

Alkohol **i mladi**

Ministarstvo zdravlja
Ministarstvo unutarnjih poslova
Ministarstvo zaštite okoliša i prirode
Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta



Poštovani,

S velikim zadovoljstvom prihvaćam pokroviteljstvo nad projektom odgovornog roditeljstva projekta „Zdrav za 5“ koji se provodi u cilju stvaranja poticajnog i sigurnog obiteljskog okruženja kao preduvjeta razvoja zdravih navika kod djece i sprečavanja nezdravih navika i neprihvatljivog ponašanja.

Realizatorima projekta želim puno uspjeha u njegovoj realizaciji uz puno srdačnih pozdrava.

S poštovanjem

*PREDSJEDNIK
REPUBLIKE HRVATSKE
Ivo Josipović*

Zagreb, 27. kolovoza 2013.

Izdavač:

Ministarstvo unutarnjih poslova Republike Hrvatske
Ravnateljstvo policije

Nakladnik:

Agencija za komercijalnu djelatnost d.o.o.
Savska cesta 31
HR-10000 Zagreb

Urednici:

Dr. sc. Ivana Pavić Šimetin, dr. med.
Zlatko Koštić, dipl. krim.
Sandra Veber, dipl. krim.

Autori:

Davor Čorak, dr. med.
Daniela Krnić, dipl. psiholog
Ivana Modrić, struč. spec. crim.

Fotografije:

<http://www.rgbstock.com>
<http://www.sxc.hu>
<http://www.stockvault.net/>

Naklada:

100 primjeraka

ISBN: 978-953-161-279-1

Svako neovlašteno umnožavanje ove knjige je strogo zabranjeno.

Sadržaj

Riječ glavnog ravnatelja policije /	4
Riječ pomoćnice ravnateljice Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo /	5
Uvod /	7
Alkohol u okvirima društvene zbilje /	8
Alkohol i zdravlje /	10
Alkohol i mladi /	11
Alkohol i zdravlje mladih /	14
Alkoholizam u obitelji /	16
Posljedice alkoholizma /	23
Prevenција alkoholizma /	26
Stvari koje možda niste znali o alkoholu /	27
Alkohol kao problem na sportskim stadionima /	35
Utjecaj stresa na ljudsko tijelo /	37
Smijanje i zdravlje /	41
Intervju sa Slavenom Bilićem /	43
Kaznena i prekršajna odgovornost djece i mladih u RH /	47
Institucije koje se bave problematikom alkoholizma /	50
Literatura /	53



Poštovani čitatelji,

ispred vas se nalazi edukativna knjiga koja ima za cilj ukazati na opasnosti s kojima se mladi danas, bez sumnje, gotovo svakodnevno susreću.

Pošasti modernog društva, alkohol, droge, igre na sreću vrlo često mogu dovesti do nesagledivih posljedica, a čemu svi zajedno, nažalost svakodnevno svjedočimo.

Policiji kao javnoj službi primarno odgovornoj za sigurnost građana, iznimno je važno pravovremeno upozoravati na ove negativnosti našeg društva, a posebno kad su njima pogođene najosjetljivije društvene skupine, djeca i mladi.

Upravo u neposrednom radu s mladima kroz preventivni projekt „Zdrav za 5“ želimo mijenjati njihove stavove razvijajući njihove vještine kritičkog razmišljanja i stvarajući kod njih čvrsta uvjerenja u pogledu štetnosti sredstava ovisnosti na zdravlje.

Jednako tako želimo kod mladih razvijati i sposobnost prepoznavanja rizičnih situacija, no želimo ih i podučiti o mogućnostima odabira i odupiranja pritiscima vršnjaka oko konzumiranja sredstava ovisnosti.

Stoga mi je zadovoljstvo što u ovom preventivnom projektu, zajedno s našim partnerima Ministarstvom zdravlja i Ministarstvom zaštite okoliša i prirode, ali i svim ostalim važnim društvenim subjektima, posebno subjektima lokalne zajednice, te upravo s mladima, možemo dati svoj doprinos u prevenciji ove problematike.

U ovoj edukativnoj knjizi namjera nam je ponuditi relevantne podatke, znanstveno utemeljene činjenice i važeće zakonske okvire kako bi roditelji i svi oni koji se susreću s mladima raspolagali sa što više znanja kojima će im pomoći pri donošenju odluka, a to je: kako jasno i glasno reći NE svim sredstvima ovisnosti!

Stoga vas pozivam da pomno proučite ovu knjigu, educirate ne samo sebe već i vaše bližnje, prijatelje, ili ukoliko poznajete neke od onih koji su se već susreli sa spomenutim problemima, da ih barem uputite gdje i kako zatražiti neophodnu pomoć.

Vjerujem kako ćemo u vama naći pouzdanog partnera, štovatelja i zagovornika sigurnog i mirnog okruženja te zdravog života.

Vlado Dominić
Ministarstvo unutarnjih poslova RH
Ravnateljstvo policije
Glavni ravnatelj policije



Mladost je razdoblje života karakterizirano relativnim zdravljem u odnosu na druga životna razdoblja. Dok su kod male djece učestale zarazne bolesti dišnog i probavnog sustava, u odrasloj, a pogotovo u takozvanoj trećoj životnoj dobi, javljaju se kronične masovne bolesti poput srčanožilnih i malignih bolesti koje su ujedno i vodeći uzroci obolijevanja i smrtnosti u našoj populaciji. Vodeći rizici za zdravlje u mladosti vezani su uz nezdrava ponašanja. Nezdrava se ponašanja usvajaju u mladosti, a često ostaju kroz cijeli život i čimbenici su razvoja mnogih zdravstvenih smetnji kasnije u tijeku života. Pijenje alkohola, uzimanje psihoaktivnih droga i kockanje odnosno

klađenje nisu samo nezdrava već i društveno neprihvatljiva ponašanja, te je upravo suzbijanju tih ponašanja usmjeren projekt „Zdrav za 5“. U Hrvatskoj je 2011. godine provedeno istraživanja o pijenju alkohola i uzimanju drugih droga u školama (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, ESPAD) koje je istovremeno provedeno u ukupno 37 zemalja Europe i svijeta, odnosno na ukupno više od 105.000 srednjoškolaca. Rezultati ESPAD istraživanja jasno su ukazali na problem ekscesivnog pijenja alkohola među mladima u našoj zemlji, kao i na to da u upotrebi marihuane i drugih psihoaktivnih droga postoji stabilan trend bez naznaka poboljšanja. Druga istraživanja ukazuju na potrebu za zabrinutost vezanu uz veliku učestalost i dostupnost kockanja i klađenja među mladima. U mladosti se često ne osjećaju nikakve tegobe vezane uz nezdrava ponašanja, a rizici koje takva ponašanja donose u starijoj životnoj dobi za mlade ljude željne avanture i eksperimentiranja potpuno su apstraktni, a time i nevažni. Puko informiranje o štetnosti potpuno je neefikasno u smislu odvrćanja mladih od takvih ponašanja. Zbog toga se u ovom projektu u radu s učenicima njeguje interaktivan pristup, a učenike se potiče na to da sami donose zaključke, umjesto da im se nude ili nameću gotova rješenja. Štetnosti za zdravlje predmet su skrbi Ministarstva zdravlja u okviru projekta, društvena neprihvatljivost predmet su skrbi Ministarstva unutarnjih poslova, dok je treći partner, Ministarstvo zaštite okoliša i prirode u ulozi pružanja konkretnih novih i pozitivnih životnih vrijednosti i orijentacija mladima. Ta suradnja, odnosno združeno, usklađeno djelovanje različitih resora na nacionalnoj razini, najveća je vrijednost ovog projekta i ono što ovaj projekt čini značajnijim od brojnih drugih na prvi pogled sličnih projekata.

Dr. sc. Ivana Pavić Šimetin, dr. med.
Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Pomoćnica ravnateljice za kvalitetu



ALKOHOL I MLADI

II. izmijenjeno izdanje

Zagreb 2014.

Promocija sigurnosti i javnozdravstvene samosvijesti

„Zdrav za 5“

Nacionalni Projekt "Zdrav za 5" zajednički je projekt Ministarstva zdravlja, Ministarstva unutarnjih poslova, Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta i Ministarstva zaštite okoliša i prirode Republike Hrvatske.

U želji da multidisciplinarno djeluju na području prevencije ovisnosti 30. listopada 2012. sporazumom o suradnji u provedbi, kojeg su potpisali ministri, zdravlja, unutarnjih poslova, te zaštite okoliša i prirode Rajko Ostojić, Ranko Ostojić i Mihael Zmajlović započela je provedba ovog projekta na nacionalnoj razini. U veljači 2014. godine novim sporazumom o suradnji, koji je pored navedenih ministara potpisao i ministar znanosti, obrazovanja i sporta Željko Jovanović, provedbi projekta pridružilo se i Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta.

Ciljevi projekta uključuju podizanje razine informiranosti i razine javnozdravstvene svijesti kod djece osnovnoškolskog i srednjoškolskog uzrasta, prevenciju ovisnosti i zlouporabe droga, alkohola i igara na sreću te očuvanje i zaštitu okoliša.

Ciljana populacija su učenici osmih razreda osnovne te prvih i drugih razreda srednje škole.

Uz preporuku Agencije za odgoj i obrazovanje, projekt „Zdrav za 5“ provodi se u školama na području svih Županija Republike Hrvatske

Suradnjom djelatnika uključenih institucija izrađena je ova edukacijsko-informativna knjiga na temu prevencije alkoholizma, namijenjena roditeljima, djelatnicima škola i svima onima koji su u kontaktu s mladima profesionalno ili u svakodnevnom životu, pisana pristupačnim i razumljivim jezikom i stilom.

Alkohol u okvirima društvene zbilje

Alkohol je najstarija droga čovječanstva. U većini je zemalja legaliziran te služi kao sredstvo za opuštanje i relaksaciju. Stav društva prema alkoholu se kreće od širokog odobravanja do ograničavanja prodaje i pijenja, te potpune zabrane. Prekomjerna uporaba alkohola se povezuje s povećanim rizikom mortaliteta, a nasilje koje proizlazi iz alkohola, pogađa obitelj, cijelu zajednicu te utječe na zdravlje i socijalnu sigurnost.

Ne postoji znanstveni dokaz o profilu ličnosti koja je sklona razvoju alkoholizma, odnosno ne može se sa sigurnošću predvidjeti u koga će se nakon djetinjstva razviti problem ovisnosti. Postoje samo faktori rizika koji povećavaju opasnost od razvoja alkoholizma. Mlada osoba, ulaskom u pubertet susreće se s unutarnjim promjenama. Razvoj mlade osobe temelji se na odnosu "ja i okolina". Javlja se sukob zrelih i nezrelih težnji, onog što mladi žele i onog što se od njih očekuje. Javlja se nesigurnost.

U većini zemalja, mladi žive u okolini gdje je alkohol dio svakodnevnog života. Piće se smatra prihvatljivim sredstvom postizanja ugode. Iako je u većini zemalja prodaja alkohola kao i konzumacija, zabranjena ispod određene dobi, raste



broj djece školske dobi koja imaju problem s alkoholom. Štetne posljedice konzumiranja alkohola među mladima su najčešće akutno trovanje, nesreće, nasilje i kriminal. Kod 16-godišnjaka komatozno stanje uzrokovano alkoholom može se javiti već kod 2 promila alkohola u krvi.

Doba adolescencije donosi želju za samopotvrđivanjem i izgradnjom stavova. Eksperimentiranje s alkoholom potaknuto je radoznalošću, željom za dokazivanjem, pritiskom okoline i društva. Učestalije i redovitije pijenje, koje izaziva želja da se iskuše djelovanja alkohola, koja se doživljavaju pozitivnima, otvara put "problematičnom pijenju".

Prema studijama, problem konzumacije alkoholnih pića, se javlja i prije 14-te godine. Smatra se da je prijelazno razdoblje od kasnog djetinjstva u ranu adolescenciju, kritično razdoblje. Uz to kritično razdoblje, djeca stječu znanja o alkoholu puno ranije. Alkoholna zlouporaba među mladima povezana je sa spolom, socijalnim statusom, etničkom pripadnošću i regijom u kojoj žive. Središnje mjesto kulturalnog prijenosa navike konzumiranja alkohola je obitelj. Neki adolescenti koji imaju problem s alkoholom imaju kompleksnu obiteljsku anamnezu koja uključuje zlostavljanje i druge traume u djetinjstvu.

Obitelj često nije svjesna problema dok se ne pojave incidenti u školi i incidenti s policijom.

Obitelj negira problem alkohola, pripisuje ga drugim problematičnim ponašanjima, ima strah od prepoznavanja problema zbog osjećaja krivnje i odgovornosti. Nekomunikacija, otuđenost ili nepotpuna obitelj izravno negativno utječu na prekomjerno pijenje. Osobito majčino pijenje ima povećan utjecaj na pijenje alkohola u djece.

Poseban problem vezan uz alkoholizam jest pijenje alkoholnih pića među mladom populacijom, tj. među učenicima osnovnih i srednjih škola. Kultura pijenja uči se vrlo rano, a obzirom da alkohol izaziva oštećenja velikog i malog mozga, osobe koje u mladim danima učestalo konzumiraju alkoholna pića već se u samom početku nalaze u negativnom položaju u odnosu na svoje vršnjake koji ne konzumiraju alkohol.

Takve osobe često ne završavaju školu i uglavnom su sklone svim oblicima asocijalnog ponašanja. I ovdje se javlja primjer edukacijske naravi jer su mladi nedovoljno informirani o štetnom utjecaju alkohola; iz neinformiranosti i neznanja o nastanku bolesti, mladi čovjek teško prihvaća mišljenje o alkoholizmu i opasnostima pijenja alkoholnih pića. Osobe u počecima često na sebi ne primjećuju negativne posljedice opijanja.

Da bi se ovi problemi sveli na minimum potrebna je suradnja nekoliko društvenih institucija, prije svega obitelji i obrazovnih institucija. Obitelj mora imati od-

gojnu ulogu u smislu usađivanja normi, odnosno mijenjanja eventualno krivih navika stečenih već u najranijoj mladosti.

Obrazovne institucije trebaju kroz svoje nastavne programe educirati mlade o fizičkim i psihičkim štetnim i pogubnim utjecajima alkohola na razvoj osobe. Činjenica koja je također jako bitna kod problema alkoholizma, a tiče se direktno mladih ljudi, je da se kod nas u društvu prevlači teza da mladi piju iz dosade. Ova teza je prilično točna s obzirom da



najveći broj mladih koji se redovno opija veže ista karakteristika - nezaposlenost.

Takvi mladi ljudi umjesto pokušaja da svoje probleme riješe samostalno, očekuju pomoć društva, u međuvremenu tonući u vrtlogu alkoholizma i ostalih poroka koji su im dostupni na dohvat ruke. Važno je napomenuti prioritet relacije pojedinac/društvo i važnost društva kao cjeline pri pokretanju akcija s ciljem pomoći onim članovima kojima je pomoć potrebna. Društvo mora uvjetovati promjenu javnog mentaliteta radi poboljšanja kvalitete življenja i smanjenja štetnog utjecaja svih poroka kod svih svojih članova

Alkohol i zdravlje

Alkoholizam je progresivna bolest koja se može liječiti. To je bolest koja zahvaća sve slojeve društva, ljude iz svih društvenih klasa i materijalnih statusa, rasa, spolova i dobi. Iako se pijenje alkohola smatra društveno prihvatljivim, alkoholičari se još uvijek smatraju osobama upitnog morala.

