

UREDNIK
Prim. dr Ivica Mladenović

VODIČ ZA ODGOVORNO PIJENJE ALKOHOLA



Institut za mentalno zdravlje
Beograd, 2014.



UREDNIK

Prim. dr Ivica Mladenović

VODIČ ZA ODGOVORNO PIJENJE ALKOHOLA

Beograd, 2014.

Institut za mentalno zdravlje

Vodič za odgovorno pijeње alkohola

Urednik:

Prim. dr Ivica Mladenović, mr sci med

Autori:

Prim. dr Ivica Mladenović, mr sci med

Dr Goran Lažetić

Saradnici na projektu:

Dr Vladan Jugović

Mr sc. Danica Bošković-Đukić

Prim. dr Roza Panoski

Recenzent i lektor:

Prof. dr Dušica Lečić-Toševski, dopisni član SANU

Izdavač:

Institut za mentalno zdravlje, Beograd

Štampa:

Grid studio doo, Beograd

Tiraž:

10.000 primeraka

ISBN 978-86-82277-64-4

SADRŽAJ

Alkohol i Srbi.....	9
Šta je to alkohol?	10
Zašto nam alkohol prija?.....	11
Da li je alkohol opasan?	12
Šta je alkoholemija?	13
Kako alkohol deluje na čoveka?	14
Da li alkohol deluje isto na svakoga?	15
Obrasci pijenja alkohola.....	16
Šta je „standardno piće“?	17
Umereno („odgovorno“) pijeње.....	18
Strategija za odgovorno pijeње alkohola.....	19
Rizično pijeње alkohola	22
Ko ne sme da pije alkohol?.....	24
Zašto je alkohol opasan za mlade?	24
Trudnoća i alkohol	25
Alkohol i lekovi	26
Alkohol i energetska pića	26
Alkohol i vožnja	27
Alkohol i nasilje	29
Alkoholizam.....	30
Šta raditi kada imate problem sa alkoholom?	31
Prva pomoć kod trovanja alkoholom	32
A U D I T - test za identifikaciju alkoholom uzrokovanih poremećaja	33
Dobri razlozi da se pije „odgovorno“	35
Literatura.....	36

Predgovor

Alkohol je neraskidivi deo tradicije i kulture građana Srbije. Evidentno je da naši građani vole, ali „ne znaju da piju“, tako da umesto da alkohol bude fini katalizator dobrog raspoloženja i zadovoljstva, često postaje okidač za agresivno ponašanje, nemoralne postupke i po život opasne radnje. To je dovelo do toga da alkoholizam predstavlja najrasprostranjeniju socijalno-medicinsku bolest, a zloupotreba alkohola jedan od vodećih uzrok smrtnosti kod mladih osoba.

Kao nacionalna referentna ustanova za problem alkoholizma, Klinika za bolesti zavisnosti Instituta za mentalno zdravlje (IMZ) već nekoliko decenija unazad prepoznata je kao mesto gde se „najbolje leči alkoholizam“. S obzirom na to da se naša aktivnost zasniva na socijalno-psihijatrijskom pristupu, u kojem posebno vodimo računa o porodici, ali i o društvu u celini, odlučili smo da u napravimo još jedan kvalitativni stručni iskorak i promovišemo „niskorizično pijenje“ kao idealan pristup „smanjenju štete“, ali i prevenciji alkoholizma u Srbiji.

Promovisanje „nisko-rizičnog pijenja alkohola“ nije novost u svetu i sa uspehom se sprovodi u nekoliko zemalja. Osmislili smo nacionalnu kampanju pod nazivom „Odgovorno pijenje u Srbiji“, a jedna od najznačajnijih aktivnosti je „Vodič za odgovorno pijenje alkohola“, koji se nalazi pred Vama. Drugim rečima, cilj nam je da naše građane upoznamo sa „društveno prihvatljivim pijenjem“, odnosno definišemo one količine alkohola i stil pijenja koje ih neće uskraćivati da uživaju u alkoholu, ali istovremeno da ih naučimo šta je to rizično pijenje koje vodi u najdestruktivniju socijalno-medicinsku bolest – **alkoholizam**.

Vodič je namenjen najširem sloju građana Srbije, sa idejom da onima koji piju omogućí da i dalje uživaju u alkoholu bez rizika da razviju alkoholizam, onima koji previše piju da pomogne da prepoznaju svoj problem i svedu pijenje u niskorizične granice (ili da potraže stručnu pomoć), a onima koji počinju da piju da skrene pažnju na potencijalne opasnosti koje sobom nosi nekritično pijenje alkohola i da ih upozna sa postulatima „odgovornog pijenja“.

Projekat „Odgovorno pijenje u Srbiji“ iniciran je od strane Instituta za mentalno zdravlje i kao „pilot projekat“ oročen na godinu dana. Više je nego evidentno, međutim, da on mora da postane trajna aktivnost u našoj zemlji, jer će jedino na taj način dati konstruktivne i dugotrajne rezultate. Posebnu zahvalnost dugujemo sponzorima, velikim proizvođačima i distributerima alkoholnih pića, koji su prepoznali značaj našeg projekta, i u kontekstu društvene odgovornosti podržali naš projekat i štampanje „Vodiča za odgovorno pijenje alkohola“.

Dr Ivica Mladenović

Alkohol i Srbi

Skoro svi „društveni rituali“ u Srbiji uključuju alkohol, koji neretko u njima igra glavnu ulogu, pa se tako pije: kad se rodi dete, na svadbi, na rođendanu, na slavi, kad dođu gosti, sa komšijom, sa prijateljima, kad pobedi naš tim, kad izgubi naš tim, kad neko umre, kad smo srećni, kad smo tužni... Od kada datira ova veza između Srba i alkohola?

Stari Sloveni su doneli sa sobom „medovinu“ ali su od davnina znali i za vino. U srednjem veku nije bilo značajnijeg manastira bez vinograda, a kvalitetno vino služeno je na srpskom dvoru. Sa dolaskom Turaka u Srbiji se proširila ”šljiva”, a rakija je postala „nacionalno piće“ (tur. *raki*), koja dominira i danas u „mrtvoj tri“ sa pivom. Srbi su oduvek uživali u alkoholu, ali su često i preterivali!



