgovorna,
- nikoli nisem in ne bom ponudila alkohola mladoletni osebi

In s temi omejitvami živim brez težav tudi v naši "mokri kulturi".



Alko&Mladi_MR, BL, ML_2018



Pismo mamice

- Spoštovani!
Pravkar sem prebrala Vaš članek v reviji Ona in sem neizmerno vesela.
Sem mati treh deklet (20, 19 in 16 let). Moje mnenje, kar se vzgoje tiče, je bilo da ne dovolim poskusiti pijače otrokom. Celotna družba in sorodstvo so zmajevali z glavo, ker otrokom nisem dovolila poskusiti niti pene z piva ali karkoli alkoholnega. Do dopolnjenega 18 leta. Sem jim razložila in povedala moje mnenje in so se ga držale. Starejši dve tudi sedaj ne posegata po alkoholu in jima ne "diši". Kljub temu, da so mi vsi govorili, da se bodo pa potem napile in nekje obležale. Res me je bilo strah, a sem vztrajala. In mislim oz vem, da sem ravnala prav. A pritiski so bili veliki. Res ogromno odraslih pije in daje otrokom alkohol, kar se mi zdi grozno.
Vaš članek in projekt je SUPER. Upam, da ga prebere veliko staršev.
Z možem nisma proti alkoholu. Ampak, ob pravem času, pravi priložnosti, brez pretiravanja, torej primerno mero.
Upam in si želim, da Vaš projekt seže prav v vsako vas in družino.
Najlepša hvala za članek (ga bom dala prebrati vsem, ki so me prepričevali v nasprotno).



Ugotovljeno je, da je kar 92 odstotkov ljudi s sindromom odvisnosti od alkohola prvič imelo stik z njim pred 18. letom. Mladostnik, ki prvič pije alkohol pri 13 letih, ima 43-odstotno tveganje, da postane kasneje v življenju odvisen od njega, pri tistih, ki ga pijejo prvič pri 21 letih ali kasneje, je le še 10-odstotna verjetnost, da se razvije odvisnost.