„Zdravi“ ljudi alkoholičare doživljavaju kao temu podrugivanja i sažaljenja, a trebali bi ih smatrati bolesnicima.



Kako djeluje alkohol?

Iz krvotoka alkohol ulazi u svaki dio tijela koji sadrži vodu, uključujući i velike organe - mozak, pluća, bubrege i srce te se raspoređuje podjednako unutar i izvan stanica. Samo 5% alkohola izlazi iz tijela

kroz dah, mokraću ili znoj, ostalo se oksidira ili prerađuje u jetri.

Upotreba alkohola oštećuje središnji živčani sustav i dovodi do:

- delirija
- apstinencijske krize bez delirija
- poremećaja osobnosti (poremećaj temperamenta, karaktera, raspoloženja, mišljenja, volje)
- poremećaja kritičnosti prema sebi i svome stanju

Upotreba alkohola dovodi do oštećenja brojnih tjelesnih funkcija:

- jetre (ciroza)
- želuca (gastritis)
- gušterače (pankreatitis)
- srčanog mišića
- vidnog i perifernih živaca (polineuropatije)
- imunološkog sustava

Liječenje alkoholizma je moguće, složeno, ali i dugotrajno:

- kroz ambulante i bolnice,
- liječenje oštećenja organizma: delirija, apstinencijske krize, ciroze, gastritisa, pankreatitisa, poremećaja raspoloženja, infekcije, nedostatka vitamina B

Značajnu ulogu u održavanju apstinencije imaju klubovi odnosno udruge liječenih alkoholičara.

Kod alkoholičara koji ne prestaju piti smanjuje se očekivano trajanje života za 10 do 15 godina.

Alkohol i mladi

Alkohol je po svojoj definiciji psihoaktivna droga, odnosno kemijska tvar izrazitog fiziološkog učinka, koja mijenja mogućdanu funkciju, što rezultira privremenom promjenom zapažanja, shvaćanja, raspoloženja, svijesti ili ponašanja.

Upravo je alkohol prvo sredstvo ovisnosti koje mladi probaju i s kojim se najčešće prvi put susretnu u obiteljskom okruženju gdje im alkohol nerijetko bude i ponuđen od strane roditelja ili nekoga od rodbine. Vrlo su alarmantni statistički podaci koji govore o sve ranijem početku pijenja i prvih opijanja kod mladih. U Hrvatskoj je u posljednjih godinu dana čak 85% mladih u dobi od 16 godina barem jednom pilo alkohol, a njih 66% u posljednjih mjesec dana; 43% mladih je barem jednom bilo pijano u posljednjih godinu dana, a 54% ih je u posljednjih mjesec dana ekscesivno pilo.

Istraživanja pokazuju da oko 10% mladih koji učestalo piju kroz vrijeme adolescencije, kasnije u životu postaju ovisnici o alkoholu, tj. alkoholičari.

Mnogi ljudi očigledno piju umjereno bez ikakvog vidljivog štetnog učinka, no veliki je broj onih koji konzumiraju alkohol na način da uzrokuju štetne posljedice i sebi i drugima u svojoj okolini.

Kada jednom dospije u krvotok, alkohol se uvijek razgrađuje istom brzinom na koju se ne može utjecati te su stoga vrlo opasna brza ispijanja većih količina alkohola i posljedično trovanje alkoholom.

98% alkohola se razgradi u jetri, a ostatak se izlučuje mokraćom i izdahnutim zrakom te znojenjem.

Da bi uklonila alkohol iz krvi unesen samo jednom čašom piva, jetri treba najmanje 1 sat (!), a što je unesena količina veća, vrijeme potrebno jetri za razgradnju alkohola višestruko se povećava.

Stupnjevi djelovanja alkohola ovisno o unesenoj količini:

LAGANA OBUZETOST:

do 0.5 promila – veselo raspoloženje, osjećaj da se „brže misli“, a zapravo su usporeni refleksi i smanjena oštrina vida

PRIPITO STANJE:

od 0.5 do 1.5 promila – popuštaju moralne kočnice, osoba je slobodnijeg ponašanja, usudi se reći i napraviti ono što se trijezna ne bi usudila

PIJANO STANJE:

od 1.5 do 2.5 promila – osoba je vidno pijana, neusklađenih pokreta, otežanog kretanja, otežanog govora, velikih i naglih oscilacija raspoloženja

TEŠKO PIJANO STANJE:

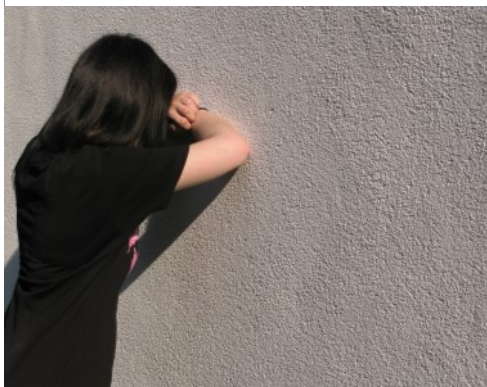
od 2.5 do 3.5 promila - javlja se pospanost, agresivnost, teško disanje, povraćanje, nekontrolirano mokrenje i defekacija

NESVJESNO STANJE:

od 3.5 do 5 promila – već iznad 3 promila alkohola u krvi često se javlja nesvjesno stanje, a kod mladih osoba takvo sta-

nje može biti uvod u alkoholnu komu koja nerijetko završava smrću.

Smrt u alkoholnoj komi događa se zbog paralize centra za disanje, ugušenja povraćenim sadržajem, ozljeda glave i drugih prikrivenih komplikacija uzrokovanih pijanstvom, naročito često zbog konzumiranja alkohola u kombinaciji s drugim sredstvima ovisnosti.



Alkohol će na svaku osobu drugačije djelovati.

Ista količina popijenog alkoholnog pića izaziva kod svakog čovjeka različit stupanj alkoholiziranosti, ovisno o spolu, težini, radu probavnih organa, trenutnom stanju, čak i raspoloženju, dobi dana itd.

Dakle, ne postoji pravilo koliko se smije popiti da se ne manifestira obuzetost alkoholom; kod nekoga pijanstvo izazovu već vrlo male količine alkohola.

Kako alkohol utječe na naše tijelo?

Ponašanje

- Alkohol čini da se osjećamo opuštenije, pričljivije i sretnije, no samo u manjim količinama. Pijenje većih količina alkohola može dovesti do depresivnog raspoloženja i uznemirenosti.
- Alkohol utječe na kratkoročno pamćenje – može se dogoditi da zaboravimo što smo htjeli reći ili imena ljudi oko nas. Također, može se dogoditi da se sljedeće jutro ne možemo sjetiti nekih dijelova protekle noći.
- Previše alkohola utječe na naše rasuđivanje – može nam se dogoditi da su nam ljudi oko nas odjednom puno privlačniji nego ranije, a veća je vjerojatnost izazivanja nesreće.
- Alkohol može izazvati ljutnju i agresivnost – veća je vjerojatnost da ćemo se posvađati ili čak potući s nekim ukoliko smo pili.

Kako alkohol utječe na naš mozak, odnosno koliko pijano se osjećamo i ponašamo, ovisi o količini alkohola u našoj krvi. Alkohol utječe na dio mozga zadužen za mišljenje, što znači da pod utjecajem alkohola ne možemo jasno razmišljati ili suditi o situacijama, kao što možemo kada smo trijezni. Alkohol utječe i na naše osjećaje i pamćenje – može se dogoditi da se puno lakše uznemirimo i zaboravimo određene stvari. Alkohol utječe i na dio mozga koji upravlja našim mišićima – zato kada smo pijani češće posrćemo i/ili padamo.

Tjelesne promjene

Jetra

Glavna zadaća jetre je pretvaranje hranjivih tvari u energiju. Također pomaže i u čišćenju organizma od raznih otpadnih tvari i toksina. Kada pijemo, naša jetra razgrađuje alkohol, no u jedan sat uspije preraditi tek približno količinu jedne čaše piva. Dakle, ako pijemo alkohol brže nego što ga naša jetra stigne razgraditi, više alkohola ostaje u krvi pa smo pijaniji. Prekomjerno pijenje alkohola nakon dužeg vremenskog perioda oštećuje ili čak potpuno uništava stanice jetre te time ugrožava funkciju tog važnog organa i sprječava njeno obnavljanje.

Bubrezi i mokraćni mjehur

Bubrezi filtriraju našu krv i čiste ju od otpadnih tvari. Također, kontroliraju količinu vode u našem tijelu. Kada pijemo alkohol, tijelo dovodimo u disbalans time što izlučujemo previše vode što dovodi do dehidracije. Kada pijemo alkohol, povećava se količina urina koji proizvodi naše tijelo (diuretski učinak alkohola), a time i učestalost mokrenja. Dehidracija igra važnu ulogu u osjećaju mamurnosti – glavni razlog glavobolje i žeđi sljedeće jutro.

Krv

Alkohol ulazi u našu krv kroz krvne žile u razini želuca, koje ga zatim prenose po čitavom tijelu. Što više alkohola imamo u krvi, to se pijanije osjećamo. Budući da alkohol ulazi u tijelo putem želuca, taj će proces biti sporiji ukoliko smo prije pijenja alkohola jeli. Zato se efekti alkohola

puno brže osjećaju kada pijemo na prazan želudac. Važno je znati da brzina pijenja kao i naša tjelesna težina i visina utječu na to kojom brzinom će se alkohol u našem tijelu apsorbirati, te u kojoj količini će prijeći u krvotok – npr. ista količina alkohola imat će snažniji efekt na osobu manje tjelesne konstitucije.

Nakon popijene iste količine alkohola, kod žena se postiže viša razina alkohola u krvi nego kod muškaraca što se objašnjava razlikama u apsorpciji i metabolizmu alkohola u tijelu žena i muškaraca.

Izgled

- Alkohol dehidrira naše tijelo, a kosa može postati oštra i bez sjaja, kao i naša koža i nokti.
- Prekomjerno pijenje nakon određenog vremena može uzrokovati rosaceu – kroničnu bolest kože koju karakterizira crvenilo i proširene kapilare.
- Alkohol izaziva crvenilo očiju.
- Alkohol deblja – nekoliko alkoholnih pića često sadrži istu kalorijsku vrijednost kao i nekoliko redova čokolade, a kada smo pijani ili mamurni češće imamo želju za konzumiranjem masnije i nezdrave hrane.
- Pijenje alkohola povezano je i sa stvaranjem celulita.

Alkohol i zdravlje mladih

Alkohol narušava zdravlje mladog čovjeka i sprječava njegov normalan fizički i psihički razvoj.

Mogu nastati organski poremećaji i vegetativne smetnje, a vrlo su vjerojatni i poremećaji na planu osobnosti:

- prkos,
- netrpeljivost,
- razdražljivost,
- gubitak toplih emotivnih odnosa prema roditeljima i starijim osobama,
- zanemarivanje dužnosti prema zajednici.



Upotreba alkohola među tinejdžerima može imati ozbiljne posljedice na njihovo fizičko i mentalno zdravlje.

Među njima su:

- Mamurluk - kada su tinejdžeri mamurni, oni doživljavaju jednu vrstu trovanja alkoholom, postaju dehidrirani i kao rezultat toga, osjećaju se bolesno, imaju glavobolju i postaju razdražljivi.
- Slab uspjeh u školi - tinejdžeri koji

koriste alkohol mogu zapamtiti manje od onoga što su naučili, što ima negativne efekte u školi, naročito za vrijeme ispitivanja. Upotreba alkohola također može spriječiti razvoj drugih vještina, poput donošenja odluka, te društvenih vještina.

- Antisocijalna ponašanja i mentalno zdravlje - prekomjerno pijenje alkohola povezano je s antisocijalnim ponašanjem, problemima s mentalnim zdravljem i trajnim oštećenjem mozga. Alkohol umanjuje kritičnost i zato ponašanje postaje nepristojno, događaju se nedozvoljene radnje i kaznena djela.
- Piće, pušenje i uzimanje droge - tinejdžeri koji piju i puše imaju veću vjerojatnost da će početi konzumirati droge.
- Nezaštićen spolni odnos—dokazana je povezanost između pijenja alkohola prije spolnog odnosa i nekorištenja odgovarajuće zaštite, što može dovesti do neželjene trudnoće i do povećanog rizika od spolno prenosivih bolesti.
- Česta su trovanja alkoholom s opasnim posljedicama.
- Prerana smrt - glavni uzroci smrti između 16 i 25 godina starosti su nesreće, suicid i nasilje. Alkohol je često uključen u ovim slučajevima.

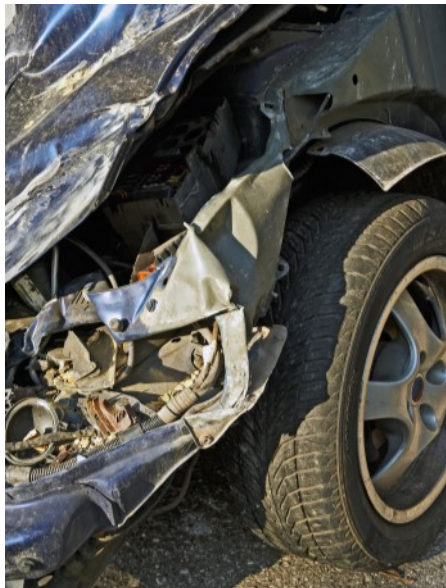
Prema nekim istraživanjima ako tinejdžer pije prije nego što napuni 15 godina, on ima:

- četiri puta veću vjerojatnost da razvije ovisnost od alkohola nego oni koji čekaju da napune 21.
- sedam puta veću vjerojatnost da će biti sudionik prometne nesreće zbog pića.
- jedanaest puta veću vjerojatnost da će pretrpjeti nenamjerne ozljede nakon pijenja.

Poznata je zablude starijih o alkoholizmu kao „čarobnom“ sredstvu za otklanjanje svih teškoća i problema. Ta zablude se prenosi i na mlade koji alkohol prihvaćaju kao sredstvo kojim se rješavaju svi životni problemi.

Najugroženiji su oni mladi koji imaju neke od sljedećih karakteristika:

- prvi put su se opili već s 13 godina ili čak ranije
- prvo piće su popili na nagovor roditelja i/ili rodbine ili zbog znatiželje
- njihovi roditelji ne znaju i ne brinu o tome kako i s kim provode slobodno vrijeme
- popuštaju u učenju i ne izvršavaju svoje školske obaveze
- najčešće konzumiraju pivo (muškarci) i vino (žene)
- često piju noću s vršnjacima
- pokazuju poremećaje u ponašanju u školi, obitelji
- znatan broj adolescenata pije kako bi se poistovjetili s vršnjacima ili se osjećali odraslima (odabir negativnog modela identifikacije)



- konzumiraju alkohol kao sredstvo za otklanjanje unutarpsihičkih napetosti i za ublažavanje većih svakodnevnih problema s kojima se suočavaju

Alkohol brzo otpušta "kočnice" i smanjuje moć pravilne procjene. Osoba koja pije može postati prijateljski raspoložena, brbljavija, otvorenija, što je čini (na prvi pogled) simpatičnom, a i sam izraz "opustiti se uz čašicu" govori da smo alkoholu dali atribut lijepog i opuštajućeg. Seksualne kočnice također mogu popustiti, što alkoholu daje ugled afrodizijaka - no on je lažan jer alkohol uništava seksualnu funkciju, izvedbu i spolnu želju. Upotreba alkohola može stvoriti dvosrku osobu - raspoloženje i euforija mogu se vrlo brzo pretvoriti u agresivnost i okrutnost. Brze promjene raspoloženja (od euforije do samosažaljenja) također su tipične posljedice djelovanja alkohola.