Slika 1. Kafana „Dardaneli“ bila je omiljeno sastajalište beogradskih boema, ali i umetnika i političara, u drugoj polovini XIX veka. Kafana se nalazila na Pozorišnom trgu (danas Trg Republike) na prostoru na kome se sada nalazi zgrada Narodnog muzeja, a prestala je sa radom 1902. godine (Muzej grada Beograda).

Turski historičari zabeležili su da su Srbi uoči maričke bitke (1371. godine) „mnogo vina popili“, a Vuk Karadžić svedoči kako su 1804. „napiti Mačvani napali na Lešnicu i mnogi izginuli od Turaka...“. U Dušanovom zakoniku propisane su i stroge kazne za dela učinjena u pijanom stanju: sto batina, tamnica, ali i odsecanje ruke, pa čak i vađenje oka! Lekar Kneza Miloša spominje šljivare u Srbiji i svedoči da se „rakija pije kao voda“. Ponosni smo na našu „Srbiju među šljivama“, ali da li znamo da uživamo u njenim blagodetima na pravi način?

Šta je to alkohol?

Alkoholi su grupa hemijskih jedinjenja, a u svakodnevnom žargonu pod alkoholom se podrazumeva etil-alkohol (etanol) proizveden fermentacijom sirovine poljoprivrednog porekla. Drugi alkoholi (metanol, izopropil alkohol, itd.) otrovni su i zabranjeni za ljudsku upotrebu. Etanol u vidu alkoholnih pića, predstavlja društveno prihvatljivu (legalnu) psihoaktivnu supstancu (PAS).

Reč „alkohol“ je arapskog porekla („al-kohl“ – „vrlo fin“), i smatra se da su Arapi prvi otkrili njegove osobine. Prva alkoholna pića bila su vina dobijena vrenjem grožđa i meda. Pivo se intenzivnije koristi od srednjeg veka, a žestoka pića koja se uglavnom dobijaju destilacijom voća u širokoj su upotrebi nekoliko vekova unazad.

Alkoholno piće je napitak koji sadrži određenu količinu alkohola. Najrasprostranjenija alkoholna pića kod nas su pivo, vino i rakija.

Alkohol se najčešće u organizam unosi pijenjem alkoholnih pića, a uglavnom se resorbuje preko tankog creva (preko 50%) i želuca (20%). Alkohol se iz organizma odstranjuje preko jetre (više od 90%), a manji deo disanjem (3-7%).

Zašto nam alkohol prija?

Razvoj društva nesumnjivo donosi čitav niz korisnih stvari (pogotovo u segmentu tehničke podrške i informatike), međutim sve je prisutnija i stalna potreba za „takmičarskim duhom“ kao i konstantan nedostatak vremena. Drugim rečima, sve više smo pod stresom! Alkohol je od pamtiveka slavljen kao supstanca koja „rasterećuje“, a nauka je potvrdila da je njegov anksiolitički efekat (smanjenje napetosti) na nivou najmoćnijih sedativa (inače, ovi lekovi se najviše zloupotrebljavaju). Znači, alkohol opušta i smiruje!!! Alkohol, međutim, ima i čitav niz drugih prijatnih efekata:

- ⇒ smanjuje socijalnu napetost – međuljudski odnosi su ne samo neminovnost već i suštinska potreba čoveka. Oni, međutim, po definiciji nose dozu napetosti (osim kada smo u poznatom društvu). Nije slučajno da svaki prijem počinje „koktelom dobrodošlice“;
- ⇒ stimuliše pričljivost – u današnje vreme izuzetno poželjna osobina, pogotovo kod napred navedenih socijalnih kontakata. Samim tim, alkohol je sastavni deo svih društvenih rituala;
- ⇒ osećanje samopouzdanja – izuzetno poželjan, ali i prijatan efekat alkohola (naročito cenjen kod mladih u kontekstu muško–ženskih odnosa);
- ⇒ analgezija – delujući na nervne centre, alkohol ublažava bol.



Da li je alkohol opasan?

Bilo bi lepo da imamo supstancu sa svim napred navedenim osobinama, koju možemo da pijemo do mile volje, ali nije tako. Ako se pije nekritično, u neadekvatnim situacijama, i što je najčešće, previše, alkohol postaje izuzetno opasna supstanca!

Neželjeni efekti alkohola se ispoljavaju kada se popije „malo više“, a najčešći su sledeći:

- **oslabljena psihomotorna koordinacija** – kada „telo ne sluša mozak“, i naši pokreti nisu u skladu sa našim željama (izuzetno opasno kod vožnje automobila pod dejstvom alkohola);
- **promenjen (povećan) seksualni nagon** – stupanje u „rizične seksualne odnose“;
- **nekritično mišljanje** – donošenje neadekvatnih i „glupih“ odluka zbog kojih se možemo kajati;
- **oslabljena kontrola impulsa** – agresivno ponašanje, tuče i povrede, pa čak i smrtni ishod;
- **„prekidi filma“** – rupe u sećanju za neke događaje iz pijanstva;
- **mučnina i povraćanje** - povraćanje u besvesnom stanju može se završiti fatalno;
- **nekontrolisane emocionalne reakcije** - bes, plač, tuga...
- **koma** i smrtni ishod pri velikim dozama!

Šta je alkoholemija?

Alkoholemija predstavlja koncentraciju alkohola u krvi. Normalno u krvi čoveka nema alkohola, odnosno alkoholemija je 0,00 promila (‰)! Odmah posle konzumiranja alkoholnog pića dolazi do sporijeg ili bržeg prelaženja alkohola u krv. Potpuna resorpcija alkohola u krv se završava za 30–60 minuta, kada je najveća koncentracija alkohola u krvi.



Brzina prelaska alkohola u krv zavisi od mnogih faktora: jačine alkoholnog pića, brzine pijenja alkohola, da li je uzet na prazan ili pun želudac, itd. Koncentracija alkohola u krvi određuje se direktno vađenjem krvi, ili indirektno preko izdahnutog vazduha.

Alkohol se eliminiše iz organizma uglavnom preko jetre, i to u količini od oko 8 grama alkohola za 1 sat, što otprilike predstavlja pad alkoholemije za 0,14 ‰/h.

