**ALKOHOL NIKAKOR NI REŠITEV – rešujmo stiske, negotovosti in težave na zdrav način**

Trenutno se nahajamo v časih, ki so za nas velika neznanka in nikoli ne vemo, kaj lahko pričakujemo. Najhujše pa je, da se zavedamo tudi tega, da stvari nimamo »pod kontrolo« oziroma jih ne moremo nadzorovati. Vse okrog nas je nepredvidljivo, kar v nas vzbuja različne občutke in hkrati povzroča stres. Ljudje smo naravnani tako, da bi se radi negativnih občutij čimprej znebili.

Alkohol je v naši družbi, ki ji pravimo tudi »mokra kultura« (alkohol je družbeno sprejemljiv, del vsakdanjika in praznika) tisti, po katerem se najpogosteje posega v težkih situacijah, v upanju, da bodo vse negativne zadeve s tem čudežno izginile. Ljudje že od nekdaj pijejo alkohol zaradi učinkov, ki jih ima na delovanje naših možganov: sproščenost, boljše počutje v družbi, občutek povezanosti z družbo, v kateri vsi pijejo, večja dovzetnost za humor, manjša sramežljivost, večje samozaupanje, lažje prenašanje čustvenih in telesnih naporov in podobno. Seveda so te spremembe opazne le v času, ko je alkohol v telesu, s streznitvijo pa izginejo. Mnogim recimo pomaga zaspati. Hkrati pa povzroča bujenje sredi noči, prekinja spalni ritem in krajša globoki spanec. Telo se ne spočije kot običajno.

Podobno velja tudi za nekatere druge življenjske situacije – alkohol sprva »deluje«, dolgoročno pa je stanje lahko še slabše. Popiti alkohol otopi nekatere občutke, vendar to ni dobra dolgoročna rešitev. Poskusite raje najti drug način za sprostitev, užitek, druženje.

Po podatkih panelne spletne raziskave o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA), ki jo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje redno izvajamo od decembra 2020, udeleženi v nekoliko več kot 10% poročajo, da so pili več alkohola kot pred pandemijo.

Jesenski čas je čas različnih viroz in obolenj. Vsi miti o tem, da nas »kozarček žganega« lahko zaščiti pred virusi, seveda ne držijo. Pitje alkoholnih pijač poveča na primer tveganje za nastanek sindroma akutne dihalne stiske, ki je eden najtežjih zapletov COVID-19, sepso, alkoholno bolezen jeter in nekatere oblike raka. Na naš imunski odziv vplivajo že manjše in ne le večje količine alkohola ter povečajo tveganje za okužbe in bolezni. Novejše raziskave kažejo, da varne uporabe alkohola ni. Manj kot posameznik spije, manjše je tveganje za škodo.

ZATO: Alkohol NE ščiti pred virusi, zmanjšuje odpornost in NE lajša osebnih stisk, ampak uničuje odnose.

Naš imunski sistem najboljše okrepimo z zdravim življenjskim slogom, kar zajema zdravo prehrano, redno telesno aktivnost, skrb za dobro počutje in izogibanje tveganim vedenjem (pitju alkohola, kajenju, uporabi drog ipd). To je temeljno. In od tu izhaja vse. Zdrav življenjski slog v družini je ključen za zdravje vseh družinskih članov, odrasli smo vzor in vemo, da so otroci trenutno »polni« različnih stisk in težav. Nujno je, da smo jim dober vzgled tudi ob spoprijemanju s stiskami različnih oblik.

Zato v primeru duševnih stisk ne posegajte po alkoholu, ampak se obrnite na vire pomoči. Na spletni strani projekta SOPA (www.sopa.si) so na voljo viri pomoči po vsej Sloveniji.

🡪 Ni varne meje pitja alkohola.

🡪 Vsako pitje alkohola je tvegano.

🡪 Čim manj ali nič.

🡪 Izberi zdravo alternativo.

Jasmina Črnko Papić

Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Murska Sobota