Alkoholizam u obitelji

Alkoholičar u obitelji

U početku prekomjerno pijenje i ponašanje u alkoholiziranom stanju dovodi do prijekora bračnog partnera/partnerice i verbalnih sukoba što obično dovodi do izgradnje dvaju sustava ponašanja koji se stalno ponavljaju: borba za neovisnosti pravo na zadovoljstva pri čemu se napadaju ostali članovi obitelji.

Kod alkoholičara će se javljati i osjećaji krivnje i kajanja te će davati stalna obećanja da će se promijeniti. Postepeno će se razviti racionalizacija i za svoje nedaće neće kriviti vlastito prekomjerno pijenje, već će krivnju pronalaziti u drugima.

Alkoholizam dovodi do narušavanja emocionalnih veza između alkoholičara i drugih članova obitelji i do učestalih sukoba s bračnim partnerom/partnericom, a često se javljaju i optuživanja za prijevaru (u psihijatriji je poznati pojam alkoholna ljubomora).

Budući da radi pijenja i društva često izbiva iz kuće, alkoholičar svoj formalni autoritet nastoji održati strogošću, pa tako dolazi do čestih verbalnih i fizičkih nasrtaja na druge članove obitelji.

Zadnja faza alkoholizma u obitelji je potpuna negrija za obitelj.

U obitelji alkoholičara zbivaju se veliki poremećaji. U prvom redu tu je gubitak ispravnih emocionalnih odnosa koji se očituje teškim i čestim sukobima, (bilo verbalnim bilo fizičkim) od strane alkoholizirane osobe s ostalim članovima obitelji. U mnogih alkoholičara dolazi do pojave patološkog oblika ljubomore. U takvim slučajevima alkoholičar pokazuje ljubomoru u takvom obliku da ostavlja dojam teškog duševnog bolesnika koji je opasan za svoju okolinu. Navedeno stanje nalik je na paranoidnu psihozu (psihozu proganjanja). Ovaj tip bolesti češće je opisan u muškaraca i to u kasni-



jim fazama alkoholizma. Alkoholikar svojom ljubomorom i uz izrazitu agresivnost postaje mučitelj svoje obitelji. Ideje ljubomore mogu dovesti i do nasilja. Većinom su to znaci potpunog etičkog propadanja, tzv. etičke demencije. Uz ove drastične poremećaje valja još istaknuti i štete koje alkoholikar nanosi odgoju vlastite djece s obzirom da se odgoj u velikoj mjeri zasniva na identifikaciji s roditeljima. Taj se proces u obitelji alkoholikara grubo remeti, takvi odgojni poremećaji u djece mogu biti uzrok niza psihičkih ili socijalnih teškoća. S obzirom na sve ove činjenice danas se sve češće govori o obitelji u kojoj se pojavio alkoholizam, a ne o pojedincu. Zbog takve sveopće etičke redukcije cjelokupna obitelj gubi svoje mjesto u društvu. Nadalje možemo govoriti i o suicidogenoj ulozi alkohola i alkoholizma jer je alkoholizirano stanje često prisutno kod pokušaja ili počinjenja samoubojstva.

Bez obzira na koji način, sigurno je da alkoholizam djeluje pogubno na svaku obitelj u kojoj se pojavi, a iza sebe ostavlja tragične posljedice. Nedostatak sadržaja u slobodnog vrijeme pogoduje učestali- jem pijenju alkohola. U tom aspektu važnu ulogu igraju društvene i obrazovne institucije, uz samu obitelj, u osmišljavanju slobodnog vremena. U obitelji alkoholikara mlade osobe teško nalaze uzor za vlastitu budućnost. Prihvate li oca alkoholikara kao svoj uzor, prihvatit će i pijenje alkoholnih pića kao normalno ponašanje, odbace li oca, neće imati uzor za ponašanje. Roditelji i ostali odgajatelji

trebaju svojim primjerom pokazati da se može živjeti i bez alkohola, i da velike i male probleme trebaju rješavati razgovorom, međusobnim povjerenjem i ljubavlju, a ne bijegom u alkohol.



Alkoholizam i obitelj

Alkoholizam u obitelji vrlo rano dovodi do niza promjena unutar obiteljskog sustava, te se ne može govoriti o bolesti ili poremećaju pojedinca, već cijele obitelji. Obitelj je prva životna sredina u kojoj se dijete razvija i raste, pa njoj pripada najvažnija funkcija u oblikovanju djetetove ličnosti. Poistovjećivanjem s roditeljima, dijete poprima njihove pozitivne i negativne karakteristike. Svoja iskustva stečena u ranom djetinjstvu dijete kasnije prenosi na svoju okolinu. Ako su ti odnosi poremećeni, sigurno je da će to utjecati na razvoj mlade osobe. U obitelji alkoholikara, dijete je stalno svjedok svađa i sukoba, verbalnoga i fizičkog zlostavljanja,



što ostavlja neizbrisiv trag. Najprirodnija reakcija na takve odnose kod djece je strah koji je posljedica opće nesigurnosti i prvi uvjet za eventualni nastanak nekih mentalnih poremećaja. Neprestani pritisak koji roditelj-alkoholičar provodi nad svojim djetetom, omalovažavanjem, uvredama, agresivnim ispadima, stvara pogodno tlo za razvoj depresivnih promjena kod djece, kao i nisko samopoštovanje. Nedovoljan emocionalni kapacitet koji je prisutan u obitelji alkoholičara kod djeteta stvara opće nezadovoljstvo uz poremećaj psihološke veze s roditeljem, pa se ovakva psihopatološka situacija može reflektirati u kasnijem životu djeteta. U školi tjeskoba može dovesti do poteškoća u svladavanju nastave, a posebno kod dječaka češće je i antisocijalno ponašanje.

Djeca alkoholičara pokazuju poteškoće u ostvarivanju bliskih relacija i imaju poteškoće u međuljudskim odnosima. Vjerojatnija je i maloljetnička delinkvencija. Nezdrava komunikacija i gubitak emocionalne povezanosti kod djece koja žive u takvoj obitelji stvara fenomen odbacivanja autoriteta, kao i prkosna reagiranja, bježanja iz roditeljskog doma. Takva djeca također pokazuju i gubitak veza sa stvarnošću, osjetljivost, nesigurnost u odnosu na realne zadatke. Djeca koja rastu u takvom okruženju pokazuju u ranoj mladosti težnju za pijenjem alkoholnih pića kao i uzimanjem droga. Moguće poistovjećivanje s roditeljem alkoholičarom može u mnogočemu pojačati i "prijenos" alkoholizma iz generacije u generaciju.

Problemi koji se mogu javiti u obiteljima alkoholičara:

- tjeskoba
- depresija
- nisko samopoštovanje
- otežani međusobni odnosi
- fizički i verbalni sukobi i nasilje
- otežana financijska situacija
- antisocijalno ponašanje

Prema nekim pokazateljima oko 15% odraslih muškaraca pati od alkoholizma

Na jednu osobu koja pije postoji još jedna do četiri osobe koje zbog toga pate.

Mladi tumače opću prihvaćenost alkohola kao nešto pozitivno, uzor i obrazac ponašanja.

Kod žena učinci pijenja alkohola mogu biti pogubniji nego kod muškaraca. Alkoholizam uključuje i poremećaje menstrualnog ciklusa, nestanak seksualne želje i sterilitet. I kod muškaraca alkohol može izazvati isti problem, kao i impotenciju. Žene koje piju tijekom trudnoće riskiraju zdravlje nerođenog djeteta jer alkohol prolazi kroz posteljicu, te je u krvi djeteta isti postotak alkohola kao i u krvi majke. Djeca čije majke često ili mnogo piju tijekom trudnoće mogu imati ozbiljne poremećaje (fetalni alkoholni sindrom ili fetalni učinak alkohola) uz pojavu niske porođajne težine, tjelesnih deformacija, srčanih mana, deformacija zglobova i udova i mentalne retardacije.



Alkoholizam pojačava i mogućnost spontanog pobačaja i mrtvorodenog djeteta. Dakle, dijete je pijenjem roditelja ugroženo od samoga začeca, u tijeku razvoja

ploda, pri porodu i kasnije, ukoliko odrasta u obitelji alkoholičara. Uz fizička oštećenja koja u djece uzrokuje alkohol, poznato je da majke alkoholičarke često nisu u stanju osigurati pravilnu njegu djetetu, što se najčešće očituje u poteškoćama hranjenja, nezadovoljavajućem prirastu tjelesne težine i smetnjama spavanja. I ako majka nije alkoholičarka, ali živi s mužem alkoholičarom, ona je često umorna i iscrpljena zbog stresa u kojem se nalazi, izazvanog muževom nemogućnošću financijskog zbrinjavanja obitelji, nebrigom oko djece i kuće, nasilničkim ponašanjem prema njoj i djeci. Zbog takva stanja ona nema snage za brigu i pažnju koje zahtijeva pravilan odgoj djeteta. Djeca u obitelji, u kojima je prisutan alkoholizam, često su frustrirana i nesigurna, što se u male djece očituje u obliku psihofizičkih simptoma: teškoća hranjenja, trbuholbolje, glavobolje... Veća djeca mogu iskazivati smetnje ponašanja i kao takva su u pojačanom riziku za rano uzimanje alkohola i droga, asocijalno i delinkventno ponašanje. Djeca mogu biti povučena i posramljena zbog roditelja, s pretežno emocionalnim poteškoćama, u smislu tjeskoba i depresija.

Mjesto gdje se alkoholizam najprije manifestira je obitelj. U tom slučaju se može govoriti i o obiteljskom alkoholizmu, stoga što oba partnera, a katkad i djeca sudjeluju u alkoholizmu. Većina alkoholičara koji se liječe su u braku i imaju dvoje djece, manji broj je rastavljen i to nerijetko zbog alkoholizma, manji dio je mlađa populacija.

Činjenice alkoholizma:

- Jedna trećina brakova raspada se zbog alkoholizma.
- Alkoholizam dovodi do zanemarivanja obiteljskih dužnosti i nebrige za djecu, a najgori slučaj je kada su oba roditelja alkoholičari.
- Alkoholizam dovodi do osiromašanja obitelji, kako emocionalno tako i materijalno.
- Alkoholizam dovodi do agresivnosti i nasilja u obitelji, gdje su nerijetko žrtve i djeca, nastaju tzv. krnje obitelji, što je posljedica rastave ili prerane smrti alkoholičara.
- Alkoholizam negativno djeluje na populacijsku politiku.
- Alkoholizam dovodi do psihičkih poremećaja unutar obitelji, a najviše i najvažnije kod djece.
- Alkoholizam je problem cijele obitelji i okoline, u tom izrazito teško prolaze djeca, pogotovo ako se radi o djetci u razvoju i u osjetljivom razdoblju.

Fetalni alkoholni sindrom - FAS

Fetalni alkoholni sindrom se događa kod majki koje za vrijeme trudnoće konzumiraju alkohol; to je oštećenje fetusa, koje se očituje na vidnom i apstraktnom planu, uglavnom oštećenje središnjeg živčanog sustava, fizičke promjene lica, oštećenje pri rastu. Alkohol s krvlju majke dolazi do ploda, koji još ne može uspješno metabolizirati alkohol. Time koncentracija alkohola u krvi ploda može biti i

do deset puta viša nego što je u krvi majke. Ako je oštećenje nastupilo u prvih 6 tjedana trudnoće, govorimo o alkoholnoj embriopatiji. Ako se oštećenje dogodilo u razdoblju nakon 6 tjedana, tada je to alkoholna fetopatija. Javljuju se oštećenja rasta sa značajnim odmacima od prosjeka, što se tiče težine i visine, koji se ne moraju pojaviti odmah pri porođaju.

Novorođenče s Fas-om

Izvor: <http://www.clinicaladvisor.com>



Javljuju se abnormalnosti lica i čela, kao što je mikrocefalija, hipertelorizam (široko razmaknute oči), uski palpebralni (očni kapci) otvori, hipoplastična (nerazvijena) gornja čeljust, spljošten hrbat nosa, slaba pokretljivost zglobova. Gornja usna je puno tanja nego inače, a dio između nosa i gornje usne je spljošten, ne vidi se korijen nosa, također je spljošten s čelom, a vrh nosa je usmjeren prema gore. Oči su karakterističnog oblika – uski palpebralni otvori i razmak među njima je drugačiji. Na rukama se još može vidjeti manja deformacija najmanjeg prsta. Jasne abnormalnosti na licu ujedno upućuju i na oštećenje moz-

ga gdje posrijedi može biti mentalna retardacija, lakša do teža.

Oštećenja mogu biti strukturnog, neurološkog i funkcionalnog karaktera. Dojenče s FAS-om ima znatno manji i deformirani mozak.



Mozgovi beba starih 6 tjedana, desni ima FAS

Izvor: <http://www.faslink.org/fasbrail.jpg>

U prvoj fazi trudnoće alkohol može poremetiti raspored stanica, što utječe na strukturnu deformaciju, u drugoj fazi može se znatno oštetiti hipokampus, koji je odgovoran za memoriju, učenje, emocije i kodiranje slušnih i vidnih informacija. U neurološkom pogledu može doći do oštećenja perifernog živčanog sustava i autonomnog živčanog sustava. Teže oštećenje koje može nastati je epilepsija i slični sindromi. Drugi znakovi su: loša fina motorika, oštećenja organa za detekciju zvuka, nespretnost, loša oko-ruka koordinacija, oštećenje senzornog sustava. Funkcionalno gledano mogu nastati kompleksni kognitivni poremećaji i poremećaji ponašanja. Problemi u učenju, kontroliranju impulsa, socijalnoj percepciji

(integracija) i komunikaciji, matematičkim sposobnostima, memoriji, prosudbi, poremećaj pažnje i hiperaktivnosti, mentalna retardacija, nerazlikovanje imaginacije i stvarnosti, zbunjenost pod pritiskom i još veliki niz raznih funkcionalnih poremećaja.

ALKOHOLIZAM – uzrok rastave braka

Istraživanja pokazuju da je alkoholizam (uz konfliktne stilove života, nevjeru, seksualno nezadovoljstvo, financijske probleme i autoritarnost muža) jedan od najistaknutijih uzroka rastave braka. Alkoholikari sedam puta češće raskidaju brak nego nealkoholikari, a rastavi pretihode nerijetko dugogodišnje nezadovoljstvo, osjećaj osamljenosti, monotonije, verbalni i fizički sukobi. Poznata je bolesna ideja ljubomornosti koja se javlja u mnogih alkoholikara i koja dovodi do izrazite agresije prema ženi i obitelji.



