

## »Vir veselja in povezanosti«

V povezavi s preventivno akcijo 40 dni brez alkohola

### ALKOHOL – SPROSTITUTEV ALI ODVISNOST?

Alkohol – večna dilema človeštva. Ali piti ali ne piti? Ali ga sploh poskusiti? Kje postaviti mejo? Kako tanka je linija med sprostitvijo in problemom? Kako si priznati, da imaš problem? Ali je vredno odnehati? Kako odnehati? To je le majhen delček vprašanj, ki se pojavljajo v zvezi z alkoholom. Odgovore na njih poskuša večina najti tekom celega življenja. Na žalost jih veliko že prej zaide s poti, na katero se je težko vrniti, ali pa je mogoče upanje že popolnoma izgubljeno. Sama vedno poskušam gledati na situacijo iz dveh zornih kotov in ne obsojati na slepo. S tem namenom bom v nadaljevanju poskušala odgovoriti na nekatera zastavljena vprašanja in podati svoje iskreno mnenje.

Kakor vsaka stvar ima alkohol pozitivno in negativno plat. Katera plat prevlada, pa se odloči vsak posameznik sam. Že daljna zgodovina nas uči, da je alkohol botroval številnim tragedijam, zlorabam, bil povod za propad ne samo človekovega telesa, ampak tudi njegovega duha. Pod njegovim vplivom se je zgodilo nešteto namernih in nenamernih posledic, v najhujših primerih tudi umori ali celo samomori. Poznamo zgodbe številnih svetovno znanih filmskih igralcev, športnikov, glasbenikov in drugih umetnikov, na žalost tudi v naši Sloveniji, katerih življenje je mnogo mnogo prehitro ugasnilo zaradi alkohola. Bili so podvrženi nenehno hudim pritiskom, udeleževali so se zabav, prireditev, sprejemov in sčasoma je postal gospodar njihovega življenja *alkohol*. Iz drugega zornega kota pa vidimo, da je skozi zgodovino alkohol pomagal k razvoju medicine. Ko se ljudje še niso posluževali sodobnih zdravil, jim je bil alkohol vsestransko uporaben. Koristili so ga pri razkuževanju ran, lajšanju bolečin ter kulinariki.

Tudi v današnjem življenju predstavlja alkohol osnovno sestavino za sodobna zdravila in razkužila. Pomemben je tudi v kulinariki. Rum predstavlja popoln dodatek pri določenih pecivih, pivo je pogosto uporabljeno na piknikih, druženjih, pri peki mesa na žaru in en kozarec vina pri nedeljskem kosilu vsekakor ne more škoditi, kajne? Največ ljudi se ga poslužuje z namenom, da bi v njem ob vsem tem stresu sodobnega življenja našli vsaj kanček sprostitve. Predstavlja jim oddih. Vendar ko ta oddih z enkrat na mesec preide v enkrat na teden in nato vsak dan, se razvije odvisnost in človek ni več voditelj svojega telesa, temveč je to alkohol. Zasvojenost z alkoholom je zgolj ena od vrst odvisnosti, a je tudi ena od najhujših. Tako kot jemanje vseh drugih substanc, je tudi opijanje določen čas še »zabavno«, posebej takrat, ko smo v družbi in na vrhuncu svoje socializacije, a ko enkrat nimamo več nadzora nad sabo, lahko postane odvisnost neobvladljiva. Pri nekaterih posameznikih so vzrok alkoholizma lahko psihološki dejavniki kot sta nizka samopodoba in impulzivnost, ali pa socialni in okoljski dejavniki, kot sta lahka dostopnost alkohola in pritiski okolice. Čezmerno pitje se lahko pojavi kot obrambni mehanizem, ki posamezniku omogoča soočanje s težkimi življenjskimi situacijami. Nekateri genetski faktorji lahko prav tako zvišajo dovzetnost za razvoj alkoholizma. Odvisnost prinaša hkrati grožnjo za zdravje in blagostanje posameznika. Ta človek pa poleg osebne škode prinaša trpljenje najbolj svoji družini, predvsem ožji, lahko pa tudi širši. Najhujša stvar je, da mora otrok gledati, kako se njegov očka, mamica postopoma spreminja iz veselega, energičnega, ljubečega starša, po katerem se zgleduje, ga obravnava kot »heroja«, v ravnodušnega, brezvoljnega, jeznega človeka, ki ga več sploh ne

spozna. Manjši otroci se vzroka ne zavedajo in se počutijo drugačni, morda krivdo iščejo celo v sebi. Vsekakor pa se v njih prelivajo mešani občutki zmedenosti, razočaranja, strahu in predvsem jeze. V najhujših primerih so ob stalnem spremljanju takšnih dogajanj prisiljeni predčasno odrasti. Včasih so celo prisiljeni izpolnjevati vlogo staršev. Kadar npr. starši niso zmožni hoditi brez premetavanja, loviti ravnotežja, zakuriti, skuhati kosila, počistiti hiše, ohraniti prihodka. V primeru, da je odvisnost prisotna le pri enem od staršev, njegovo vlogo prevzame drugi, če pa otrok odrašča v enostarševski družini ali sta odvisnika oba starša, pa njegova kvaliteta življenja upade in že v obdobju otroštva nosi s sabo hudo breme, ki ga zaznamuje za celo življenje.