Prilikom razgradnje alkohola u organizmu oslobađa se energija, odnosno 1 gr alkohola oslobađa oko 7,2 kalorije. To znači da se prilikom razgradnje jednog standardnog pića oslobodi 94 kalorija energije, pa ljudi koji mnogo piju nemaju osećaj gladi i ne unose dovoljno proteina što može dovesti do pothranjenosti. S druge strane, ako normalno jedemo, a povećamo unos alkohola može doći do neželjene gojaznosti.

Kako alkohol deluje na čoveka?

Dejstvo alkohola na pojedinca zavisi od količine popijenog alkoholnog pića, odnosno od koncentracije alkohola u krvi. Ne postoji pravilan i konstantan odnos između alkoholemije i kliničke slike pijanstva, ali u principu manje doze alkohola deluju podsticajno, dok veće količine alkohola „umrtvljuju“. Farmakološki alkohol predstavlja depresor centralnog nervnog sistema (CNS) pa u velikim količinama može dovesti i do smrti blokiranjem centra za disanje. Orijentacione promene u ponašanju, zavisno od alkoholemije prikazane su na sledećoj tabeli.

Tabela 1. Odnos koncentracije alkohola u krvi i sledstvenih promena u ponašanju

Koncentracija alkohola u krvi	Moguće promene u ponašanju
do 0,5 ‰	Euforija i dobro raspoloženje
0,5 - 1,5 ‰	Povećana pričljivost, euforično raspoloženje, “familijarnost” u ponašanju, pojačano samopouzdanje, smanjena samokritičnost
1,5 - 2,5 ‰	Gubitak samokritičnosti i kontrole u ponašanju, brutalno, drsko i agresivno ponašanje, zamagljena svest, otežan hod, govor i shvatanje
2,5 - 3,5 ‰	Neshvatanje, izražena sklonost ka deliktima, “rupe u sećanju”, posrtanje i padanje, nerazumljiv govor i pospanost
>3,5 ‰	Nepravilan rad vitalnih funkcija, dubok san, koma, moguća i smrt

Da li alkohol deluje isto na svakoga?

Ne! Različite osobe različito reaguju na istu količinu alkohola. Reakcija na alkohol zavisi od objektivnih faktora (količina i kvalitet alkohola, brzina konzumiranja alkoholnog pića), ali i od čitavog niza subjektivnih činilaca kao što su: preosetljivost organizma na alkohol, zdravstveno stanje, zamor, prisustvo jakih emocija i telesna konstitucija.

Preosetljivost organizma na alkohol može biti urođena i stečena. U grupu osoba koje su izuzetno osetljive na dejstvo alkohola spadaju: deca, stare osobe, trudnice, dojilje, ali i umorne, iscrpljene osobe i osobe pod dejstvom jakih afekata. Napred navedene osobe mogu pri konzumiranju malih količina pića ispoljavati izrazite simptome pijanstva.

Dejstvo alkohola na organizam zavisi i od konstitucije. S obzirom na to da se alkohol lako meša sa vodom, osobe čije telo sadrži veći procenat vode bolje tolerišu alkohol. S druge strane, osobe koje imaju veću količinu masti, slabije podnose alkohol, jer mast teško prima alkohol, pa ga samim tim ima više u krvi i mozak je izložen većoj koncentraciji alkohola. Drugim rečima, kod gojaznih osoba, alkohol nije raspoređen u masnom tkivu, tako da ga više ima u krvi. Naprotiv, kod mišićavih osoba alkohol je relativno ravnomerno raspoređen u svim tkivima, pa ga ima manje u krvi. Žene po definiciji imaju više masnog tkiva, pa je to jedan od razloga njihove veće osetljivosti na alkohol.

Obrasci pijača alkohola

Alkohol je legalizovana psihoaktivna supstanca (PAS) i njegov promet i trgovina su zakonski regulisani. Pijača alkohola je društveno prihvatljiva aktivnost, a u nekim kulturama (kao što je naša) čak i favorizovana do nivoa obaveznog rituala u mnogim društvenim situacijama. Poznati obrasci pijača alkohola prikazani su u tabeli koja sledi.

Tabela 2. Definisani obrasci pijača alkoholnih pića

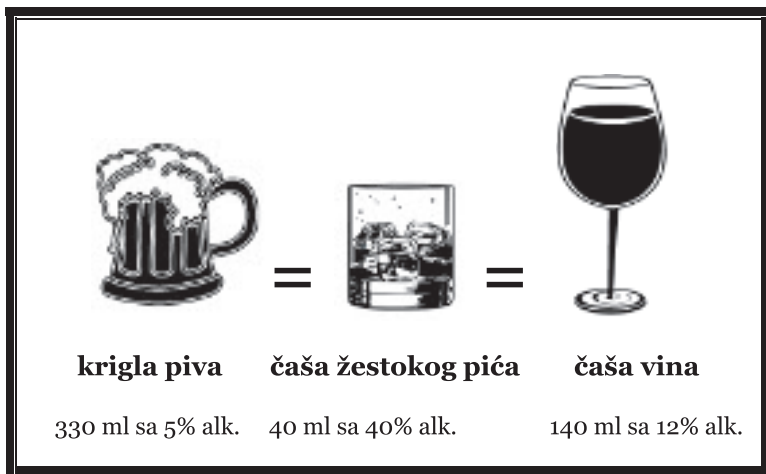
Niskorizično (»odgovorno«) pijače	<ul style="list-style-type: none">- Društveno prihvatljiv stil pijača sa definisanom količinom do 2 standardna pića (SP) u jednoj situaciji za muškarce i do 1 SP za žene- Minimalno 2 dana u nedelji apstinencija
Rizično (prekomerno) pijače	<ul style="list-style-type: none">- Stil pijača koji nosi rizik po zdravlje- Za muškarce - više od 14 SP nedeljno (više od 7 SP za žene) ili 3 i više SP tokom jedne određene situacije (2 i više SP za žene)- Učestale intoksikacije (oba pola)
Štetno pijače	<ul style="list-style-type: none">- Stil pijača koji dovodi do zdravstvenih problema (telesnih ili psihičkih)- Osoba nije zavisna od alkohola
Zloupotreba alkohola	<ul style="list-style-type: none">- Prisustvo problema u porodici, na poslu, problemi sa zakonom ili u društvenom okruženju zbog pijača alkohola
Alkoholizam	<ul style="list-style-type: none">- Zavisnost od alkohola- Neophodna stručna pomoć

Šta je „standardno piće“?

