

**KAKO POMAGAM
V PRIMERU
ČEZMERNEGA
PITJA
ALKOHOLA?**

**SMERNICE ZA
PSIHOLOŠKO PRVO POMOČ**

Hvala, ker ste pripravljeni pomagati.

Več kot popijemo alkohola ob eni ali več priložnostih, večjemu tveganju in možnim posledicam izpostavljamo sebe, svoje bližnje in druge ljudi.

Spodbudno pa je, da obstajajo načini za zmanjšanje pitja alkohola in ustrezni viri pomoči za spoprijemanje, kadar so prisotne težave zaradi pitja.

Vsak izmed nas lahko nudi psihološko prvo pomoč osebi v primeru čezmernega pitja alkohola.



V nadaljevanju so predstavljene smernice, kako pomagati osebi, ki čezmerno pije alkohol, pri čemer je pomembno, da pomoč prilagodimo posameznikovim potrebam in značilnostim. Smernice povzemajo tri temeljne korake psihološke prve pomoči v primeru čezmernega pitja alkohola:

01 PREPOZNAVNA

kako prepoznati različne načine pitja alkohola in težave zaradi pitja alkohola;

02 PRISTOP

kako pristopiti k osebi, za katero nas skrbi, da pije preveč;

03 POMOČ

kako nuditi ustrezno pomoč osebi, ki pije preveč, in jo vzpodbujati k uporabi strokovnih virov pomoči.

Smernice niso namenjene obravnavi akutne opitosti. Če je oseba akutno opita in izgubi zavest, se ravnajmo po smernicah nujenja prve pomoči. Preverimo dihanje in utrip, osebo obrnimo na bok ter pokličimo nujno medicinsko pomoč.

Smernice so lahko primerno izhodišče za osnovno ukrepanje, ne morejo pa nadomestiti strokovne pomoči (viri so navedeni na koncu dokumenta).

01

korak
PREPOZNAVA

KAKO PREPOZNAM, DA NEKDO ČEZMERNO PIJE ALKOHOL?

Čezmerno pitje alkohola se nanaša na tvegano pitje, škodljivo pitje in odvisnost od alkohola.

I.

Kako lahko prepoznam, da nekdo tvegano pije?

Tvegano pitje alkohola je takšno, ki povečuje tveganje za negativne posledice pri osebi.

Navedene meje niso priporočila za pitje, so nam pa v pomoč pri oceni načina pitja.

Vendar varnega pitja alkohola ni. Tudi če pijemo manj, kot opredeljujejo meje, je tveganje za negativne posledice prisotno.

Meje manj tveganega pitja alkohola

ENA MERICA ALKOHOLA = 1 DCL VINA ALI 2,5 DCL PIVA ALI 5 DCL RADLERJA ALI 0,3 DCL ŽGANJA.

**ODRASEL
ZDRAV MOŠKI**

**NE VEČ KOT 2 MERICI/DAN
NE VEČ KOT 14 MERIC/TEDEN**

**NE VEČ KOT 5 MERIC
OB ENI PRILOŽNOSTI**

**ODRASLE ZDRAVE ŽENSKE
IN VSI STAREJŠI OD 65 LET**

**NE VEČ KOT 1 MERICA/DAN
NE VEČ KOT 7 MERIC/TEDEN**

**NE VEČ KOT 3 MERICE
OB ENI PRILOŽNOSTI**

Nekatere skupine prebivalcev so za škodljive učinke alkohola še posebej ranljive. Te skupine so: otroci in mladostniki, nosečnice in ženske, ki dojijo, starejše osebe, osebe z akutnimi in kroničnimi obolenji, osebe, ki jemljejo zdravila, osebe s težavami zaradi alkohola v družini, osebe odvisne od

alkohola ali drugih drog, poklicni vozniki, osebe, ki delajo s stroji, na višini in tisti, ki opravljajo druga tovrstna dela ipd.

Za te skupine navedene meje ne veljajo, temveč velja priporočilo, naj alkohola ne pijejo.

03

korak
PREPOZNAVA

II.

Kako lahko prepoznam, da nekdo škodljivo pije?

Škodljivo pitje alkohola je tisto, pri katerem so njegove posledice pri osebi že prisotne. Posledice lahko prepoznamo na več ravneh.

Če oseba dlje časa pije na škodljiv način, se lahko pri njej razvije bolezensko stanje, to je odvisnost od alkohola.

