

MIT: Mogu imati sve pod kontrolom iako pijem.

ČINJENICA: Pijenjem narušavate svoju sposobnost prosudbe i time povećavate rizik za nastanak nesreća, kriminalnog ponašanja, nasilja i ozljeđivanja, kako sebe, tako i drugih.

MIT: Alkohol na svakog djeluje jednako.

ČINJENICA: Djelovanje alkohola ovisno je o različitim čimbenicima: spolu, tjelesnoj masi, dobi, lijekovima koje uzimate, bolestima koje imate, umoru...

MIT: Unos hrane omogućit će mi da ostanem trijezan/na.

ČINJENICA: Kad jednom dospije u organizam, alkohol se uvijek razgrađuje jednakom brzinom, koju ništa ne može ubrzati niti usporiti.

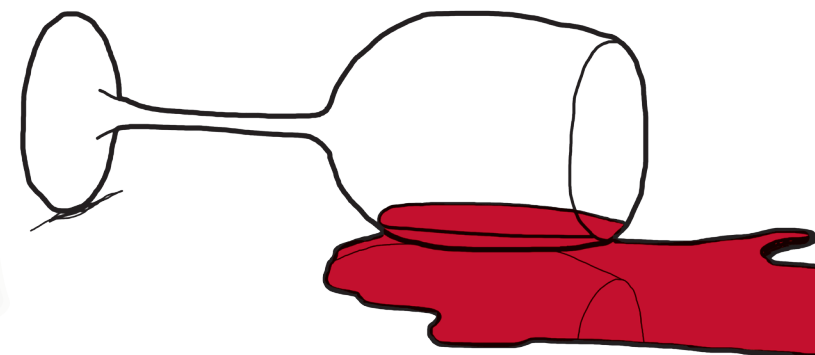
MIT: Mogu se otrijezniti brzo ako moram.

ČINJENICA: Ništa ne može ubrzati proces triježenja - čak ni kava, ni hladan tuš. Prosječno vrijeme potrebno da se alkohol ukoloni iz tijela nakon popijena dva standardna pića iznosi i do tri sata.

VJERUJTE - PROMJENE SU MOGUĆE

Mnogi ljudi priznali su da imaju problem s prekomjernim pijenjem i učinili prvi korak u njegovom rješavanju. I Vi to možete!

- NEMA SIGURNE GRANICE KONZUMACIJE ALKOHOLA ✓
- AKO PIJETE ALKOHOLNA PIĆA, BUDITE VRLO UMJERENI ✓
- PRIZNAJTE SI DA IMATE PROBLEM ✓
- POTRAŽITE POMOĆ ✓
- BUDITE USTRAJNI ✓



Učinite prvi korak, upitajte svog liječnika ili drugog stručnjaka za savjet!

Vaš liječnik:



Alkoholizam je jedna od najstarijih i najraširenijih ovisnosti, a nastaje neumjerenim pijenjem alkoholnih pića.

Alkoholizam je bolest koja se razvija polako i postepeno te je dugo vremena ne može prepoznati okolina, a ni sam pojedinac.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije godišnja potrošnja čistog alkohola po stanovniku u Republici Hrvatskoj iznosi 12.2 l.

Prekomjerno pijenje alkoholnih pića povezano je s povećanim rizikom obolijevanja, ozljeđivanja i umiranja. Od štetnog djelovanja alkohola nije pošteđen niti jedan organ.

Dugotrajno pijenje alkohola povezano je s više od 60 bolesti:

- oštećenjem živčanog sustava (umno i moralno propadanje, promjene ličnosti, oštećenje perifernih živaca)
- oštećenjem probavnog sustava (mučnina, povraćanje, oštećenje sluznice, proširene vene jednjaka, čirevi želuca, ciroza jetre, oštećenje gušterače, zloćudne novotvorine)
- oštećenjem srčano-žilnog sustava (srčane bolesti, moždani udar, visoki tlak)
- oštećenjem reproduktivnog sustava (impotencija, neplodnost, komplikacije u trudnoći)
- duševnim poremećajima (depresija, apstinencijske smetnje, delirij)
- ozljeđivanjem (u prometu, na radnom mjestu, u obitelji ili u slobodno vrijeme)

Živimo u društvu u kojem je pijenje alkohola sveprisutna pojava. Prekomjerno pijenje ne pogađa samo pojedinca, već i njegovu obitelj, radnu sredinu i širu zajednicu.

Razmislimo kakav primjer dajemo mladima.

ŠTO JE STANDARDNO PIĆE?

Standardno piće je piće koje najčešće sadrži otprilike 10 g čistog alkohola.

Na slici su prikazani približni odnosi različitih vrsta alkoholnih pića s jednakom količinom alkohola.



Pivo
2,5 dl



Vino
1,25 dl



Žestoko alkoholno piće
0,3 dl

IMATE LI I VI PROBLEM S PIJENJEM ALKOHOLA?

- Ne možete se zabaviti bez alkohola, pijete veće količine alkohola vikendom.
- Pijete da bi se napili.
- Svakodnevno i redovito pijete veće količine alkohola.
- Rano ujutro imate potrebu za alkoholom.
- Imate problema s posljedicama prekomjernog pijenja (mamurluk, vožnja pod utjecajem alkohola...).
- Uznemiruju Vas kritike i predbacivanja drugih zbog pijenja alkohola.
- Imate obiteljskih problema zbog pijenja.
- Sve češće razmišljate o prestanku pijenja.
- Osjećate krivnju zbog pijenja alkohola.