Umereno (niskorizično) i rizično pijeње alkohola su obrasci pijeња koji se definišu preko broja popijenih alkoholnih pića. S obzirom na to da se sva alkoholna pića razlikuju po jaćini (kolićini alkohola koji sadrže), ali i velićini ambalaže, neophodno je bilo definisati pojam standardnog alkoholnog pića, tj. “standardnog pića” (SP). Standardno piće izjednaćava različite vrste alkoholnih pića po kolićini alkohola koji sadrže.

Kako naša zemlja nema definiciju standardnog pića, smatramo prihvatljivim da se kao standardno piće računa alkoholno piće sa 13 grama etanola. Na primer, standarno piće je: jedna flaša piva (330 ml sa 5% alkohola), ćaša vina (140 ml sa 12% alkohola) i ćašica žestokog pića (40 ml sa 40% alkohola).

Slika 2. Različite vrste alkoholnih pića kao standardno piće



Umereno („odgovorno“) pijeње

Umereno pijeње je društveno prihvatljiv obrazac pijeња koji sa sobom nosi minimalni rizik po pojedinca da dođe do razvoja zavisnosti ili drugih neželjenih efekata konzumiranja alkoholnog pića. Ovaj stil pijeња omogućava potpuno ispoljavanje pozitivnih efekata alkohola (dobro raspoloženje, pričljivost, povećano samopouzdanje), bez pojave neželjenih dejstava alkohola (agresivno i nekritično ponašanje, gubitak kontrole i oštećeno pamćenje).

Umereno (niskorizično) pijeње alkohola je obrazac pijeња koji se definiše preko broja popijenih alkoholnih pića i razlikuje se od zemlje do zemlje, u zavisnosti od količine alkohola koju sadrži »standardno piće«. Po Svetskoj zdravstvenoj organizaciji (SZO) pod umerenim pijeњem podrazumeva se pijeње do 20 gr alkohola dnevno. Preporuka je da se minimum 2 dana u nedelji pravi apstinencija od alkohola. U našoj zemlji, preporučene doze za umereno pijeње, u zavisnosti od kategorije stanovništva, prikazane su na sledećoj tabeli.

Tabela 3. Standardi umerenog pijeња alkohola u različitim populacionim grupama

Umereno (niskorizično) pijeње

- ✓ Za muškarce: **do 2 standardna pića (SP) dnevno**
- ✓ Za žene: **do 1 standardnog pića (SP) dnevno**
- ✓ Za osobe starije od 65 godina **oba pola: manje od jednog SP na dan**



Strategija za odgovorno pijeње alkohola

Iako smo svesni štetnog dejstva alkohola kada se pije u prekomernim količinama, povremeno smo skloni da pokleknemo „pred izazovom i popijemo malo više“. Ovome mogu doprineti same karakteristike alkohola, ali i lična sklonost ka pijeњу. U našoj sredini, posebno otežavajući faktor je „stav društva“. Opijanje je „znak muškosti“, vrlo često imperativ („...naljutiću se ako ne popiješ još jednu...“), a skoro po definiciji alkohol predstavlja „ulazna vrata u svet odraslih“.

Teško je rasuđivati pod dejstvom alkohola, tako da se „strategija za odgovorno pijeње“ priprema pre odlaska na „žurku“. Strategija za odgovorno konzumiranje alkohola namenjena je ljudima koji žele da se zadrže u granicama umerenog pijeња, ali i onima koji žele da smanje štetu povremenog neumerenog pijeња (povremena opijanja).

1. JEDITE PRE NEGO ŠTO POPIJETE ALKOHOL

Između želuca i tankog creva je ventil koji se zove *pilorični ventil*. Kada jedete, ovaj ventil se zatvara da zadrži hranu u želucu zbog varenja. Ako obrok ima visok sadržaj masti ventil može ostati zatvoren do šest sati. Dakle, ako jedete obilan i kaloričan obrok pre nego što pijete, alkohol će se sporije apsorbovati, a čak do 30% alkohola neće preći u krv, što znači da se nećete brzo napiti. Suprotno ovome, male količine hrane („meze“), pogotovo uz „kiselu vodu“, mogu ubrzati apsorpciju alkohola, kao i kad pijete na prazan stomak, i dolazi do brzog prelaska alkohola u krv, što znači da ćete se brže (i od manje količine alkohola) napiti.

2. JEDITE JAKU HRANU DOK PIJETE ALKOHOL

Dobro je da uz pijenje alkohola jedete i visokoproteinsku hranu, kao što su sir i kikiriki, koji pomažu da se uspori apsorpcija alkohola u krvotok. Mnoge kulture konzumiraju alkohol samo sa hranom kako bi sprečili opijanje.

3. PIJTE DOVOLJNO TEČNOSTI

Alkohol je diuretik, što znači da nas tera da češće mokrimo i izbacujemo veću količinu tečnosti, tako da na taj način postanemo dehidrirani. Osećaj žeđi nas tera da pijemo još više alkohola, čime upadamo u „začarani krug“. Dovoljno vode u Vašem organizmu sačuvaće Vas od osećaja žeđi, alkohol ćete piti sporije i tako duže uživati u njemu (a i u društvu). Pre polaska na žurku popijte dosta tečnosti, a kada ožednite umesto alkohola popijte vodu.

4. ISPLANIRAJTE TEMPO PIJENJA ALKOHOLA

Ispijanje alkohola polako, najbolji je način da uživete u alkoholu i izbegnete opijanje. Prosečno ljudsko telo metabolize nešto manje od jednog standardnog pića alkohola na sat. Ispijanje više od jednog standardnog pića po satu rezultiraće opijanjem.

5. PRESKOČITE NEKO ALKOHOLNO PIĆE – POPIJTE SOK

Kada ste na žurci, napravite „malu pauzu“ od alkohola kako biste sprečili brzo povećavanje koncentracija alkohola u krvi. Povremeno preskočite alkoholno piće i popijte sok.

6. IZBEGAVAJTE ZAGREVANJE ALKOHOLOM PRED „ŽURKU“

Pijenje pre odlaska na žurku, "da biste se zagrejali", imanentno je adolescentima koji na taj način smanjuju nivo svoje napetosti. Teško ćete na ovaj način ostati u granicama umerenog pijenja i upropastićete provod i sebi i drugima.