Poleg težav v družini pa prinaša zloraba alkohola seveda številne druge zdravstvene, psihične, socialne težave. Svetovna zdravstvena organizacija uvršča pitje alkohola med najpomembnejše dejavnike tveganja za breme bolezni in prezgodnjo umrljivost ter povezuje škodljivo rabo alkohola z več kot 200 bolezenskimi stanji, poškodbami in zastrupitvami. Alkohol je peti najpomembnejši dejavnik tveganja za izgubljena leta zdravega življenja. Pojavijo se številne težave, ki se lahko pojavijo posamezno ali hkrati, med drugimi so to: jetrna ciroza, povečano tveganje za srčno-žilne bolezni, povišano tveganje za razvoj demence, motnje razpoloženja – anksioznost in depresija, spremembe delov možganov, ki omogočajo uravnavanje čustev, odločanje, nadzorovanje impulzov in logično mišljenje, povišano tveganje za razvoj raka ustne votline, žrela, požiralnika, jeter, debelega črevesja in dojk. Pod psihične težave lahko prištevamo: razdražljivost, jezo, nejasen govor, blebetanje, nihanje razpoloženja, impulzivnost, lahko zavračajo osebno higieno in jim postane vseeno za zunanji izgled, pomembno jim je le, da zadovoljijo notranjo potrebo. Alkoholiki se odpovejo oziroma izgubijo številne prijatelje, prenehajo obiskovati delovno mesto, torej posledično izgubijo službo. Izgubijo dohodek ter vse do zadnjega centa svojih prihrankov zapravijo za nakup alkoholnih pijač.

Kot sem na začetku povedala, poskušam gledati na to temo iz dveh zornih kotov, ampak v tem primeru to zagotovo ni lahko. Tudi sama sem se soočala z odvisnostjo v družini. Ne daljni družini, ko bi morda bil odvisnik kakšen daljni sorodnik, sorodnica ... v mojem primeru je bila situacija drugačna. Moj dedek je bil namreč hud odvisnik. Rada bi z vami delila njegovo zgodbo, z namenom, da mogoče vsaj malo pripomorem k ozaveščenju posameznikov. Njegovo pozno življenje se je vrtelo okoli alkohola. Ker sem bila še majhna, se natanko ne spomnim vsega, kar se je z njim dogajalo. Spomni se pa moja družina. Moj dedek je bil dober, spreten delavec, ki si ga je vsak želel. Včasih so po dolgem napornem delu s prijatelji šli na kakšno pijačo v bližnjo gostilno, kjer so se družili, kartali, zabavali. Ti obiski so sčasoma postajali vse pogostejši. Sčasoma ni bil več potreben obisk gostilne za »opijanje«, začel je piti doma, med delom, kjer je lahko, kadar je lahko. Izgubil je službo, doma je postajal čedalje bolj verbalno in fizično agresiven, še posebej do svoje žene, torej moje babice. Večkrat so mu poskušali pomagati, ga odpeljati na zdravljenje. V obdobju zdravljenja, torej v obdobju abstinence, je imel halucinacije, ali izraz, ki ga vsi poznamo »videl je bele miši«, imel je hudo tresavico. Po zdravljenju je bil seveda kot nov. Njegovega okrevanja pa niso sprejeli njegovi »pivski prijatelji«, in sicer zaradi pokvarjenega človeškega ljubosumja. Končno je moji družini in njemu šlo življenje na boljše. Vsaj tako smo mislili, dokler ga prijatelji spet niso zvabili v gostilno in mu dajali spodbudo, da zopet poskusi požirek vina, žganja. Seveda nam je vsem nadaljevanje že popolnoma jasno – stanje je bilo spet kakor prej. Ta začaran krog njegovega zdravljenja in ponovni padec v alkohol je trajal kar nekaj let. Vse dokler se njegovo telo ni predalo, saj ni zdržalo teh naporov. Nastopila je ciroza jeter in na koncu se mu je ustavilo srce. Po pričevanjih moje družine je podobno situacijo in usodo doživel tudi moj pradedek. Torej lahko povem, da je moja družina bolj nagnjena k alkoholizmu. To je le eden od razlogov, zakaj sem osebno proti alkoholu.

Rada bi opredelila situacijo še s pogleda mladih. Dandanes so še posebej mladi večkrat v situacijah, kjer je prisoten alkohol in druge substance. Velikokrat mladi poskusijo ali uporabljajo substance zaradi njihove aktualnosti, pritiska vrstnikov. Iskreno naprošam mlade, da če ne želijo poskusiti, naj nikakor ne pristanejo, tudi če bodo zaradi tega zasmehovani. Naj gledajo tudi na dolgi rok, če se že zdaj podajajo v te vode, kaj bo šele v prihodnosti. Če se pa že pojavi odvisnost, pa jih naj nikakor ni sram prositi za pomoč. Eden od dobrih načinov zdravljenja je psihoterapija. Psihoterapija posameznika opremi z znanjem in veščinami, ki jih potrebuje za spreminjanje odnosa do alkohola in navad, ki so povezane s čezmernim pitjem. Lahko poteka individualno, lahko pa se posamezniki odločijo tudi za skupinsko terapijo oziroma vključitev v skupinske programe. Tak program je na primer program anonimnih alkoholikov, ki nudi podporo posameznikom z alkoholizmom. Ti skupinski programi pomagajo posameznikom, da se počutijo manj osamljene in imajo sopotnike, ki si med seboj pomagajo priti do cilja, »svobode«.

Avtorica: Neža Ficko 4.c,  
Srednja zdravstvena šola Murska Sobota  
Mentorica: prof. Metka Prelog