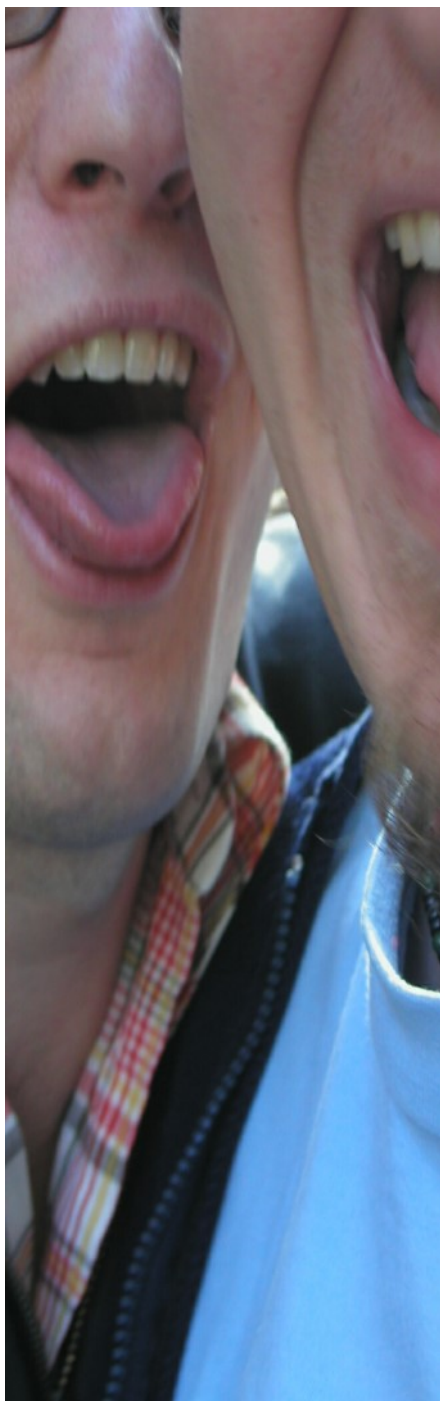
Kako je alkoholizam problem koji se odražava na sve članove obitelji, djeca postaju također žrtve. Roditelj alkoholičar često ne pruža novčanu potporu obitelji, zanemaruje skrb oko djece i ne pruža im dostatnu sigurnost. Podatak da se zlostavljanje u obitelji događa u 30-50% slučajeva kada je osoba pod utjecajem alkohola dovoljno govori o opasnosti kojoj su djeca u takvim obiteljima izložena.

Utjecaj vršnjačkih skupina

Roditelji, odnosno obitelj, imaju vrlo važnu ulogu u odgađanju uporabe alkohola kod mlade osobe. Roditelji moraju mladoj osobi dati jasnu poruku da je pijenje za njih neprihvatljivo. Krivnja zbog prerane konzumacije alkohola kod mladih najčešće se projicira na pojedinca i njegovu obitelj, no postoji i široki spektar činjenica koje ohrabruju mlade ljude da počnu koristiti alkohol. Najčešće su to pritisak vršnjaka, pritisak medija (reklamiranje u prvom redu piva kao glorificiranog napitka), druženje s vršnjacima koji piju i okupljanje kod kuće, na ulici, u parkovima, posjedovanje previše novca i velika kupovna moć kod nekih mladih, te bježanje od problema u školi ili u obitelji.

Posljedice alkoholizma su:

- Tjelesna oštećenja
- Psihičke smetnje i poremećaji
- Poremećaji obiteljskih odnosa
- Problemi u profesionalnom okruženju
- Socijalne teškoće



Posljedice alkoholizma

1. Tjelesna oštećenja

Alkohol djeluje destruktivno direktno na sve stanice i tkiva, a indirektno izaziva poremećaje metabolizma šećera, proteina, lipida, posebno vitamina iz grupe B. Izaziva promjene na jetri (ciroza). Svaka četvrta osoba koja zloupotrebljava alkohol boluje od čira na želucu. Također postoji mogućnost masne infiltracije srca, fibroze miokarda, polineuropatije, oštećenja bubrega, kože, retine kao i stvaranje epileptogenog žarišta.

Efekt alkohola na centralni živčani sustav su prvenstveno depresija funkcija velikog mozga. Razdražljivost koja nastaje u početku intoksikacije alkoholom posljedica je uklanjanja inhibitornih utjecaja korteksa na subkortikalne strukture. Kod velikog broja alkoholičara izraženo je proširenje moždanih komora kao i difuzne kortikalne atrofije.

Alkoholni efekt na reproduktivne funkcije očituje se kroz impotenciju, atrofiju testisa, ginekomastiju i gubitak seksualnog interesa.

Alkohol vrši inhibiciju biosinteze testosterona.

Kod žena rezultira izostankom ovulacije, poremećajem faze luteinizacije i izostankom menstruacije.

Poseban efekt alkohola u vezi s reproduktivnim funkcijama je fetalni alkoholni sindrom. Uzimanje velikih količina alkohola, posebno u prva tri mjeseca trud-

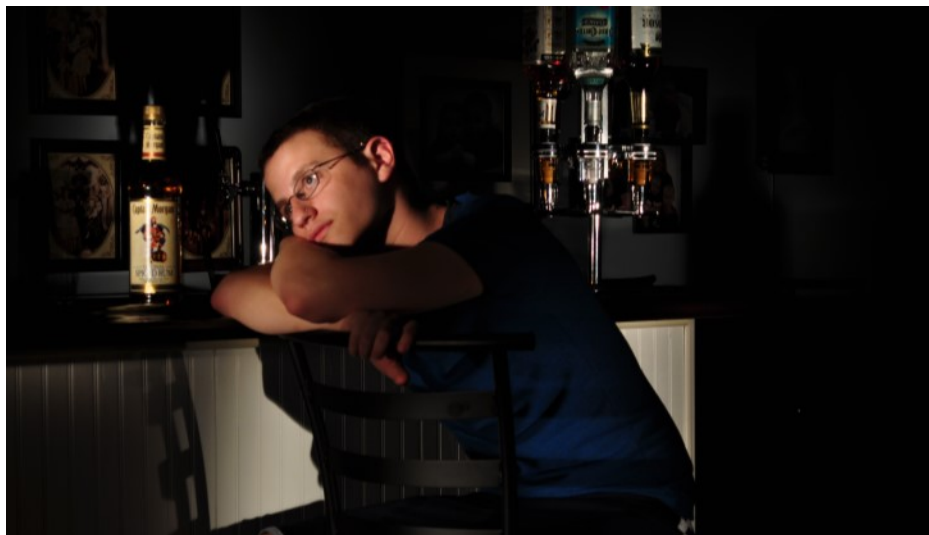
noće, dovodi do najtežih malformacija i razvijanja kompletnog sindroma.



2. Psihičke smetnje i poremećaji

Psihičke smetnje se javljaju u smislu otežane koncentracije, slabljenja pamćenja, pada inteligencije, emocionalne izmijenjenosti (npr. raspoloženje upadljivo oscilira, anksioznost, emocionalna razdražljivost i ravnodušnost).

Kod mladih alkoholičara postoji povećana agresivnost prema sebi i drugima pod utjecajem alkohola, naročito kod brzog ispijanja velikih količina. To je znatno češća osobina kod mladih alkoholičara u odnosu na starije.



Psihološke manifestacije posljedica alkoholizma mladih, kao i uopće posljedice ove bolesti, su često dramatične što se može objasniti specifičnostima pijenja mladih. Mladi alkoholičari obično nemaju sve posljedice koje su karakteristične za starije alkoholičare. Međutim, one mogu biti mnogo burnije. One su pretežno psihološke (interpersonalne) prirode. Može doći i do iskazivanja delinkventnog ponašanja u formi krađe, tuče, silovanja, fizičkih i verbalnih sukoba unutar porodice. Alkohol može ozbiljno oštetiti formiranje ličnosti, a za posljedicu imati emocionalnu i socijalnu nezrelost.

Najteže psihičke komplikacije alkoholizma su alkoholne psihoze.

Neki psihički poremećaji vezani uz alkoholizam poput akutnog patološkog pijanog stanja i alkoholnih halucinacija mogu se susresti kod adolescentnih alkoholičara, dok se delirijum tremens veoma rijetko pojavljuje ispod 30-e godine.

3. Poremećaji obiteljskih odnosa

Obitelj alkoholičara je manje ili više disfunkcionalna. Upotreba alkohola remeti odnose na svim relacijama u obitelji kao npr. zasnivanje braka, odgoj i školovanje djece, osamostaljivanje mladih, poremećaji seksualnih odnosa i sl. Gubi se pozitivna obiteljska komunikacija, dolazi do osiromašjenja društvenog života obitelji. Atmosfera unutar obitelji je stalno nape-ta, izostaje ljubav i osjećaj sigurnosti, dolazi do razvoda brakova. Mala djeca u takvim obiteljima često reagiraju psihosomatski (sisanje prsta, grickanje noktiju trbuhobolja...).

4. Smetnje na profesionalnom planu

Na profesionalnom planu alkoholičari zapostavljaju obaveze, dolazi do smanjenja produktivnosti, izostajanja s posla, loših međuljudskih odnosa, konflikata na radnom mjestu.

Kod adolescenata alkoholizam može imati za posljedicu loš uspjeh u školi, zanemarivanje obveza, izostajanje s predavanja.

Osnovne karakteristike alkoholičara u vezi s profesionalnim radom su:

- apsentizam – izostajanje s posla
- smanjena produktivnost
- povrede na radnom mjestu
- poremećaji interpersonalnih odnosa

5. Socijalne teškoće

Socijalno okruženje kojem alkoholičar pripada počinje ga odbacivati ,jer preo-

kupacija alkoholom kod pojedinca postaje dominantna, a istovremeno slabe njegovi kontakti i interesi za kolegama, rođacima, obitelji, prijateljima i sl.

Alkoholičar postaje socijalno izoliran i usmjeren samo jednoj užoj grupi, a to je najčešće grupa alkoholičara.

Ovisno o karakteristikama osobnosti alkoholičara, neki mogu iskazivati različite forme asocijalnog i antisocijalnog ponašanja. Stoga su moguće pojave remećenja javnog reda i mira, tučnjave, prometne nesreće, kriminal, ubojstva i silovanja.



Prevenција alkoholizma

Prevenција se kao pojam i skup aktivnosti usmjerenih „čuvanju zdravlja i sprečavanju bolesti“ javlja prvenstveno u medicini, ali je kao pojam nedjeljiva od drugih područja znanosti i prakse - socijalnog rada, kliničke psihologije, pedagogije.

Činjenice za djecu/mlade i roditelje:

- Jedina prava prevenција ovisnosti je ne uzimanje sredstava ovisnosti
- Točnim informacijama i znanjem može se boriti protiv zablude o ovisnostima
- Liječenje ovisnika je najbolja sekundarna prevenција ovisnosti
- Alkohol oštećuje zdravlje čovjeka, a posebno mladih
- Alkohol narušava obiteljske i radne odnose, donosi materijalnu propast cijeloj obitelji
- Alkohol skraćuje životni vijek čovjeka
- Alkoholizam je ovisnost, a ovisnost je bolest
- Alkoholizam se može i mora liječiti

U svijetu su razrađene brojne preventivne aktivnosti zasnovane na principu uključivanja svih društvenih struktura. Njihov cilj je podizanje svijesti mladih u vezi sa zlouporabom alkohola.

Preventivne aktivnosti trebaju biti usmjerene cjelokupnoj populaciji mladih, a posebno grupama mladih s

rizičnim ponašanjima.

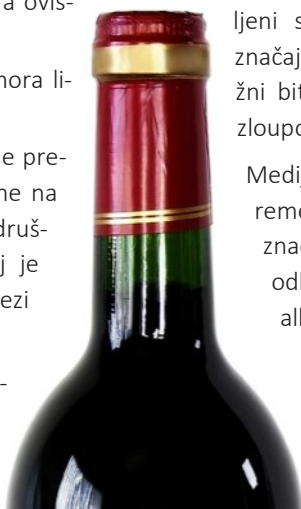
Preventivne mjere mogu se podijeliti na opće (kontinuirane edukacije djece, mladih i roditelja, promoviranje zdravih stilova života i sl.) i posebne (prevenција ovisnosti kod specifične grupe mladih, npr. mladi s poremećajima u ponašanju, posebne etničke grupe, učenje životnih vještina u posebno kriznim situacijama i sl.).

Prevenција alkoholizma mora biti suvremeno strukturirana i prije svega usmjerena na obitelj i školu.

U svim tim aktivnostima značajno je tko, kada i kako šalje preventivne poruke. Najadekvatniji prenositelji takvih poruka su osobe kojima mladi vjeruju, s kojima imaju dobru komunikaciju.

To mogu biti vršnjaci (vršnjačka ili peer edukacija), socijalni radnici, pedagozi, učitelji/profesori, roditelji, liječnici, omiljeni sportaši ili druge, mladima značajne osobe te su stoga svi dužni biti informirani o štetnostima zlouporabe sredstava ovisnosti.

Mediji kao najmasovniji oblik suvremene komunikacije zauzimaju značajno mjesto u donošenju odluka i izbora u vezi upotrebe alkohola.



Stvari koje možda niste znali o alkoholu

Alkohol i starenje

Postoje mnoge studije koje su dokazale direktnu povezanost alkohola i štetnih kratkotrajnih i dugotrajnih utjecaja na zdravlje odraslih i djece. Dugotrajni rizici uključuju oštećenje jetre, pankreatitis (upalu gušterače), neke oblike karcinoma ali i doslovno „smanjenje“ obima mozga.

Alkohol je, dokazano, jedan od vodećih uzroka propadanja mozga. Osobe koje učestalo konzumiraju alkohol, imaju ranije izražene simptome gubitka pamćenja, pažnje, ali i sposobnosti logičkog zaključivanja. Jednostavno rečeno, osobe koje učestalo konzumiraju alkohol stare brže od svojih vršnjaka.

Alkoholizam u adolescenciji

Adolescencija je prijelazno vrijeme u kojem osoba prolazi mnoge fizičke i psihičke promjene. Osim što se mijenjaju razine određenih hormona u ljudskom tijelu, adolescencija je i vrijeme pojačanog razvoja ljudskog mozga. Za mnoge mlade ljude ovo je prvo razdoblje u životu u kojem se uz svoje poznanike iz djetinjstva, počinju intenzivnije družiti i s novim prijateljima i školskim kolegama. U ovome se životnom razdoblju javlja pojačani pritisak „uklapanja u društvo“ ili „pripadanja skupini“, kako bi se osoba osjećala društveno prihvaćenom. Novonastale okolnosti mogu biti zbunjujuće i



teško razumljive, i mlade osobe se s njima ponekad teško nose. Često je sposobnost mlade osobe da donese ispravnu ili sigurnu odluku također u fazi sazrijevanja. Izlažući mozak alkoholu u ovom periodu možemo prekinuti ključne procese moždanog razvoja, posljedično uzrokujući razvoj intelektualnih smetnji te daljnju eskalaciju opijanja koja će s vremenom imati sve teže zdravstvene posljedice.

Umjerenost u konzumaciji

Alkohol se vrlo brzo iz probavnog sustava apsorbira u krvotok, u roku od 5 do 10 minuta, a njegovi učinci traju više sati, ovisno o količini i brzini konzumacije. Kod žena apsorpcija alkohola je još brža, jer je kod žena smanjena razgradnja alkohola u želucu, zbog čega veći udio alkohola koji dopijeva u želudac ulazi u krvotok. Nadalje, smatra se da tijelo muškarca sadrži više vode pa će ista količina alkohola uzrokovati manju koncentraciju alkohola u krvi.