7. IZBEGAVAJTE ALKOHOL KADA SE OSEĆATE LOŠE

Mnogo je teže kontrolisati pijenje alkohola i ostati u umerenim granicama kada je neko ljut, depresivan, anksiozan, iscrpljen itd., nego kad se oseća dobro i zadovoljan je svojim životom. Nemoguće je „utopiti“ bol i tugu u alkoholu, jer dugotrajno prekomerno pijenje alkohola samo pogoršava depresiju. Izbegavajte pijenje alkohola kada ste ljuti i besni, jer takvo pijenje uvek vodi nekoj lošoj epizodi opijanja sa potencijalnim posledicama.

8. PIJTE SA BLISKIM LJUDIMA KOJIMA VERUJETE

Cilj odgovornog pijenja alkohola je da poboljša atmosferu u društvu i učini da budemo opušteniji. Alkohol je dodatak aktivnosti a ne primarni fokus. Uvek postoje ljudi kojima će biti „zanimljivo“ da vas vide pijanog, pogotovo ako retko pijete alkohol. Zato je od suštinske važnosti da pored sebe imati osobu od poverenja koja će sprečiti da u pijanom stanju učinite nešto zbog čega ćete se kasnije gorko kajati.

Rizično pijeње alkohola

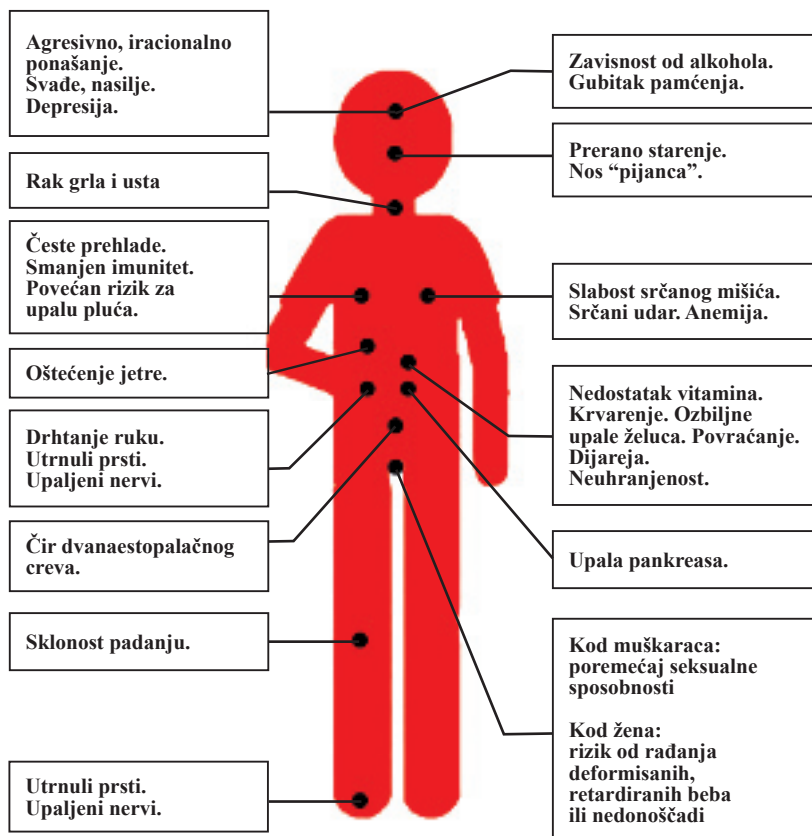
Rizično pijeње alkohola je obrazac pijeња pri čemu aktuelno ne postoje nikakvi problemi kod osobe koja pije, ali s obzirom na to da se radi o količini alkohola koja prelazi preporučenu dnevnu dozu, velika je verovatnoća da će se ubrzo javiti zdravstveni ili socijalni problemi zbog pijeња alkohola. Na sledećoj tabeli prikazane su rizične doze alkohola za različite kategorije stanovništva, a pijeње alkohola na taj način nosi rizik od neželjenih posledica.

Tabela 4. Rizično pijeње alkohola u različitim populacionim grupama

Populaciona grupa	Broj SP nedeljno	Broj SP dnevno
Muškarci	više od 14 SP	3 i više SP
Žene	više od 7 SP	2 i više SP
Stariji od 65 godina	više od 7 SP	više od 1 SP
Mlađi od 18 godina	I jedno SP je rizično (društveno neprihvatljivo pijeње)	

Pijeње alkohola preko napred navedenih doza može dovesti do čitavog niza zdravstvenih problema, a na narednoj slici prikazani su ljudski organi koji su najugroženiji.

Slika 3. Efekti visokorizičnog pijača



Visokorizično pijača dovodi do društvenih, zdravstvenih, porodičnih, finansijskih problema ili problema sa zakonom. Pored toga, skraćuje život i uzrokuje povrede ili smrt u saobraćajnim nesrećama.

Ko ne sme da pije alkohol?

Neke osobe su izuzetno osetljive na dejstvo alkohola, tako da je shodno tome medicinski (a i socijalno) njima zabranjeno pijenje alkohola. Pijenje alkoholnih pića je strogo zabranjeno sledećim kategorijama stanovništva:

- **mlađi od 18 godina**
- **trudnice i dojilje**
- **osobe koje piju lekove**
- **osobe narušenog zdravlja**

Zašto je alkohol opasan za mlade?

Adolescencija je prelazni period između detinjstva i odraslog doba, period u kojem dolazi do intenzivnog rasta i sazrevanja, telesnog i psihičkog. Svako pijenje alkohola kod osoba mlađih od 18 godina predstavlja rizičnu upotrebu, pa čak i zloupotrebu alkohola, jer konzumiranje alkohola tokom adolescencije može uticati na razvoj mozga i postoji veći rizik od oštećenja organa u telu u razvoju. Rani početak pijenja višestruko povećava rizik od razvoja alkoholizma tokom života. Telesna zrelost se dostiže znatno ranije u odnosu na psihičku zrelost, tako da mlada osoba „ima iluziju da je odrasla“, a pritom nema iskustvo i mudrost zrele osobe. Alkohol im daje lažnu sigurnost zbog čega ulaze u rizične, često i po život opasne situacije. Zakonom je zabranjena prodaja i točenje alkohola maloletnim licima! *Zloupotreba alkohola predstavlja jedan od vodećih uzroka smrtnosti kod mladih uzrasta 15–29 godina.*

Trudnoća i alkohol



Ako ste u drugom stanju, ili planirate trudnoću, najsigurnije je da uopšte ne pijete alkohol!!! Pijenje alkohola u trudnoći može povećati rizik od oštećenja ploda.

