## **NIJZ v sodelovanju z akcijo 40 dni brez alkohola:**

### Karmen Henigsman, NIJZ)

Z letošnjim sodelovanjem v akciji želimo na NIJZ osvetliti možnosti za posameznike, ki bi želeli ob odločitvi za zmanjšanje ali opustitev pitja alkohola, prejeti podporo. Podatek o tem, da približno vsaka druga odrasla oseba v Sloveniji tvega ali pa ima že prisotne škodljive posledice zaradi pitja alkohola, namreč nakazuje, da je pomembno da imamo vzpostavljene tudi vire podpore za tiste, ki bi želeli najti način, kako lahko učinkovito zmanjšajo ali opustijo svoje pitje še preden pride do škodljivih posledic ali morebitne zasvojenosti z alkoholom. Pogosto se srečujemo s tem, da ljudje pitja alkohola ne povezujejo z nekaterimi kratkoročnimi posledicami, kot so slabši imunski sistem, težave s spanjem, nižja raven energije, negativno razpoloženje, večja dovzetnost za konflikte. Prav tako ne z nekaterimi dolgoročnimi, kot so večje tveganje za rakava obolenja, povišan krvni tlak in podobno. Poleg tolerantnega odnosa do pitja alkohola v slovenski družbi, je nepoznavanje posledic prav tako lahko razlog za to, da svojih navad glede pitja posamezniki ne prevprašujejo. Odločitev biti brez alkohola je pomembna tudi, če še nimamo resnejših težav z alkoholom, saj je na podlagi novejših raziskav danes znano, da je vsako pitje alkohola tvegano.

Za bolj zdrave izbire se je kdaj lažje odločiti ob ustrezni podpori. Po Sloveniji so vzpostavljeni centri za krepitev zdravja, ki delujejo znotraj vsakega zdravstvenega doma, v sklopu programa Skupaj za zdravje. V centrih so na voljo posebej usposobljeni zdravstveni delavci, ki izvajajo tudi brezplačno dostopna svetovanja za opuščanje tveganega in škodljivega pitja alkohola. Svetovanje poteka v podpornem in neobsojajočem duhu in je namenjeno temu, da lahko posameznik ob strokovni podpori pridobi poglobljen vpogled v svoje navade glede pitja alkohola in raziskuje kje so njegove zmožnosti, da glede tega nekaj spremeni. V centrih so na voljo tudi delavnice Zdravi odnosi, ki tudi v luči letošnjega slogana ''Ti in jaz'', pomembno doprinesejo k učenju veščin za krepitev medosebnih odnosov in boljšega počutja. Vsak se lahko obrne neposredno na katerikoli center za krepitev zdravja ali zdravstvenovzgojni center v Sloveniji.

Po informacije in vpogled v to kako ste s svojim pitjem alkohola, se lahko usmerite na spletno stran [www.SOPA.si](http://www.SOPA.si). Na spletni strani se lahko o svojem odnosu do pitja in o možni spremembi v smeri zmanjšanja pitja, anonimno pogovorite tudi s spletnim svetovalcem.

V času 40 dni brez alkohola želimo na NIJZ dodatno osveščati o problematiki pitja alkohola in o virih pomoči in podpore po Sloveniji. Tako bomo tudi letos v 8 regijah priredili obeležitve Dneva brez alkohola, ki bodo potekale v okviru strokovnih in raznolikih javnih dogodkov.

### Izjava krajše:

*''Na NIJZ želimo osvetliti možnosti podpore za posameznike, ki želijo opustiti ali zmanjšati pitje alkohola še preden so prisotne resnejše težave. Za ta namen so po Sloveniji na voljo svetovanja, ki so brezplačno dostopna v centrih za krepitev zdravja ali zdravstvenovzgojnih centrih. Za vsakega, ki bi želel pobližje pogledati kako je s svojim pitjem in se dodatno informirati, je na voljo tudi spletna stran www.SOPA.si. Slednja ponuja tudi anonimni pogovor s spletnim svetovalcem, s katerim lahko raziskujete možnosti opuščanja tveganega ali škodljivega pitja alkohola*.''