Najpogostejše posledice škodljivega pitja alkohola

NA RAVNI OSEBE

POSLABŠANO POČUTJE IN ZDRAVJE, POJAV NOVIH BOLEZNI

TEŽAVE S SPOMINOM IN KONCENTRACIJO

POJAV ALI POSLABŠANJE TEŽAV V DUŠEVNEM ZDRAVJU

POSLABŠANJE FINANČNEGA STANJA

OVIRANOST PRI OPRAVLJANJU POKLICNE VLOGE

POVEČANO TVEGANJE ZA PROMETNE IN DRUGE NEZGODE

NA RAVNI DRUŽINE

SLABŠI ODNOSI V DRUŽINI, NASILJE

TEŽAVE PRI OPRAVLJANJU DRUŽINSKIH IN STARŠEVSKIH VLOG

TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU PRI BLIŽNJIH, ŠE ZLASTI PRI OTROCIH

NA RAVNI ŠIRŠEGA OKOLJA

TEŽAVE V MEDOSEBNIH ODNOSIH NA DELOVNEM MESTU

POVEČANO TVEGANJE ZA NASILJE IN KRIMINALNA DEJANJA

03

korak
PREPOZNAVA

III.

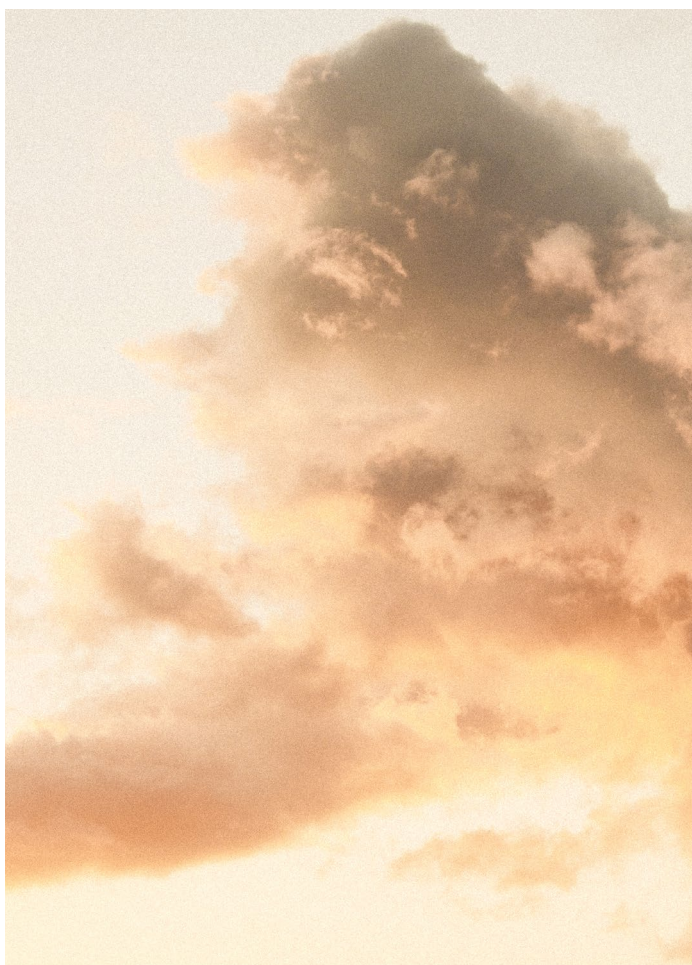
**Kako lahko prepoznam,
da je nekdo odvisen od
alkohola?**

**Diagnozo odvisnosti od alkohola lahko postavi
samo za to usposobljeni strokovnjak.**

Vsi pa lahko prispevamo k lažji prepoznavi
sprememb pri osebah, pri katerih je potrebna
strokovna pomoč.

Za odvisnost od alkohola je značilno naslednje:

- močna želja po pitju alkohola,
- nezmožnost nadzora popite količine alkohola,
- zanemarjanje drugih dejavnosti in obveznosti zaradi pitja alkohola,
- vztrajanje pri pitju alkohola kljub škodljivim posledicam,
- povečana toleranca (za enak učinek je potrebna vedno večja količina alkohola)
- znaki odtegnitve ob prekinitvi pitja alkohola (tresenje rok, glavobol, pospešen srčni utrip, potenje, razdražljivost, nemir).



02

korak
PRISTOP

KAKO PRISTOPIM K NEKOMU, KI ČEZMERNO PIJE?

Če pri osebi opazimo tvegano ali škodljivo pitje alkohola ali znake odvisnosti od alkohola, k osebi pristopimo in ponudimo pomoč.

I.

Razmislimo, kako bomo pristopili

Preden pristopimo k osebi, poskusimo izbrati primeren čas in prostor, kjer se bomo lahko z osebo nemoteno pogovorili. **Pomembno je, da za pogovor izberemo čas, ko je oseba trezna.**

Imejmo v mislih, da je tak pogovor zahteven in je lahko vir stresa in stiske za osebo, hkrati pa tudi za nas. Še posebej zato, ker imajo osebe, ki čezmerno pijejo, praviloma močno obrambno držo (zanikajo svoje težave).

V pomoč nam je lahko, da pred pogovorom poiščemo nasvet strokovnjaka in skupaj z njim (po)iščemo načine, kako pristopiti k osebi, kako se z njo pogovoriti in tudi kako razbremeniti sebe.

II.