Sve što trudnica jede i pije utiče na plod. Ako pije alkohol, to može poremetiti razvoj bebe. Beba može imati telesne i psihičke probleme koji mogu trajati do kraja života. Najozbiljniji poremećaj uzrokovan pijenjem alkohola tokom trudnoće je fetalni alkoholni sindrom (FAS). Deca sa FAS imaju potrebu za medicinskom negom tokom celog života zbog oštećenja mozga, problema sa vidom i sluhom, poremećenom pažnjom i drugim poremećajima.

Ukoliko ste u drugom stanju a ne možete da prestanete da pijete alkohol OBAVEZNO se javite Vašem lekaru!!!

Alkohol i lekovi

Najsigurnije je izbegavati alkohol kada pijete lekove. Stupanjem u interakciju sa lekovima, alkohol može pojačati efekte mnogih lekova, ili ih učiniti neefikasnim pa i opasnim po zdravlje i život. Posebno je opasno kombinovati alkohol sa psihotropnim lekovima, jer može dovesti do pogoršanja psihičkog stanja, konfuzije i nekritičnog ponašanja, pa i smrti (pogotovo u kombinaciji sa sedativima).



Alkohol i energetska pića

U poslednje vreme mladi ljudi sve češće mešaju energetska pića sa alkoholom. S obzirom na to da ova pića spadaju u grupu stimulanasa, a alkohol u grupu depresora CNS, njihovo mešanje može imati opasne posledice po organizam. Energetska pića maskiraju dejstvo alkohola i osoba neće primetiti da je pijana. Nakon unosa veće količine alkohola, osoba je umorna i uglavnom će prestati da pije. Stimulišući efekat energetskih pića, međutim, može sprečiti pojavu umora i osoba nastavlja da pije. Zbog toga je trovanje alkoholom česta posledica kombinovanja alkohola i energetskih pića.



Alkohol i vožnja

Alkohol smanjuje Vašu sposobnost da donosite ispravne odluke, brzo reagujete i vozite tako dobro kao i obično.

Kada ste pod dejstvom alkohola dolazi do produženja psihičke sekunde (vreme koje protekne od trenutka opažanja do trenutka našeg reagovanja). Psihomotorna koordinacija je kompromitovana, česta su prekoračenja brzine i nepoštovanje saobraćajnih znakova i ne postoji pravilna prostorna orijentacija.

Posebno je opasno voziti u pripitom stanju i stanju lakog pijanstva (alkoholemija 0,5–1,5‰), zbog nekritičnog ponašanja, preterane samouverenosti i ideje da nismo pijani. Shodno tome najveći broj saobraćajnih nesreća događa se upravo u takvom stanju.



AKO PIJEŠ NE VOZI –

AKO VOZIŠ NE PIJ!!!

Vožnja sa koncentracijom alkohola u krvi koja je veća od dozvoljene (0,3‰), povlači za sobom kaznu, negativne poene, a možete čak izgubiti i vozačku dozvolu. Pored toga, dovodi Vas, Vaše putnike, druge vozače na putu i pešake u opasnost zbog moguće saobraćajne nesreće.

Kada pijete, planirajte unapred svoj prevoz. Najrazumnija stvar je da ostavite ključeve od kola kod kuće. Organizujte se tako da neko iz društva te večeri ne pije, i da bude „vozač“, ili koristite javni prevoz. Ako planirate da koristite javni prevoz preporuka je da putujete sa prijateljem zbog dodatne sigurnosti.

Alkohol i nasilje

Prisustvo problema u porodici, na poslu, problemi sa zakonom ili u društvenom okruženju, zbog pijenja alkohola, predstavlja **zloupotrebu alkohola**.

Pod dejstvom veće količine alkohola, pojedine osobe počinju da se ponašaju uvredljivo ili nasilno. Nasilje može uključivati niz antisocijalnih radnji, kao što su:

- zastrašujuće, preteće ili uvredljivo ponašanje;
- uznemiravanje javnosti;
- agresivne i nasilne radnje, kao što su tuče i/ili uništavanja imovine.

U našoj sredini posebno je značajno porodično nasilje pod dejstvom alkohola, koje se zasniva na tradicionalnom modelu i hipertoleranciji prema zloupotrebi alkohola. Oblici zlostavljanja u porodici su:

- zlostavljanje bračnog partnera: verbalne uvrede, pretnje, fizičko nasilje, prinudni seksualni odnosi i fizičke ozlede od kojih neke mogu da ugroze i život;
- zlostavljanje dece: uključuje fizičko i seksualno zlostavljanje (incest), zapostavljanje deteta (psihičko i emocionalno) i deteubistvo;
- nasilje dece nad roditeljima: uključuje ubistvo majke ili oca, emocionalno zlostavljanje, socijalno i ekonomsko iskorišćavanje što je čest slučaj u alkoholičarskim porodicama.

Alkoholizam

Alkoholizam (zavisnost od alkohola) predstavlja najrasprostranjeniju bolest zavisnosti. Alkoholizam se ne definiše preko broja popijenih pića, već preko sledećih fenomena, od koji minimalno 3 mora biti prisutno kod osobe u nekom periodu tokom prethodne godine:

- **jaka žudnja** ili osećaj prinude za uzimanjem alkohola;
- **otežana kontrola** nad uzimanjem alkohola u smislu početka, završetka ili količine popijenih pića;
- **apstinencijalni sindrom** – započinje nekoliko sati odnosno dana nakon prekida ili smanjenja dugotrajnog pijenja, a ispoljava se kao: drhtanje ruku, preznjavanje, lupanje srca, napetost, razdražljivost, a mogu se javiti i epileptični napadi, pa i ludilo (delirijum tremens). Obavezna „jutarnja čašica alkohola“ sprečava ove simptome i skoro je sigurni znak alkoholizma;
- **porast tolerancije** – neophodne su sve veće doze alkohola da bi se postigli efekti koji su ranije proizvođeni nižim dozama;
- **zanemarivanje porodice**, posla i društva, zbog pijenja ili oporavka od efekata pijenja alkohola;
- **nastavljanje sa upotrebom alkohola** i pored jasnih štetnih posledica u vidu zdravstvenih, porodičnih, profesionalnih ili društvenih problema.