Nakon konzumacije samo 2 do 3 piva ili 4 do 5 standardnih čaša vina većina ljudi će se osjećati manje sputano i opuštenije. Svaka količina alkohola konzumirana nakon ove granice samo dovodi do nerazgovjetnosti govora, manjka koordinacije i izražene nespretnosti. Kod nekih individua doći će do pojačanih emocionalnih reakcija. Više alkohola može rezultirati teturanjem, dvoslikama, gubitkom ravnoteže, mučninom, povraćanjem i osjećajem vrtoglavice.



Alkohol i profesionalna karijera

Prema opširnom istraživanju provedenom u SAD-u, adolescenti koji su konzumirali alkohol čak i u manjem obimu, kasnije su u životu postizali lošije aka-

demske i profesionalne rezultate u odnosu na svoje vršnjake. Vjeruje se da je kod njih konzumacija alkohola dovela do oštećenja mentalnih sposobnosti. U drugoj studiji ispitala se sposobnost pamćenja u 15 i 16 godišnjih adolescenata. Ispitanici koji su inače učestalo konzumirali alkohol imali su znatno većih problema pri pamćenju jednostavnih riječi i geometrijskih oblika u 10 minutnim intervalima, za razliku od vršnjaka koji nisu konzumirali alkoholna pića. Više studija je dokazalo da osobe koje počnu s konzumacijom alkohola prije 15-te godine života, kasnije imaju četiri puta veću šansu da postanu ovisne o alkoholu - alkoholičari, u odnosu na osobe koje alkohol počnu konzumirati tek nakon 20-te godine života.

Društveni rizik

Osim činjenice da je konzumiranje alkohola od strane maloljetnika protuzakonito, ono također predstavlja rizik za pojedinca i društvo u cjelini.

Vožnja pod utjecajem alkohola

Prometne nesreće su vodeći uzrok smrti među mladima u dobi od 15. do 20. godine. Prema svjetskim iskustvima stopa fatalnih nesreća kod alkoholiziranih vozača između 16. i 20. godine je više nego dvostruko veća od stope nesreća u koje su bili uključeni vozači pod utjecajem alkohola starosti 21 i više godina.

Alkohol potiskuje i usporava moždane

funkcije. Njegov učinak traje dulji vremenski period, a suprotno vjerovanju jaka kava ili hladni tuš neće pomoći da se alkohol brže ukloni iz tijela.

Alkohol ima jak utjecaj na vozačke sposobnosti. Zbog depresije racionalnog razmišljanja alkoholizirani vozači često



precjenjuju svoje mogućnosti.

Neki od učinaka alkohola koji utječu na vožnju uključuju:

vrijeme reakcije – usporenje svih refleksa smanjuje sposobnost brzog reagiranja
vid – mišići oka djeluju sporije. Mijenja se percepcija i pokretljivost oka, često rezultirajući zamagljenim vidom i dvoslikama. Noćni vid i percepcija boja su također umanjeni.

praćenje – sposobnost procjene položaja vozila na cesti, pozicije, brzine i kretanja drugih vozila, središnje linije, prometnih znakova itd... može biti znatno umanjena

koncentracija – popušta koncentracija na vožnju i/ili se može javiti pospanost

prosudivanje – potiskujuće djelovanje

alkohola ometa sposobnost donošenja racionalnih odluka

koordinacija – mehanika vožnje može biti pod utjecajem smanjene koordinacije rada očiju/ruku/nogu

Ako se alkohol koristi u kombinaciji s drugim lijekovima (legalnim ili ilegalnim), učinci obiju tvari mogu se pojačati - potencijalno smrtonosne situacije.

Suicid

Konzumacija alkohola u kombinaciji sa stanjima kao što su depresija i stres može pridonijeti samoubojstvu, trećem vodećem uzrok smrti u svijetu među osobama u dobi između 14 i 25 godina.

Seksualno zlostavljanje

Seksualno zlostavljanje, uključujući i silovanje, javlja se najčešće kod žena u kasnoj adolescenciji i ranoj odrasloj dobi. Istraživanja pokazuju da će korištenje alkohola kod napadača, žrtve ili oboje, povećati vjerojatnost za seksualno zlostavljanje od strane muških poznanika.

Rizično seksualno ponašanje

Istraživanja su povezala adolescentni alkoholizam s visoko rizičnim spolnim odnosima, primjerice odnosima s više partnera/partnerica i nezaštićenim spolnim odnosima (bez upotrebe kondoma). Posljedice visoko rizičnih spolnih odnosa također su česte u ovoj dobnoj skupini, posebice neželjene trudnoće i spolno



prenosive bolesti, uključujući HIV/AIDS. Povećana količina unesenog alkohola direktno dovodi do smanjenja sposobnosti trezvenog prosuđivanja.

Utjecaj alkohola na fizički izgled

Akne i crvenilo očiju, često su posljedice noćnog opijanja. Lice koje će konzument ugledati u ogledalu slijedećeg jutra sigurno ne predstavlja njegov najbolji izgled. Počevši od najjednostavnijih činjenica, nedvojbeno je da alkohol debelja. U jednoj prosječnoj čaši vina nalazi se oko 125 kalorija, odnosno više od 500 kalorija u boci. Čaša votke ili džin tonika nosi u sebi 120 kalorija, kokteli daleko više. Samo nekoliko manjih pića dovoljno je da se unese jednaka količina kalorija koju bi se inače unijelo jedenjem više redova čokolade. Rezultati ekscesivnog opijanja vrlo brzo se primijete na području konzumentovog struka.

Svatko tko je pretrpio mamurluk, zna da mu je koža sljedećeg jutra izgledala blijeda, siva i umorna. Dermatolozi ovu promjenu objašnjavaju dehidracijom.

Alkohol dehidrira cijelo tijelo, uključujući i kožu, naš najveći organ. To se događa svaki put kada osoba pije. Alkoholi također koži oduzima određene vitalne vitamine i hranjive tvari. Ove promjene su samo početak. Pijenje povećanih količina alkohola s vremenom može imati i druge, mnogo trajnije i štetnije utjecaje na kožu

Rosacea, poremećaj kože koji počinje s tendencijom rumenjena i crvenjenjem lica, lako može na kraju dovesti do trajnog unakaženja, a povezana je s alkoholom. Jedan od učinaka alkohola je i širenje malih krvnih žila. Središnje područje lica može postati ispunjeno crvenim kvržicama i gnojnim prištićima, koji se javljaju i nestaju u nakupinama, a proširene kapilare mogu stvarati mrežu tankih crvenih pruga.

Alkohol također izaziva otečen i napuhnut izgled lica, a dolazi i do napuhivanja u području trbuha. Važno je napomenuti da toksini u alkoholu pridonose izgradnji celulita. Mamurluk je vrlo neugodan i što se tiče tjelesnog mirisa. Jetra će metabolizirati većinu alkohola, ali 5 do 10

posto kemijskih spojeva tijelo će napustiti direktno kroz izdah, znoj i urin, posljedično pridonoseći da mamurna osoba neugodno smrdi prema svojoj okolini.

Utjecaj alkohola na mušku fizionomiju

„Ljubavne ručke“ i „pivski trbuh“ pojmovi su koji se često povezuju s konzumacijom alkohola. Nekada davno veliki trbuh je bio znak bogatstva i društvenog statusa, međutim ti su dani odavno stvar prošlosti. Za neke muškarce pojava pivskog trbuh predstavlja tek početak problema.

Obično će ginekomastija (povećanje muških grudi) dovesti do još većih neugodnosti u društvu.

Ozbiljni problemi javljaju se u trenutku kada povećana tjelesna težina započne ugrožavati zdravlje.

Iako je nedavna studija provedena u Češkoj pokazala da pivo ne mora biti jedini uzrok razvoja „pivskog trbuha“, druge studije jasno ukazuju da povećana količina kalorija koju muškarci unose alkoholom jasno definira vanjski izgled njihovog tijela. Unesene kalorije, premašuju količinu energije koju tijelo potroši dovodeći do nakupljanja prekomjerne masti u području trbuha, struka i prsa.

Za primjer, osoba koja u noćnom izlasku popije dvije litre jakog piva, u svoj organizam unijela je više od 800 kalorija. To je ekvivalent obroku koji se sastoji od hot doga, hamburgera i krafne.



Slijedeća tablica prikazuje kalorijske vrijednosti obroka koji se poslužuju u Hrvatskoj:

Primjer hrane	Kalorije po porciji
Hamburger, običan	245
Hot Dog (hrenovka u pecivu)	280
Krafna s pekmezom	225
Pivo	oko 850 kalorija u dvije litre (4 limenke ili boce od 500 ml)

No nisu samo kalorije razlog debljanja. Alkohol smanjuje količinu masti koju organizam koristi za dobivanje energije. Kako ljudsko tijelo ne može pohraniti alkohol, organizam se alkohola želi što prije riješiti, a taj proces dobiva prioritet nad procesima sagorijevanja masti i apsorpcije hranjivih tvari.

Iako se ponekad u javnosti vidi slika sportaša koji konzumiraju veće količine alkohola, ne smije se zaboraviti da oni treningom troše daleko više kalorija od prosječnih građana.

Konzumacija alkohola može kod muškaraca osim kratkotrajnih neželjenih učinaka dovesti i do dugotrajne impotencije.

Alkohol i mentalno zdravlje

Suprotno uvriježenom mišljenju, alkohol nije stimulans, njegovo djelovanje se zapravo očituje u potiskivanju, odnosno depresiji moždane funkcije. Dok male količine alkohola privremeno mogu poboljšati raspoloženje, pretjerano opijanje obično ima suprotan učinak.

Iako veći broj ljudi koji piju alkoholna pića navodi da ih alkohol čini opušteniji-

ma, da im daje osjećaj samopouzdanja, da ih čini manje depresivnima i manje zabrinutima, studije ukazuju da su ti ljudi pod povećanim rizikom od obolijevanja od određenih mentalnih bolesti. Alkohol može izazvati depresiju i pojačati postojeće psihičke probleme.

Povećana konzumacija alkohola mijenja fiziologiju mozga i smanjuje njegovu sposobnost ublažavanja tjeskobe.

S vremenom to će dovesti do stanja kod kojeg će osobi trebati sve veće količine alkohola kako bi umanjila vlastiti osjećaj anksioznosti.

Serotonin je kemijska tvar koju naš mozak koristi u regulaciji raspoloženja. Redovitim ispijanjem alkohola dolazi do potrošnje serotonina. Osoba se počinje osjećati sve depresivnije, počinje sve više piti kako bi se lakše nosila s tim osjećajem, što na kraju dovodi do stvaranja začaranog kruga.

Alkohol također oštećuje pamćenje i druge moždane funkcije. Nakon samo nekoliko pića pamćenje postaje slabije, a moždani procesi usporeniji. Veće količine alkohola dovode do gubitka kratkot-

rajne memorije i „zamračenja“. Osoba se sljedećeg jutra ne može sjetiti događa koje je doživjela u alkoholiziranom stanju. Jače pije tijekom duljeg vremenskog razdoblja imat će dugoročne i nepovratne učinke na pamćenje. Alkohol utječe na mnoge dijelove mozga, a moždano tkivo se gotovo uopće ne obnavlja. Dugoročnim opijanjem prisjećanje na starije uspomene, kao i stjecanje novih postat će otežano. Poseban rizik postoji kod mladih ljudi, jer se mozak kao organ još uvijek razvija i nakon 20. godine života. Osobe koje počnu piti u ranoj dobi, između 12. i 15. godina imaju znatno veći rizik od mentalnih oštećenja.

Utjecaj alkohola na želudac

Konzumiranje alkohola, čak i u manjoj količini, potiče želudac da proizvede više od normalne količine želučane kiseline, što može biti uzrok razvoja gastritisa. Gastritis će se manifestirati jakim bolovima u području trbuha, mučninom, povraćanjem, proljevom, a kod teških alkoholičara i krvarenjem.

Dugoročno, alkohol je povezana s povećanim rizikom od raka usta, jezika, usana, ždrijela, želuca, gušterače i debelog crijeva, zbog vraćanja želučane kiseline u gornje dijelove dišnog i probavnog sustava. Povraćanje, pogotovo kod jako pijanih osoba, nosi dodatne rizike. Ukoliko je osoba blizu nesvjestice, može udahnuti povraćeni sadržaj i posljedično se ugušiti.

Također, konzumacija alkohola reducira

količinu probavnih enzima koju gušterača proizvodi kako bi tijelo moglo razgraditi masnoće i šećere iz hrane. Samim time smanjuje se i apsorpcija korisnih i neophodnih sastojaka hrane i narušava opće zdravlje.



Alkohol i druženje uz sportske prijenose

Mnogi ljudi vole provesti vikend gledajući važnu nogometnu ili neku drugu sportsku utakmicu. Često sjedeći u društvu prijatelja pred velikim TV ekranom, i često ispijajući par piva za vrijeme utakmice. Međutim konzumacija alkohola neće doprinijeti boljoj atmosferi, nego će čak umanjiti doživljaj takvog druženja. Nitko ne želi propustiti euforiju oduševljenja prilikom važnog gola ili neke druge situacije na terenu.

Dobro je zapamtiti da za svaka 2 dcl piva koje osoba konzumira, organizam proizvede dodatnih 80 ml urina. Nekonzumiranjem alkoholnih pića, smanjujemo broj posjeta WC-u, i samim time smanjujemo šansu propuštanja neke važne akcije na terenu.

Također, ukoliko utakmicu pratite na sportskom stadionu, često ćete morati



čekati dulji red za korištenje stadionskog WC-a, ne govoreći o vremenu potrebnom za odlazak i dolazak na svoje kupljeno mjesto. Konzumacijom alkohola prije ili za vrijeme odlaska na takvu manifestaciju, gubi se smisao samog posjeta i doživljaja gledanja utakmice uživo.

Zašto za žene može biti opasno „praćenje“ muškaraca u ispijanju alkoholnih pića

Žene u današnjem društvu u potpunosti ravnopravno pariraju muškarcima u velikom broju aktivnosti, u nekim rezultatima premašujući mušku populaciju. Međutim ispijanje alkohola nije segment u kojem bi se žene trebale mjeriti s muškarcima. Žene apsorbiraju i probavljaju alkohol drugačije nego muškarci. Nakon konzumacije iste količine alkohola kod žena se postiže viša razina alkohola u krvi nego kod muškaraca te su žene podložnije alkoholnom oštećenju jetre, srca i mozga. Znanstvena istraživanja pokazuju da, budući da žensko tijelo sadrži manje vode u usporedbi s muškarcima iste težine, kod njih će ista količina unesenog

alkohola izazvati veću koncentraciju alkohola u krvi. Također žene u pravilu imaju manja tijela od muškaraca, što u kombinaciji s drugačijom raspodjelom masnog tkiva kod žena posljedično dovodi do toga da se žene brže napiju od manje količine alkohola. Samim time žene imaju veći rizik od zadobivanja ozljeda i gubitka svijesti nakon konzumacije alkoholnih pića. Dodatni čimbenik koji pridonosi većoj razini alkohola u krvi kod žena je smanjena razgradnja alkohola u želucu (zbog smanjene aktivnosti ADH enzima — aldehiddehidrogenaza) zbog čega veći udio alkohola koji dopijeva u želudac ulazi u krvotok.

Za primjer, ako muškarac i žena iste veličine popiju istu količinu alkohola, razina alkohola u krvi žene biti će za trećinu viša nego u krvi muškarca.

