

ŠTO VAM JE ČINITI...

Uvijek je dobro napraviti test samoprocjene.

Cage upitnik samoprocjene

(Upitnik je dobio ime prema početnim slovima četiriju riječi na engleskom - cut down, annoyed, guilty, eye-opener)

Imam li ja problem s alkoholom?

1. Jeste li ikada razmišljali o tome da trebate smanjiti pijenje alkohola?
2. Jesu li Vas ljudi uznemirili (ozlovoljili) primjedbama na račun Vašeg pijenja?
3. Jeste li ikad osjećali krivicu zbog pijenja alkohola?
4. Jeste li ikad popili alkohol ujutro da biste smirili živce ili uklonili mamurluk?

Ako ste pozitivno odgovorili na dva ili više pitanja, vrlo je vjerojatno da ste razvili ovisnost o alkoholu i dobro bi bilo da potražite pomoć. Za mlade osobe upozoravajući je već i jedan pozitivan odgovor.

Potražite nas u Savjetovalištu jer potražiti pomoć, nikad nije prerano!

Možete nam se obratiti ako ste osoba koja prepoznaje svoj problem pijenja alkohola, ako ste zabrinuti partner, roditelj, prijatelj, učitelj ili razrednik i dr.

U Savjetovalište možete doći bez uputnice liječnika. Bit će Vam na raspolaganju usluge individualnog i obiteljskog savjetovanja liječnika, socijalnog radnika ili medicinske sestre.

GDJE?

**Savjetovalište se nalazi u:
Centru za prevenciju i
izvanbolničko liječenje ovisnosti**

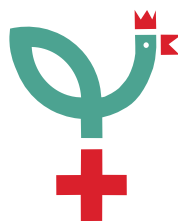
**Zavoda za javno zdravstvo
Koprivničko-križevačke županije**

**Trg Tomislava dr. Bardeka 10/10
48000 Koprivnica**



655-160

655-161



**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE**
Trg Tomislava dr. Bardeka 10/10
48000 Koprivnica

Tekst pripremila: Nadica Puškaš
Priprema za tisak: Aleksandar Vrhovec bacc. inf.
Naklada: 1000 komada Tiskano: 2012.

**Zajedno za zajednicu
bez poremećaja izazvanih
pijenjem alkohola**

**SAVJETOVALIŠTE
ZA
MLADE I ODRASLE**

**S PROBLEMOM
PREKOMJERNOG PIJENJA ALKOHOLA**



ŠTO? KAKO? ZAŠTO?

Savjetovalište za mlade i odrasle s problemom prekomjernog pijenja alkohola program je prevencije poremećaja izazvanih pijenjem alkohola. Namijenjeno je mladim ljudima, kao i onim starijima, koji imaju probleme zbog prekomjernog pijenja alkohola.

Savjetovalište je započelo s radom 2009. kao odgovor na potrebu zajednice koja je prepoznala alkohol kao rizični čimbenik za mnogobrojne poremećaje u društvu i obitelji te uzrokom mnogih preventabilnih bolesti i bolesnih stanja.

Inicijativa je potekla od Centra za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Zavoda za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije, a Savjetovalište je primjer intersektorske suradnje s:

- Policijskom upravom Koprivnica,
- Centrom za socijalnu skrb Koprivnica,
- Prekršajnim sudom Koprivnica, te
- Općinskim državnim odvjetništvom u Koprivnici...



ŠTO JE DOBRO ZNATI...

Općenito o alkoholu i pijenju

- Alkohol je sveprisutno, najraširenije i najopasnije sredstvo ovisnosti, a njegova je zlouporaba društveno prihvaćena.
- Svjetska zdravstvena organizacija ne preporučuje alkohol kao ljekovito sredstvo ni za koji zdravstveni poremećaj, a njegovo pijenje smatra izrazito rizičnim ponašanjem.
- Procijenjeno je da je 9% svih bolesti uzrokovano pijenjem alkoholnih pića.
- Najčešće oštećuje probavni i živčani sustav, čimbenik je rizika za hipertenziju, kardiomiopatiju, moždani udar i zloćudne bolesti.
- Pijenje alkoholnih pića ima štetna djelovanja na onoga koji pije, ali i na odnose unutar obitelji, radne sredine i šire zajednice.
- Pijenje alkohola povezano je s većim rizikom nesreća (uključujući i nesreće u prometu), kriminalnim ponašanjem, obiteljskim i seksualnim nasiljem.
- Dugotrajnim i prekomjernim pijenjem alkohola razvija se ovisnost o alkoholu.



Mladi i alkohol

(što odrasli trebaju znati u zaštiti zdravlja mladih)

- Za djecu i mlade ne postoji dopustiva količina alkoholnih pića koju bi smjeli popiti.
- Mladi nisu svjesni opasnosti od pijenja alkohola, ali ni drugih rizičnih ponašanja.
- Alkohol je kod mladih značajan čimbenik rizika ozljeđivanja općenito, a osobito kod prometnih nesreća.
- Mladi koji piju, skloni su agresivnim ispadima i delikventnom ponašanju.
- Što je dobna granica prvog susreta s alkoholom niža, to je veći rizik za sve štetne posljedice pijenja pa i razvoj ovisnosti o alkoholu.