Šta raditi kada imate problem sa alkoholom?

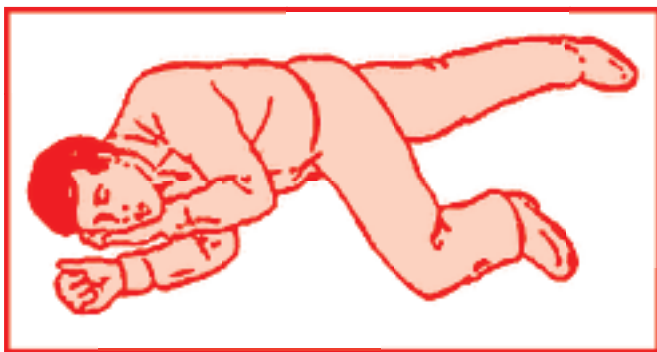
Ako ste primetili da je pijenje alkohola postalo prinuda, a ne zadovoljstvo; ako se često opijate i pravite probleme u pijanom stanju, ili imate osećaj krivice nakon trežnjenja; ako ne možete da prestanete da pijete, a to biste želeli, onda je pravo vreme da potražite stručnu pomoć. Obratite se svom lekaru opšte prakse koji će Vas uputiti psihijatru, ili u nadležnu ustanovu za lečenje alkoholizma. Kada se jednom razvije alkoholizam, može biti izuzetno opasno ako sami pokušate da prestanete da pijete (javiće se težak apstinencijalni sindrom). *Alkoholizam je bolest i jedino pravo rešenje (kao i za svaku drugu bolest) je lečenje!!!*

Smanjenje štete je relativno nov koncept i namenjen je svima onima koji imaju negativne posledice zbog pijenja alkohola. To je skup praktičnih strategija čiji je cilj smanjenje dnevne doze popijenog alkohola uz minimizovanje štetnih posledica, bez uspostavljanja apstinencije od alkohola. Osobama zavisnim od alkohola, kao i onima koji teško zloupotrebljavaju alkohol i u ovom procesu potrebna je stručna pomoć.

Osobe koje piju visokorizično (veće doze pića od preporučenih) trenutno nemaju evidentne probleme, ali su na najboljem putu da dobiju zdravstvene probleme ili postanu alkoholičari. Optimalni cilj bio bi svođenje doze alkohola u granice niskorizičnog pijenja, uz preporuku da **minimum 2 dana u nedelji apstiniraju**. Ovakav pristup pijenju omogućiće im da još dugo uživaju u blagodetima alkohola, bez opasnosti od neželjenih efekata ili alkoholizma!

Prva pomoć kod trovanja alkoholom

Trovanje alkoholom može biti fatalno! Ukoliko je osoba bez svesti (ne možete je probuditi glasnim pozivanjem po imenu ili štipanjem) treba zvati hitnu pomoć. Kod osobe obično postoji sporo i nepravilno disanje, slab puls, bleđa i lepljiva koža, a mogu se javiti i epileptični grčevi. Može doći do povraćanja i pijana osoba je u velikoj opasnosti da se uguši ispuvačanim sadržajem. Treba ostati sa osobom do dolaska hitne pomoći i staviti je na bok (da se spreči ugušenje prilikom povraćanja).



Kod teško pijanih osoba može doći do pada nivoa šećera u krvi (hipoglikemija), pa je ponekad potrebno dati infuziju. Čak i ako je osoba svesna, zbog poremećenog gutanja ne treba joj davati ništa da jede. Teško pijane osobe su često nekritične, a znaju biti i agresivne, tako da treba biti pažljiv u komunikaciji i izbegavati oštre reči i visok ton. Takvu osobu ne treba ostavljati samu i najbolje je potražiti stručnu pomoć.

A U D I T - test za identifikaciju alkoholom uzrokovanih poremećaja

Test za identifikaciju alkoholom uzrokovanih poremećaja (AUDIT) je test namenjen za ranu identifikaciju rizičnog i štetnog pijenja kao i zavisnosti od alkohola (alkoholizam). AUDIT se koristi za testiranje punoletnih osoba oba pola.

Kao što znate, alkohol je hemijska supstanca koja utiče na Vaše zdravlje, a može da bude opasan u kombinaciji sa lekovima. U Vašem je interesu da popunite test, kako biste utvrdili da li je Vaš obrazac pijenja alkoholnih pića bezbedan ili je rizičan. Pitanja se odnose na period od poslednjih godinu dana.

Pod jednim *standardnim pićem* podrazumeva se alkoholno piće (pivo, vino, rakija...) i to:

- jedno „malo pivo“ (330 ml sa 5% alkohola)
- čaša vina (140 ml sa 12% alkohola)
- čašica žestokog pića (40 ml sa 40% alkohola).

Bodovanje na AUDIT-u je jednostavno. Svako pitanje ima pet odgovora a svaki odgovor se boduje od 0-4. Broj bodova (broj na vrhu kolone) koji odgovara Vašem odgovoru upišite u predviđeni prostor na kraju reda sa pitanjem. Sve bodove treba sabrati i upisati u koloni označenoj „Ukupno“. Ukupan rezultat od 8 ili više bodova je pokazatelj rizične i štetne upotrebe alkohola, kao i moguće zavisnosti.

Ukoliko imate više od **8 bodova**, povedite računa o pijenju alkohola, a po potrebi konsultujte stručnjaka.