Sama faza mamurluka kod žena ima teže simptome nego kod muškaraca. Također, važno je znati da su žene sklonije ispijanju žestokih pića i koktela, koji imaju u sebi mnogo više alkohola od piva i vina koja najčešće ispijanju njihovi muški partneri.

Alkohol kao problem na sportskim stadionima

Ako želimo živjeti u društvu čiji će navijači na sportskim natjecanjima navijati, a ne razbijati i divljati, pravi je trenutak za osvješćivanje u svezi ovog rastućeg problema, koji to nikada nije trebao ni postati.

Hvatanje u koštac s problemom raznih vrsta nasilja u zajednici nije samo posao mjerodavnih tijela, već društva uopće. Rješavanje toga problema zahtijeva obimne zakonske, kulturne, ekonomske i ine društvene promjene i inicijative.

Upravo na takav sveobuhvatan način treba pristupiti i rješavanju jednog od (dugo) gorućih vrsta nasilja - nasilju na sportskim natjecanjima, poglavito nogometnim. Ta vrsta nasilja vjerno oslikava stanje duha nacije i svakim danom „mutira“ u neke nove oblike. Stoga i „sportsko nasilje“ zahtijeva preventivne mjere, koje se ostvaruju suradnjom stručnjaka iz raznih područja – pravosuđa, policije, školstva i sporta – kao i suradnjom sportskih klubova, navijačkih udruga, lokalne uprave i samouprave, te angažmanom javnih osoba radi motivira-

nja, odnosno senzibiliziranja cjelokupnog građanstva.



Budući da je jedan od sastavnih dijelova sporta i navijanje, koje ponekad završi i huliganskim neredima, još 2007. godine prepoznata je potreba da se djeci i mladima, budućim sportašima i navijačima, na prigodan način ukaže na nesportsko i društveno neprihvatljivo ponašanje na sportskim natjecanjima te da ih se počne sustavno educirati o toj problematici.

Jedan od novih fenomena nasilja među mladima je nasilje na stadionu. Radi se o specifičnoj vrsti nasilja, koje se ne može



pripisati samo fenomenu navijačkih skupina, već je potrebno prevenirati uzroke u izražavanju takvog ponašanja.

Opijanje je kao oblik ponašanja u većoj mjeri zastupljeno među navijačima. Psihološka istraživanja dokazala su da alkohol utječe na povećanje agresivnosti, samim tim vjerojatnost da će se navijačke skupine agresivnije ponašati raste s brojem pojedinaca koji se kreću u takvim skupinama, a nalaze se u alkoholiziranom stanju. Jedna od mjera za suzbijanje ovakvog ponašanja je i provedba dobre edukaciju zaštitara i policajaca koji rade na ulazima na stadionima.

Agresivno ponašanje na i oko sportskih terena se posebice često javlja nakon sportskog događaja. Naravno da javljanje ovakvog ponašanja nakon sportskog ogleda često može biti dodatno potaknuto rezultatom ishoda utakmice koju su navijači posjetili.

Povijesno odlučan, nužan i uspješan korak ka suzbijanju huliganizma i zaštiti pravih navijača, napravila je u Engleskoj

tadašnja premijerka Margaret Thatcher. Niz zakonskih odredbi donesen u njezino doba, i danas služi kao model u razmišljanjima o suzbijanju "huliganizma vezanog uz sport" diljem svijeta. Margaret Thatcher je, počevši od sredine 1985., na stadionima i oko njih uvela niz novosti, te tako uspjela znatno eliminirati navijačke nered.

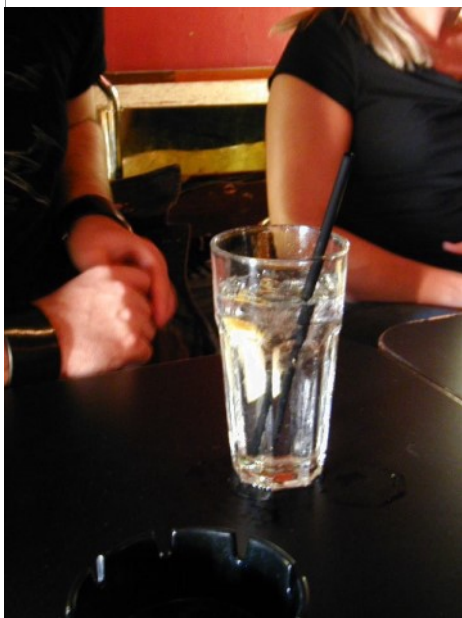
Alkohol je prepoznat kao važan uzrok nasilja, a tadašnja ga je engleska premijerka na stadionima u potpunosti zabranila. Osim toga, iz njenog doba potiču cirkulirajuće kamere za nadgledanje navijača, smanjivanje kapaciteta stadiona na sigurnosnu razinu, uvođenje mjesta za sjedenje tijekom utakmica, odvajanje protivničkih navijačkih skupina i druge mjere.

Konzumiranje alkohola na sportskim terenima je zabranjeno Zakonom o sprječavanju nereda na sportskim natjecanjima (NN 117/03, 71/06, 43/09, 34/11).



Utjecaj stresa na ljudsko tijelo

Stresori, vanjski čimbenici koje izazivaju stresnu reakciju, remete normalnu moždanu fiziologiju. U mozgu djeluju brojne prirodne kemikalije (neurotransmiteri), a neke od njih imaju zadatak održavanja dobrog raspoloženja. Dugotrajan stres troši naše hormone ugone (serotonin, dopamin), a istodobno izaziva pojačano lučenje hormona stresa (kortizol). Kad je naš organizam poplavljen hormonima stresa, a istovremeno zavlada nestašica hormona ugone, osjećamo se loše.



Stres i alkohol

Mnogi ljudi vjeruju kako alkohol može otkloniti stres. Na neki način alkohol pomaže opustiti osobu kada je uzrujana, međutim postoji granica nakon koje al-

kohol počinje pojačavati stres. Većina ljudi ne shvaća da alkohol zapravo povećava količinu stresa koju osoba osjeća.

Nekim ljudima alkohol može značajno promijeniti osobnost i to ne u dobrom smjeru. To se posebno odnosi na osobe koje često konzumiraju alkohol. Pod utjecajem alkohola osoba reagira kako inače ne bi reagirala, što nakon triježenja povećava razinu nervoze i stresa.

Alkohol je psihodepresor koji usporava rad središnjeg živčanog sustava. Većina ljudi je nakon jednog ili dva pića značajno ležernija. Međutim, popije li se kapljica previše, alkohol može djelovati na nepredvidive načine.

Alkohol utječe na sposobnost rasuđivanja, te smanjuje sposobnost obavljanja nekih svakodnevnih i rutinskih poslova. Tada osobe postaju frustrirane same sobom, budući da im najjednostavnije stvari ne polaze za rukom.

Osobe koje svakodnevno konzumiraju alkohol mogu primijetiti kako im tijelo pokazuje signale ozbiljnog stresa, a također i brojnih fizičkih oboljenja.

Iako se čini kako se napetost smanjuje s ispijanjem alkohola, istraživanja su pokazala kako alkohol u stvari inducira stresni odgovor stimulirajući otpuštanje hormona u hipotalamusu, hipofizi i nadbubrežnoj žlijezdi.

Stres i pijenje alkohola djeluju kao dvosruki udarac na jetru. Ispijanjem alkohola

la, s ciljem nošenja sa stresom ne samo da se stres pogoršava nego i jetra pati više nego što bi trebala.

Kako nam tjelovježba može pomoći?

Sveprisutni stres izaziva brojne promjene koje na različite načine djeluju na psihofizički status pojedinca. Te adaptacijske promjene pripremaju organizam na reakciju (borba ili bijeg), no kako suvremeni čovjek često nije u mogućnosti obračunati se sa stresorom ili pobjeći od njega, sve te promjene ostaju "zarobljene" u tijelu i čine štetu, odnosno ugrožavaju zdravlje. Tjelovježba i sport mogu pomoći na mnoge načine. Fiziološko – biokemijske promjene koje nastaju pod utjecajem tjelesne aktivnosti očituju se na sljedeće načine:

- na prirodan način podižu razinu nora-drenalina i serotonina
- podižu tjelesnu temperaturu, što utječe na poboljšanje raspoloženja
- potiču izlučivanje endorfina koji ublažuje bol i trenutačno poboljšava raspoloženje.

Pozitivne psihološke promjene koje nastaju pod utjecajem tjelovježbe:

- u svakodnevnom užurbanom životu tjelovježba predstavlja svojevrsno isključivanje iz svakodnevnih problema što potiče pozitivne promjene psihičkog stanja
- nakon što se, ustrajanjem u vježbanju, počne primjećivati napredak u aktivnosti, bilo u kondiciji ili u svladavanju novih motoričkih znanja i vještina, razvijaju se osjećaji kompetentnosti i rast samopouzdanja
- brojna istraživanja potvrđuju da su oni koji se redovito bave nekom tjelesnom aktivnošću uglavnom bolje raspoloženi, bolje se prilagođavaju, sebe i vlastito tijelo doživljavaju pozitivnije, imaju više samopouzdanja i sl.

Lako dostupne vježbe u borbi protiv stresa...

Da bi vježbanje bilo učinkovito, ono ne mora nužno i puno koštati (npr. mjesečna članarina u fitness klubu). Postoji mnogo načina vježbanja koje je lako dostupno svima, a u potpunosti je besplatno:



Hodanje je odlična aktivnost u borbi protiv stresa. Nema jednostavnije vježbe, potrebno je samo navući udobne tenisice i krenuti. Osim što pomaže da se smirimo, hodanje će nametnuti pravilan ritam trbušnog disanja koje oslobađa od stresa.



Trčanje, brzo hodanje ili sl. također predstavlja dobar trening koji nam omogućuje da mijenjamo brzinu i intenzitet vježbanja. Kardio vježbe naročito su dobar borac protiv stresa, vraćaju energiju i popravljaju raspoloženje.

Istezanje ima mnogo pozitivnih učinaka na naše tijelo. Potrebno je istegnuti sve skupine mišića, naročito one koji su posebno napeti, poput ruku, nogu, ramena, leđa itd.

Lagana joga pomaže u borbi protiv stresa zato što objedinjuje više tehnika, bo-

raca protiv stresa, u jednom. Ukoliko se iz bilo kojeg razloga nismo u mogućnosti upisati u grupu za vježbanje joge, dovoljno je pravilno naučiti nekoliko osnovnih položaja koji će nam pomoći u spajanju uma i tijela, ispravnijem disanju te općenito usporavanju u životu i zaboravljanju na stres.

Uloga prehrane u kontroli stresa

Suvremeni način života pun je stresa zbog teškog usklađivanja svih dnevnih obaveza, pa je mnogim ljudima vrijeme dragocjeno. Velik problem predstavlja priprema zdravih, uravnoteženih obroka. Upravo radi stresa koji je prisutan u životu velike većine ljudi važno je da se organizam opskrbi hranom koja mu je potrebna kako bismo dobro obavili svoje svakodnevne zadatke i uspješno se nosili sa stresom pritiskom koje donosi užurbani način života.

Nije svaki stres loš za organizam. Razlikujemo pozitivan i negativan stres.

Pozitivan stres je neznatan i potiče na djelovanje i napredovanje. Pokreće



energiju aktivnosti koja nas čini brzima i sposobnima, npr. u slučajevima opasnosti. Negativan stres je svaki onaj stres koji iscrpljuje snagu i slabi otpornost tijela. Posljedice mogu biti nervoza, oslabljen imunitet, pretjerana osjetljivost ili loš san. Takav stres remeti i metabolizam, izaziva poremećaje u prehrani koji rezultiraju prekomjernim debljanjem ili mršavljenjem. Kako bismo postigli ravnotežu organizma potrebna su nam tri važna faktora: opuštanje, spavanje i zdrava prehrana. Kvalitetna prehrana sama po sebi ne daje nužno imunitet od svih problema koje stres uzrokuje. Potrebno je kombinirati dobru prehranu sa strategijama svladavanja stresa kako bismo stres mogli kontrolirati.

Hrana koja smanjuje stres

Nakon stresnog dana ili događaja, smirenje možemo potražiti u zdravoj hrani koja će nas opskrbiti neophodnim vitaminima i mineralima. U stresnim situacijama mnogi su skloni utjehu potražiti u hrani. Slatkiši su, naravno, najveća napast. No, nakon pojedene čokoladice šećer u krvi naglo se diže, ali isto se tako naglo i spušta, a pritom se oslobađa hormon stresa. Zbog toga se često osjećamo još gore. Hrana koja smiruje ipak postoji i, što je najbolje, zaista djeluje. Npr. bobičasto voće, orašasti plodovi, naranče i šparoge izvrsni su saveznici u borbi sa stresom.



Smijanje i zdravlje



Smiijeh uzrokuje mnoge fiziološke promjene u našem organizmu. Prilikom iskrenog, jakog i dugotrajnog smijanja više od 300 različitih mišića ošita, lica, trbuha, leđa, nogu i ruku postaje aktivno, očne zjenice se šire, a vrhovi prstiju postaju vlažni.

Disanje postaje dublje i ubrzava se, a podiže se i frekvencija rada srca, koja može dosegnuti i 120 otkucaja u minuti. Zahvaljujući tome, aktiviraju se obrambene snage organizma, potiče se izmjena tvari i opskrbljenost srca i pluća krvlju te se snižava krvni tlak i razina šećera u krvi. Također, smijeh razgrađuje hormone stresa adrenalin i kortizol, pa na taj način opušta čitav organizam.

Smijanje povećava i kapacitet pluća i njihovu opskrbljenost krvlju bogatom kisikom, a pogoduje i izmjeni plinova prilikom disanja. S obzirom da se uslijed smijanja luče i hormoni sreće, endorfini, koji između ostalog ublažavaju bolove, smijeh je i prirodni analgetik.

Uvažavajući pozitivne posljedice smijanja, više je nego očito da je ono poticajno i zdravo za ljudski organizam u cjelini. Iako je pozitivne učinke smijeha opisivao još Charles Darwin, znanstvena su istraživanja započela tek 60-ih godina prošlog stoljeća kada je i nastala gelotologija, nauka o utjecaju smijeha na ljudsko tijelo.

Terapija smijehom pomaže u ublažavanju psihičkih oboljenja kao što su

depresija, anksioznost, živčani slom ili nesanica, te smanjuje različite emocionalne i psihičke poremećaje. Teško oboljelim osobama smijeh pomaže da se suoče, prihvate i nose sa svojom bolešću, a kod ostalih bolesnika olakšava liječenje i ozdravljenje. Znanstvena istraživanja pokazuju da bolnice u kojima klaunovi nastupaju bolesnu djecu i, primjerice, pacijente koji boluju od Alzheimerove bolesti imaju bolje rezultate u liječenju.

Smijeh je i najzdraviji ventil kojim se čovjek oslobađa negativnih osjećaja kao što su strah, srdžba, agresivnost ili trema. Omogućava objektivnije sagledavanje realnosti, oslobađa od okova obrazaca u razmišljanju, pa tako potiče pažnju, koncentraciju i kreativnost.



Zapamtite

Većina mladih ima prirodno razvijenu sposobnost da se veseli, stoga im ne treba alkohol i druga stimulativna sredstva kako bi se dobro zabavili.