AUDIT

Pitanja	0	1 bod	2 boda	3 boda	4 boda	Bodovi
1. Koliko često pijete alkoholna pića?	Nikad	Mesečno ili ređe	2-4 puta mesečno	2-3 puta nedeljno	4 ili više puta nedeljno	
2. Koliko standardnih pića popijete kada pijete?	Manje od 2	2 ili 3	4 ili 5	6 ili 7	8 i više	
3. Koliko često pijete 4 ili više standardnih pića?	Nikad	Mesečno ili ređe	Mesečno	Nedeljno	Dnevno ili skoro dnevno	
4. U poslednjih godinu dana, koliko često primetite da ne možete da prestanete da pijete kada počnete?	Nikad	Mesečno ili ređe	Mesečno	Nedeljno	Dnevno ili skoro dnevno	
5. U poslednjih godinu dana, koliko često zbog pijenja niste uspeali da uradite ono što se od Vas očekivalo?	Nikad	Mesečno ili ređe	Mesečno	Nedeljno	Dnevno ili skoro dnevno	
6. U poslednjih godinu dana, koliko često Vam je bilo potrebno piće ujutru da se pokrenete posle teškog pijenja?	Nikad	Mesečno ili ređe	Mesečno	Nedeljno	Dnevno ili skoro dnevno	
7. U poslednjih godinu dana, koliko često ste osećali kajanje i krivicu sutradan posle pijenja?	Nikad	Mesečno ili ređe	Mesečno	Nedeljno	Dnevno ili skoro dnevno	
8. U poslednjih godinu dana, koliko često sutradan niste mogli odmah da se setite nekih detalja iz pijanog stanja?	Nikad	Mesečno ili ređe	Mesečno	Nedeljno	Dnevno ili skoro dnevno	
9. Da li ste Vi ili neko drugi bili povredeni zbog Vašeg pijenja alkohola?	Ne		Da, ali ne prethodnih godinu dana		Da, prethodnih godinu dana	
10. Da li je neko od rođaka ili prijatelja, ili Vaš lekar bio zabrinut zbog Vašeg pijenja ili Vam je predlagao da smanjite pijenje?	Ne		Da, ali ne prethodnih godinu dana		Da, prethodnih godinu dana	
					Ukupno	

Dobri razlozi da se pije „odgovorno“

- Živeću duže 5-10 godina
- Spavaću bolje
- Biću srećniji
- Uštedeću novac
- Moje veze će se poboljšati
- Duže ću biti mlad
- Ostvariću više u životu
- Postoji veća šansa da doživim starost zdrav, bez preranih oštećenja mozga
- Biću bolji na poslu
- Buću mršaviji, pošto alkoholna pića imaju dosta kalorija
- Manja je verovatnoća da budem depresivan i da počinim samoubistvo (6 puta manja verovatnoća)
- Ljudi će me poštovati
- Verovatnoća da umrem od bolesti jetre će biti drastično smanjena (12 puta manja verovatnoća)
- Manja je verovatnoća da ću imati problema sa policijom
- Verovatnoća da umrem u saobraćajnoj nesreći biće smanjena (3 puta manja verovatnoća)
- MUŠKARCI: moje seksualne sposobnosti će se verovatno unaprediti
- ŽENE: biće manja verovatnoća da neplanirano zatrudnim.

Literatura

1. Babor TF, Higgins-Biddle JC. Brief Intervention For Hazardous and Harmful Drinking. A Manual for Use in Primary Care. Geneva: World Health Organization; 2001.
2. Babor TF, Higgins-Biddle JC, Saunders JB, Monteiro MG. AUDIT The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guidelines for Use in Primary Care. Second Edition. Geneva: World Health Organization, 2001.
3. Gačić B. Alkoholizam. Beograd: Filip Višnjić, 1988.
4. Lažetić G. Alkoholizam i narkomanija – razumeti i pobediti zavisnost. Beograd: Institut za mentalno zdravlje, 2011.
5. Mladenović I. Test za identifikaciju alkoholom uzrokovanih poremećaja (AUDIT) – priručnik za upotrebu. Beograd: Institut za javno zdravlje Srbije “Dr Milan Jovanović Batut”; 2010.
6. Mladenović I. Alkoholizam mladih. U: Bojanin S, Popović Deušić S, urednici. Psihijatrija razvojnog doba. Beograd: Institut za mentalno zdravlje; 2012. p. 455 – 62.
7. NIAAA (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism). Helping Patients Who Drink Too Much - A Clinician’s Guide. NIH Publication, Reprinted May 2007; 07: 3769.
8. NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence). Alcohol-Use Disorders: Guideline on Diagnosis, Assessment and Management of Harmful Drinking and Alcohol Dependence - National Clinical Practice Guideline. NICE, London, 2011.
9. Potrebić J. Osnovi alkoholizma. Beograd: KMG Trudbenik, 1985.

10. Republička stručna komisija za izradu i implementaciju vodiča dobre kliničke prakse. Nacionalni vodič dobre kliničke prakse za dijagnostikovanje i lečenje alkoholizma. Beograd: Ministarstvo zdravlja Republike Srbije; 2013.
11. Stanković Z, Trbić V, Nastasić P, Mladenović I. Dijagnostičko–terapijske smernice za alkoholizam. Beograd: Institut za mentalno zdravlje; 2009.
12. WHO. Global Status Report on Alcohol 2004. World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse, Geneva, 2004.

Zahvalnica

Zahvaljujemo se sponzorima, velikim proizvođačima i distributerima alkoholnih pića, koji su prepoznali nacionalni značaj projekta „Odgovorno pijenje u Srbiji“ i u kontekstu društvene odgovornosti podržali naš projekat i štampanje „Vodiča za odgovorno pijenje alkohola“.

- APATINSKA PIVARA APATIN D.O.O., Apatin



- Carlsberg Srbija d.o.o., Čelarevo



- Heineken Srbija d.o.o., Zaječar



CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

613.81

МЛАДЕНОВИЋ, Ивица, 1971-
Vodič za odgovorno pijenje alkohola /
[autori Ivica Mladenović, Goran Lažetić] ;
urednik Ivica Mladenović. - Beograd :
Institut za mentalno zdravlje, 2014 (Beograd
: Grid studio). - 37 str. : ilustr. ; 21 cm

Podaci o autorima preuzeti iz kolofona. -
Tiraž 10.000. - Bibliografija: str. 36-37.

ISBN 978-86-82277-64-4

а) Алкохолизам - Спречавање
COBISS.SR-ID 208585228

Sva prava zadržavaju autori i izdavač. Svako neovlašćeno kopiranje i umnožavanje knjige ili delova knjige, bez saglasnosti autora, kažnjava se po zakonu.