Osim mogućnosti razvoja ovisnosti konzumacija alkohola može imati za posljedicu:

- problematično ponašanje i mogućnost nastanka problema sa zakonom,
- slabiji školski uspjeh i slabija sportska dostignuća, neželjenu trudnoću ili obolijevanje od spolno prenosivih bolesti (humani papiloma virus, hepatitis B i C, HIV i brojni drugi uzročnici) koji mogu ostaviti trajne posljedice na vaše zdravlje,
- stradavanje u prometnim nesrećama jer alkohol je uzročnik 41% svih smrtnih slučajeva u prometnim nezgodama.

Vodite računa da za vrijeme pijanstva možete izgledati „stvarno glupo” i biti predmet ismijavanja svojih prijatelja. Sljedećeg dana možete se sramiti sami sebe i svog ponašanja pred prijateljima, roditeljima, susjedima ili nastavnicima

Intervju sa Slavenom Bilićem

Ime i prezime: Slaven Bilić

Pozicija: obrana

Funkcija: bivši hrvatski nogometni reprezentativac i bivši izbornik Hrvatske nogometne reprezentacije; trenutno trener Lokomotiva iz Moskve

Datum rođenja: 11.09.1968.

Mjesto rođenja: Split (CRO)

Visina: 188 cm

Prijašnji klubovi: HNK Hajduk Split (CRO), NK Šibenik (CRO), HNK Hajduk Split (CRO), Karlsruher SC (GER), West Ham United (ENG), Everton FC (ENG), HNK Hajduk Split (CRO)

Broj nastupa za reprezentaciju: 44

Postignuti golovi: 3

Prvi nastup: 05.07.1992.

Velika natjecanja: UEFA EURO 1996 England, FIFA WC 1998 France

Osvojeni trofeji: Brončana medalja FIFA WC 1998 France, Jugoslavenski kup ('91), Hrvatsko prvenstvo ('92), 2x Hrvatski kup ('92, '00), 2x Državna nagrada za sport Franjo Bučar (kao član reprezentacije '98 i osobno kao izbornik '08), "Novi list" - sportaš godine ('97), "Sportske novosti" - nogometaš godine ('97),



BIOGRAFIJA

sva svoja 44 nastupa za reprezentaciju Slaven je započeo u "prvih 11"

od 18. 8. 2004. do 1. 8. 2006. bio je izbornik U-21 reprezentacije

od 16. 8. 2006. izbornik je A reprezentacije

Zanimljivosti

Diplomirani je pravnik, te odlično govori 4 jezika.

2007. godine, u izboru Media Servisa tajnim glasovanjem 200-tinjak novinara, urednika, kolumnista i ravnatelja hrvatskih medijskih kuća proglašen je osobom godine.

U izboru Međunarodne udruge za nogometnu povijest i statistiku (IFFHS) proglašen je drugim najboljim izbornikom svijeta za 2007. godinu, te 11. za 2008.

2008. godine proglašen je UNICEF-ovim ambasadorom dobre volje

Počasni je član Hrvatske udruge za pomoć osobama koje mucaju "Hinko Freund".

Osnivač je zaklade hrvatske nogometne reprezentacije "Vatreno srce", koji skrbi za humanitarnu pomoć djeci u Hrvatskoj.

Prvu biografiju Slavena Bilića napisao je Vlado Vurušić i nosi naziv: "Slaven Bilić - priča o nogometu i rokenrolu".

Ante Batinović napisao je netipičnu Bilićevu biografiju, pod naslovom: "Moraš jednom i pucat, nemoš samo dodavat!".

Kao izbornik ostvario je najveću pobjedu reprezentacije (CRO-AND 7:0), najveći poraz reprezentacije (ENG-CRO 5:1), te jedini poraz reprezentacije na domaćem terenu u službenim natjecanjima (CRO-ENG 1:4)

Svirao je u rock sastavima Newera i Rawbau.



INTERVJU SA SLAVENOM BILIĆEM

Gospodine Biliću, dobar dan i hvala Vam na vremenu koje ste odvojili za ovaj kratki intervju. Svakodnevno se susrećemo s mladima koji su u vidno alkoholiziranom stanju, da li na sportskim natjecanjima, da li na ulici ili u nekom od noćnih klubova, čini se da je taj trend među mladom populacijom dosegao točku kada predstavlja općedruštveni problem. Prometni udesi, nasilje, uništavanje tuđe imovine samo su neke od posljedica pretjerane konzumacije alkohola, međutim čini se da se zaboravlja ona najgora a to je dugoročan utjecaj na razvoj i zdravlje mladog čovjeka. Vi ste sportaš gotovo otkad znate za sebe, kakva su vaša iskustva s alkoholom među sportašima?

Kako iz vašeg iskustva alkohol utječe na izvedbu sportaša na terenu?

- "Alkohol odnosno konzumacija alkohola, pa i ona najmanja i vrhunski sportski rezultati jednostavno ne mogu stati u istu rečenicu. A na današnjoj razini sportskih dostignuća uopće je besmisleno i pričati o tome. Tu se nema ništa za dodati i oduzeti i za to ne treba biti posebno pametan. Ne postoji niti jedan sportaš koji je konzumirao alkohol i ostvarivao imalo ozbiljnije rezultate čak i na amaterskoj razini. To je nemoguće. Uvjeravam vas da su sve drugo isprazne priče, napuhani mitovi i lažne legende koji nemaju ama baš nikakvo uporište."

Jeste li se susretali s problemima s alkoholom kod svojih suigrača ili kao trener?

- "Na sreću, nikada nisam imao problema takve vrste, niti kao igrač niti kao trener. Doduše, stoji činjenica da se ponekad i igrači opuste, izloženi su ekstremnim naporima i pritiscima, nisu roboti, no to su toliko rijetki trenuci da se niti u najdramatičnijim slučajevima ne bi mogli svesti pod termin problem. Ovo je potpuno logično jer sam se kroz karijeru i kao igrač i kao trener susretao s vrhunskim profesionalcima i alkohol je na tim razinama apsolutno nedopustiv. Danas sportaši imaju svakodnevne treninge na kojima su izloženi ekstremnim naporima, pokušajte samo zamisliti kako bi to izgledalo..."

Dopuštate li svojim igračima nakon utakmice ili u slobodno vrijeme konzumaciju alkohola?

- "Rekao sam već, ponekad proslavimo neku značajniju pobjedu, no nema govora o pretjeranoj ili ozbiljnijoj konzumaciji, a najmanje stalnoj ili trajnoj, što je, kako sam već kazao, u kontekstu vrhunskog sporta potpuno nemoguće. Naravno da ne mogu znati što moji igrači rade u slobodno vrijeme, kad su im godišnji odmori i pauze, odnosno dok nisu na reprezentativnim okupljanjima, ali iz iskustva znam da samo apsolutno pridržavanje vrlo strogih kriterija sportske prehrane i treninga, igrače održava u top formi po kojoj mogu konkurirati za vrhunske rezultate pa otud i za reprezentativne zahtjeve. Iz ovoga je posve logično da tu ispijanju ili konzumiranju alkohola jednostavno nema mjesta."

Imate li kakvu poruku mladima, kojima ste zasigurno uzor, kako da se odnose prema alkoholu i na koji način da troše vlastitu energiju?

- "Alkohol je veliko zlo i vrlo ozbiljan problem, i to ne samo u segmentu sporta nego i u segmentu svakodnevnog života. Zna se kakve posljedice može izazvati prekomjerno

ispijanje alkohola ne samo za pojedinca već i za sve ljude u okruženju, a pogotovo ako se radi o mladim ljudima i stjecanju potpuno pogrešnih navika koje mogu dovesti i do ovisnosti. Stotine i stotine obitelji su razorene upravo zbog alkohola. Zato poručujem svima da vlastitu energiju utroše na sport, rekreaciju, umjetnost, hobbije i bilo kakve druge korisne aktivnosti kojima će oplemeniti svoj život i učiniti ga svrsishodnijim, zdravijim i ljepšim, kako za sebe, tako i za svoje bližnje."

Slažete se da je alkohol jedan od glavnih problema mlade generacije, koja su po Vama rješenja za odvrćanje mladih od te pošasti?

"To je u prvom redu pitanje za struku, no iz informacija koje dolaze kroz medije da se naslutiti da je tome tako. Nažalost. Jer mladi ljudi danas imaju bezbroj mogućnosti kanalizirati sve svoje talente i vještine, ma kakvi oni bili. Nikada prije nije bila toliko široka paleta mogućnosti i sloboda izbora. Danas se mladi čovjek može baviti doslovno onim što zamisli i to je fenomenalna stvar. Opijanje je promašen način iskazivanja bunta, to je potpuno deplasiran način skretanja pozornosti na sebe, najčešće potenciran od onih koji nemaju snage, energije i strasti pokrenuti se u pozitivnom smjeru. Poručujem mladima da slušaju ponajprije svoje srce, svoje roditelje i izaberu pravi put. U alkoholu nema ničega dobrog, a mnogi to, nažalost, tek kasno shvate."

*Gospodine Biliću
hvala Vam na ovom razgovoru
i želimo Vam puno uspjeha
u profesionalnom i privatnom životu.*



Izvor: <http://www.novolist.hr/>

Kaznena i prekršajna odgovornost djece i mladih u RH

Sukladno odredbama Kaznenog i Prekršajnog zakona, kazneno i prekršajno zakonodavstvo ne primjenjuje se prema djetetu koje u vrijeme počinjenja djela nije navršilo četrnaest godina.



Prema osobi koja je u vrijeme počinjenja kaznenog djela navršila četrnaest godina, a nije još navršila dvadeset i jednu godinu, primjenjuje se Kazneni zakon ako posebnim zakonom nije drukčije propisano.

Sukladno navedenom, osobe postaju kazneno i prekršajno odgovorne s navršene četrnaest godina života.

Noćni izlasci, mladi i droge

Sukladno čl. 95. Obiteljskog zakona (NN 116/03,17/04, 136/04,107/07,57/11, 61/11), radi dobrobiti djeteta, a u skladu s njegovom dobi i zrelosti, roditelji imaju pravo i dužnost nadzirati ga u njegovu druženju s drugim osobama.

Roditelji imaju pravo i dužnost djetetu mlađem od šesnaest godina života zabraniti noćne izlaske bez svoje pratnje ili pratnje druge odrasle osobe u koju imaju povjerenje.

Noćnim izlaskom smatra se vrijeme od 23 do 5 sati.

U duhu istog Zakona, roditelj koji zlorabi ili grubo krši roditeljsku odgovornost, dužnosti i prava te ukoliko djetetu dopušta primjerice uživanje alkoholnih pića, droge ili drugih opojnih sredstava ili dijete navodi na društveno neprihvatljivo ponašanje, sud može lišiti prava na roditeljsku skrb.

Davanje alkohola pijanim osobama

Sukladno Zakonu o prekršajima protiv javnog reda i mira (NN 5/90, 30/90, 47/-/90, 29/94) zabranjeno je davanje alkohola pijanim osobama ili maloljetnicima ispod 16 godina života.

Osobi koja se odala uživanju alkohola ili opojnih droga ili drugih omamljujućih sredstava i zbog te svoje sklonosti i navi-

ke vrši prekršaje, a postoji opasnost da će ih ponovo vršiti, može se uz novčanu kaznu izreći i zaštitna mjera obaveznog liječenja od alkoholizma i narkomanije.



Što mladi vozači trebaju znati?

U smislu Zakona o sigurnosti prometa na cestama, mladi vozač je vozač u dobi od 16 do 24 godine.

Sukladno Zakonu o sigurnosti prometa na cestama, mladim vozačima posebno je zabranjeno:

- upravljanje vozilom na cesti brzinom većom od 80 km na sat, na brzini cesti i cesti namijenjenoj isključivo za promet motornih vozila brzinom većom od 100 km na sat, odnosno 120 km na sat na autocesti;
- upravljanje motornim vozilom ako u organizmu ima droga ili lijekova koji utječu na psihofizičke sposobnosti i na sposobnosti upravljanja vozilima ili ako u krvi imaju alkohola ili ako pokazuju znakove alkoholiziranosti ili utjecaja droga. Ukoliko postupi suprotno ovoj odredbi, a ako u organizmu ima

droga ili lijekova koji utječu na psihofizičke sposobnosti i na sposobnosti upravljanja vozilima, kaznit će se novčanom kaznom u iznosu od 5.000 do 15.000 kuna ili kaznom zatvora do 60 dana.

- upravljati osobnim vozilom čija snaga motora prelazi 80 kW, a položila je ispit za B kategoriju vozila. Ukoliko postupi suprotno ovoj odredbi, mladi vozač kaznit će se novčanom kaznom u iznosu od 1.000,00 kuna.
- Prisutnost alkohola u krvi utvrđuje se analizom krvi i urina ili analizom krvi, mjerenjem količine alkohola u litri izdahnutog zraka, liječničkim pregledom i drugim metodama i aparatima.

Što je to „objesna vožnja u cestovnom prometu“?

Sukladno čl. 226. Kaznenog zakona (NN 125/11, 144/12), objesna vožnja u cestovnom prometu podrazumijeva izazivanje opasnosti za život ili tijelo ljudi od strane sudionika u cestovnom prometu, a koji iz objesti teško krše propise o sigurnosti prometa, i to na slijedeće načine:

- vozeći u stanju nesposobnosti za vožnju, izazvanoj trošenjem alkohola uz koncentraciju od najmanje 1,50 g/kg alkohola u krvi, ili droge ili psihoaktivnih lijekova,
- ili vozeći u zabranjenom smjeru,
- ili pretječući na nepreglednom mjestu kolonu vozila,

- ili vozeći brzinom koja prelazi pedeset km/h iznad dopuštene u naseljenom mjestu ili području s naznačenim ograničenjem brzine.

Za prethodno navedena ponašanja, predviđena je kazna zatvora do tri godine.

Ostala kažnjiva ponašanja djece i mladih povezana sa zlouporabom alkohola

Ono s čime se policija u svom svakodnevnom radu najčešće susreće, a osobito kad su u pitanju mladi i alkohol, jesu posljedice jednokratnog ili prigodnog konzumiranja alkohola.

Ono čega mladi najčešće nisu svjesni jest da se pod utjecajem alkohola, a uslijed popuštanja socijalnih kočnica ili iskrivljene procjene rizika, lakše odlučuju za počinjenje nekog kažnjivog ponašanja, dok pojedine osobe, uslijed primjerice umanjene mogućnosti obrane, lakše postaju žrtve takvih ponašanja.

Policija u svojoj praksi najčešće bilježi posljedice jednokratnih ili prigodnih konzumiranja alkohola, i to kroz slijedeća kažnjiva ponašanja mladih:

- nasilna kaznena i prekršajna djela (npr. lakše se upuštaju u svađe, tučnjave, sukobe...)
- uništavanje imovine i vandalizam (npr. posljedice njihovog ponašanja čine im se beznačajne, iako su štete na imovini ponekad i vrlo velike..)
- imovinske delikti (npr. provaljuju u kioske radi krađe samo jedne boce vina)

- Prometne nesreće (npr. sjedaju na motocikle u alkoholiziranom stanju...)

VAŽNO JE ZNATI!

Ovakva ponašanja mladih zabranjena su zakonom i za sobom povlače određene sankcije.

Tako najčešće počinju prvi „sukobi” sa zakonom.

Što je to samoskrivljena neubrojivost?

Sukladno čl. 27. Prekršajnog zakona, ne smatra se neubrojivim počinitelj prekršaja koji se svojom krivnjom doveo u stanje u kojem nije mogao shvatiti značenje svojeg postupanja ili nije mogao vladati svojom voljom uporabom alkohola, droga ili drugih sredstava ako je u vrijeme kada se dovodio u takvo stanje kod njega postojao nehaj glede prekršaja što ga je počinio, odnosno namjera kada je propisom o prekršaju propisano kažnjavanje za taj oblik krivnje.



Gdje potražiti savjet?

ZAVODI ZA JAVNO ZDRAVSTVO (ZZJZ) - SLUŽBE ZA ŠKOLSKU MEDICINU I SLUŽBE ZA
MENTALNO ZDRAVLJE I PREVENCIJU OVISNOSTI:

Zavod za javno zdravstvo Bjelovarsko-bilogorske županije

Matice hrvatske 15, 43000 Bjelovar

tel: (+385 43) 247 200

<http://www.zzjb-bj.t-com.hr>

Zavod za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije

Nazorova bb, 35000 Slavonski Brod

tel: (+385 35) 447 228

<http://zzjzbpz.hr>

Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije

Dr. Ante Šercera 2c, 20001 Dubrovnik, p.p. 58

tel: (+385 20) 341 000

www.zzjzdnz.hr

Zavod za javno zdravstvo Istarske županije

Nazorova 23, 52100 Pula

tel: (+385 52) 529 000

www.zzjziz.hr

Zavod za javno zdravstvo Karlovačke županije

Dr. Vlatka Mačeka 48, 47000 Karlovac

tel: (+385 47) 411 258

www.zjzka.hr

Zavod za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije

Trg Tomislava dr. Bardeka 10/10, 48000 Koprivnica

tel: (+385 48) 655 110

www.zzjz-kkz.hr

Zavod za javno zdravstvo Krapinsko-zagorske županije

Ivana Gorana Kovačića 1, 49250 Zlatar

tel: (+385 49) 467 152

www.zzjzkzz.hr

Zavod za javno zdravstvo Ličko-senjske županije

Senjskih žrtava 2, 53000 Gospić

tel: (+385 53) 574 452

www.zzjzlsz.hr

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

Ivana Gorana Kovačića 1E, 40000 Čakovec

tel: (+385 40) 311 790

www.zzjz-ck.hr

Zavod za javno zdravstvo Osječko-baranjske županije

F. Krežme 1, 31000 Osijek

tel: (+385 31) 225 700

www.zzjosijek.hr

Zavod za javno zdravstvo Požeško-slavonske županije

Županijska 9, 34000 Požega

tel: (+385 34) 311 550 / fax: 311 570

www.zjz-pozega.hr

Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije

Krešimirova ulica 52a, 51000 Rijeka

tel: (+385 51) 358 777

www.zzjzpgz.hr

Zavod za javno zdravstvo Sisačko-moslavačke županije

Ulica Kralja Tomislava 1, 44000 Sisak

tel: (+385 44) 567 100

www.zzjz-sk.hr

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Vukovarska 46, 21000 Split

tel: (+385 21) 401 111

www.nzjz-split.hr

Zavod za javno zdravstvo Šibensko-kninske županije

Kralja Zvonimira 23, 22000 Šibenik

tel: (+385 22) 212 425

www.zzjz-sibenik.hr

Zavod za javno zdravstvo Varaždinske županije

Meštrovićeva bb, 42000 Varaždin

tel: (+385 42) 653 155

www.zzjzzv.hr

Zavod za javno zdravstvo "Sveti Rok" Virovitičko-podravske županije

Gajeva 21, 33000 Virovitica

tel: (+385 33) 727 031

www.zzjzvpz.hr

Zavod za javno zdravstvo Vukovarsko-srijemske županije

Zvonarska 57, 32100 Vinkovci

tel: (+385 32) 370 429

www.zzjz-vs.hr

Zavod za javno zdravstvo Zadar

Kolovare 2, 23000 Zadar

tel: (+385 23) 300 830

www.zjz-zadar.hr

Zavod za javno zdravstvo Zagrebačke županije

P. Lončara 1, 10290 Zaprešić

tel: (+385 1) 33 19 109

<http://zzjz-zz.hr>

Zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar", Zagreb

Mirogojska cesta 16, 10000 Zagreb

tel: (+385 1) 46 96 111

www.stampar.hr

Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb

Rockefellerova 7, 10000 Zagreb

tel: 01/48 63 222

www.hzjz.hr

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Rockefellerova 7

10000 Zagreb

Centrala

tel: 01/48 63 222

hzjz@hzjz.hr

www.hzjz.hr



**HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO**



Literatura

1. Agrawal, Arpana. „Early Age At First Drink May Modify Tween/Teen Risk For Alcohol Dependence“. Medical News Today. MediLexicon, Intl., 21 Sep. 2009. Web. 26 May. 2013.
2. Bekkering GE, Aertgeerts B, Asueta-Lorente JF, Autrique M, Goossens M, Smets K, van Bussel JC, Vanderplasschen W, Van Royen P, Hannes K. „Practitioner Review: Evidence-based practice guidelines on alcohol and drug misuse among adolescents: a systematic review“. J Child Psychol Psychiatry. 2014;55(1):3-21.
3. Hibell B, Guttormsson U, Ahlström S, Balakireva O, Bjarnason T, Kokkevi A, Kraus L. The 2011 ESPAD Report – Substance Use Among Students in 36 European Countries. The Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs (CAN). Stockholm: Sweden.
4. Bonnie RJ and O’Connell ME, editors. National Research Council and Institute of Medicine. „Reducing Underage Drinking: A Collective Responsibility.“Committee on Developing a Strategy to Reduce and Prevent Underage Drinking“. Division of Behavioral and Social Sciences and Education. Washington, DC: The National Academies Press, 2004.
5. Bowring AL, Gold J, Dietze P, Gouillou M, van Gemert C, Hellard ME. „Know your limits: awareness of the 2009 Australian alcohol guidelines among young people“. Drug Alcohol Rev. 2012;31(2):213-23.
6. Chun TH, Linakis JG. „Interventions for adolescent alcohol use“. Curr Opin Pediatr. 2012;24(2):238-42.
7. Currie C, Zanotti C, Morgan A, Currie D, de Looze M, Roberts C, Samdal O, Smith RFO, & Barnekow V. (Eds.) (2012). „Social determinants of health and well-being among young people“. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6)
8. Grant BF, Dawson DA. „Age at onset of alcohol use and its association with DSM -IV alcohol abuse and dependence: results from the National Longitudinal Alcohol Epidemiologic Survey“. J Subst Abuse 1997;9:103–10.
9. Hamdan S, Melhem NM, Porta G, Song MS, Brent DA. „Alcohol and substance abuse in parentally bereaved youth“. J Clin Psychiatry. 2013;74(8):828-33.
10. Hingson RW, Heeren T, Winter MR. „Age at drinking onset and alcohol dependence: age at onset, duration, and severity“. Pediatrics 2006;160:739–746.
11. Johnson EM, Amatetti S, Funkhouser JE, Johnson S. „Theories and models supporting prevention approaches to alcohol problems among youth“. Public Health Rep. 1988;103(6):578-86. Review.
12. Knight JR. „The role of the primary care provider in preventing and treating alco-

- hol problems in adolescents". *Ambul Pediatr.* 2001;1(3):150-61. Review.
13. Martin SE, Snyder LB, Hamilton M, Fleming-Milici F, Slater MD, Stacy A, Chen MJ, Grube JW. „Alcohol advertising and youth". *Alcohol Clin Exp Res.* 2002;26(6):900-6. Review.
 14. Miller JW, Naimi TS, Brewer RD, Jones SE. „Binge drinking and associated health risk behaviors among high school students". *Pediatrics.* 2007;119:76–85.
 15. Nixon K, McClain JA. „Adolescence as a critical window for developing an alcohol use disorder: current findings in neuroscience". *Curr Opin Psychiatry.* 2010;23(3):227–32.
 16. Office of Applied Studies. The NSDUH Report: Alcohol Dependence or Abuse and Age at First Use. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, October 2004.
 17. Baraona E, Abittan CS, Dohmen K, Moretti M, Pozzato G, Chayes ZW, Schaefer C, Lieber CS. „Gender differences in pharmacokinetics of alcohol". *Alcohol Clin Exp Res.* 2001;25(4):502-7.
 18. Cromer B. Adolescent Development. In: Kliegman RM, Behrman RE, Jenson HB, Stanton BF, eds. *Nelson Textbook of Pediatrics*. 19th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2011: chap 104.
 19. Kleber HD, Weiss RD, Anton RF Jr., George TP, Greenfield SF, Kosten TR, et al. Work Group on Substance Use Disorders; American Psychiatric Association; Steering Committee on Practice Guidelines. *Treatment of patients with substance use disorders, second edition.* *Am J Psychiatry.* 2007;164:5-123.
 20. Schuckit MA. Alcohol-use disorders. *Lancet.* 2009;373:492-501.
 21. U.S. Department of Health and Human Services. „The Surgeon General’s Call to Action To Prevent and Reduce Underage Drinking: A Guide to Action for Families". Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General, 2007.
 22. van der Vorst H, Engels RCME, Meeus W, Dekovic M. „The impact of alcohol-specific rules, parental norms about early drinking and parental alcohol use on adolescents’ drinking behavior". *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2006;47(12):1299–1306.
 23. van der Vorst H, Engels RCME, Burk WJ. „Do parents and best friends Influence the normative increase in adolescents’ alcohol use at home and outside the home?" *Journal of Studies on Alcohol and Drugs* 2010;71(1):105–114.
 24. Frančišković T, Moro LJ. *Psihijatrija*. 2009. ISBN: 978-953-176-432-2.
 25. Taffe M, Kotzebue R, Crean R, Crawford E, Edwards S, Mandyam C. „Long-lasting reduction in hippocampal neurogenesis by alcohol consumption in adolescent nonhuman primates". *Proc Natl Acad Sci USA* 2010;107(24):11104–9.
 26. Donath C, Grässel E, Baier D, Pfeiffer C, Bleich S, Hillemacher T. „Predictors of binge drinking in adolescents: ultimate and distal factors - a representative

- study". BMC Public Health 2012;12:263-77.
27. Donovan JE. Adolescent Alcohol Initiation: „A Review of Psychosocial Risk Factors". Journal of adolescent health 2004;35:529e7-18.
 28. Verster JC, van Duin D, Volkerts ER, Schreuder A, Verbaten MN. „Alcohol hangover effects on memory functioning and vigilance performance after an evening of binge drinking". Neuropsychopharmacology 2003;28:740-6.
 29. Parada M, Corral M, Caamano-Isorna F, Mota N, Crego A, Holgun SR, et al. „Binge Drinking and declarative memory in university students". Alcohol Clin Exp Res 2011;35(8):1-10.
 30. Zeigler DW, Wang CC, Yeast RA, Dickinson BD, McCaffree MA, Robinowitz CB, et al. „The neurocognitive effects of alcohol on adolescents and college students". Prev Med 2005;40:23-32.
 31. Weissenborn R, Duka T. Acute alcohol effects on cognitive function in social drinkers: their relationship to drinking habits. Psychopharmacology 2003;165:306-12.
 32. Ellickson P, Hays R. „Antecedents of drinking among young adolescents with different alcohol use histories". J Stud Alcohol Drugs 1991;52(5):398-408.
 33. Cook PJ, Moore MJ. „Drinking and schooling". J Hlth Econ 1993;12:411-29.
 34. Williams J, Powell LM, Wechsler H. „Does alcohol consumption reduce human capital accumulation? Evidence from the College Alcohol Study". Appl Econ 2003;35:1227-39.
 35. Yamada T, Kendix M, Yamada T. „The impact of alcohol consumption and marijuana use on high school graduation". J Hlth Econ 1996;5:77-92.
 36. Lotrean LM, Laza V, Ionut C, de Vries H. „Assessment of health risk behaviors and their interrelationships among young people from two counties of Romania". J Public Health 2010;18:403-11
 37. Willoughby T, Chalmers H, Busseri M. A. „Where is the syndrome? Examining co-occurrence among multiple problem behaviors in adolescence". J Consult Clin Psychol 2004;72:1022-37.
 38. Lammers J, Goossens F, Lokman S, Monshouwer K, Lemmers L, Conrod P, et al. „Evaluating a selective prevention program for binge drinking among young adolescents: Study protocol of a randomized controlled trial". BMC Public Health 2011;11:126-34.
 39. Hill KG, White HR, Chung IJ, Hawkins JD, Catalano RF. „Early adult outcomes of adolescent binge drinking: Person-and variable-centered analyses of binge drinking trajectories". Alcoholism, Clinical and Experimental Research 2000;24:892-901.
 40. Viner RM, Taylor B. „Adult outcomes of binge drinking in adolescence: Findings from a UK national birth cohort". Journal of Epidemiol Comm Health 2007;61:902-7.

41. Heron J, Macleod J, Munafò MR, Melotti R, Lewis G, Tilling K, et al. „Patterns of alcohol use in early adolescence predict problem use at age 16“. *Alcohol and Alcoholism* 2012;47(2):169–77.
42. Harrington M, Baird J, Lee C, Nirenberg T, Longabaugh R, Mello MJ, et al. „Identifying subtypes of dual alcohol and marijuana users: a methodological approach using cluster analysis“. *Addict Behav* 2012;37(1):119-23.
43. Jackson CA, Henderson M, Frank JW, Haw SJ. „Prevention of multiple risk behavior in adolescence and young adulthood“. *J Public Health* 2012;34(1):i31-40.
44. Berten H, Cardoen D, Brondeel R, Vettenburg N. „Alcohol and cannabis use among adolescents in Flemish secondary school in Brussels: effects of type of education“. *BMC Public Health* 2012;12:215-23.
45. Droomers M, Schrijvers CTM, Stronks K, van de Mheen D, Mackenbach JP. „Educational differences in excessive alcohol consumption: The role of psychosocial and material stressors“. *Preventive Medicine* 1999;29(1):1-10.
46. Crum RM, Helzer JE, Anthony JC. „Level of education and alcohol-abuse and dependence in adulthood - A further inquiry“. *AJPH* 1993;83(6):830-7.
47. Dias P, Oliveira A, Lopes C. „Social and behavioral determinants of alcohol consumption“. *Ann Hum Biol* 2011;38(3):337-44.
48. Currie C, Molcho M, Boyce W, Holstein B, Torsheim T, Richter M. „Researching health inequalities in adolescents: The development of the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Family Affluence Scale“. *Social Science & Medicine* 2008;66:1429-36.
49. Jessor R, Jessor SL. „Adolescent development and the onset of drinking: A longitudinal study“. *J Stud Alcohol* 1975;36:27–51.
50. Jessor R, Collins MI, Jessor SL. „On becoming a drinker: Social-psychological aspects of an adolescent transition“. *Ann NY Acad Sci* 1972;197:199–213.
51. McGue M, Iacono WG, Legrand LN, Malone S, Elkins I. „Origins and consequences of age at first drink. I. Associations with substance-use disorders, disinhibitory behavior and psychopathology, and P3 amplitude“. *Alcohol Clin Exp Res* 2001;25:1156–65.

www.mup.hr

POLICIJA

SIGURNOST I POVJERENJE





ZDRAV ZA 5

ISBN 978-953-161-279-1