Pristopimo k osebi

Lahko začnemo s pogovorom o vsakodnevni stvari ali skupnih temah. Tekom pogovora osebo vprašajmo po počutju in o dogajanju v njenem življenju v zadnjem času. Povejmo ji tudi, kaj smo opazili na njenem vedenju in da smo zaskrbljeni.

»KAKO SI ZADNJE ČASE?«

»SKRBI ME ZATE. ZDI SE MI, DA POGOSTEJE PIJEŠ.«

Če oseba zanika ali izrazi, da se o tem ne želi pogovarjati, ji povejmo, da bi nam veliko pomenilo, če bi se lahko o tem pogovorili. Povejmo ji, da smo ji na voljo za pogovor tudi v prihodnje.

KAKO POMAGAM NEKOMU, KI ČEZMERNO PIJE?

Po vzpostavljeni komunikaciji se usmerimo v pomoč, ki jo lahko nudimo.

I.

Osebo podprimo, poslušajmo in je ne obsojajmo

Z osebo se o naših opažanjih odkrito in iskreno pogovorimo. Izrazimo skrb za njeno počutje in hkrati hvaležnost, da je oseba pripravljena na pogovor. Izogibajmo se temu, da bi osebi grozili, jo poučevali ali ji vsiljevali nasvete. Osebo raje vprašajmo o tem, kako sama doživlja svoje pitje.

**»VESEL/A SEM, DA SE LAHKO
O TEM POGOVARJAVA, KER MI
NI VSEENO ZATE.«**

Zavedajmo se, da oseba morda ne prepozna težav ali jih zanika. Osebo kljub temu poslušajmo, se zanimajmo zanjo in je ne obsojajmo. Izogibajmo se moralnim sodbam. Osebe ne obtožujmo, da je alkoholik, in ne uporabljajmo označb, kot npr. odvisnik. V pogovoru se osredotočimo na vedenje osebe in ne na njen značaj (npr. ne govorimo, da je oseba šibka, labilna).

II.

Presodimo resnost težav zaradi pitja

Tekom pogovora se z osebo pogovarjamo o različnih področjih, na katera bi njeno pitje lahko imelo vpliv. Pozanimajmo se na primer o tem, ali ima pitje vpliv na razpoloženje osebe, na njeno delovno uspešnost ali medosebne odnose.

Z osebo se pogovarjamo tudi o načinih oziroma o vzorcih njenega pitja. Pozanimajmo se o tem, kdaj oseba običajno pije alkohol, koliko alkohola običajno spiže in ali svoje pitje doživlja kot težavo.

**»ALI SE TI ZDI, DA IMAŠ
PITJE POD KONTROLO?«**

**»OB KATERIH PRILOŽNOSTIH
OBIČAJNO PIJEŠ?«**

**»KOLIKO OBIČAJNO POPIJEŠ
OB ENI PRILOŽNOSTI?«**

**»ALI PITJE VPLIVA
NA TVOJE DELO?«**

**»ALI SI ZARADI PITJA
KDAJ IMEL/A TEŽAVE?«**

**»JE KDO ŽE OMENIL KAJ
V ZVEZI S TVOJIM PITJEM?«**

Glede na našo oceno resnosti težav se odločimo, kako se bomo odzvali.

03

korak
POMOČ

III./a

**OSEBA, KI PIJE
TVEGANO**

Osebo, ki pije tvegano, vzpodbujajmo k zmanjšanju količine popitega alkohola

Osebi sporočimo, da bi ji želeli pomagati pri tem, da zmanjša pitje. Seznanimo jo z mejami manj tvegane pitja alkohola.

»ŽELEL BI TI POMAGATI PRI TEM, DA ZMANJŠAŠ PITJE ALKOHOLA.«

»ČE SE STRINJAŠ, TI LAHKO POMAGAM POISKATI INFORMACIJE O TEM.«

Da bo oseba pridobila večji nadzor nad količino popitega alkohola, ji lahko predlagamo katerega izmed spodnjih načinov samopomoči:

ŠTETJE POPITIH MERIC ALKOHOLA.

Oseba lahko beleži, koliko alkohola popije, in popito količino pretvori v merice alkohola. Vnaprej si naj postavi cilj, ki ga želi doseči (npr. ne več kot 2 merici ob eni priložnosti).

IZOGIBANJE TVEGANIM SITUACIJAM.

Dogodkom, kjer je prisotno opijanje, naj se oseba poskusi izogniti. Naj ne dovoli, da ji dotočijo kozarec, še preden je prazen, saj bo tako lahko izgubila nadzor nad tem, koliko alkohola je že popila.

PREPOZNAVANJE SPROŽILCEV PITJA.

Oseba naj skuša prepoznati situacije, ki pri njej spodbudijo pitje alkohola in si pripravi načrt aktivnosti, s katerimi bo preusmerila misli in se skušala pitju izogniti. Če se želja po pitju še vedno pojavi, naj pomisli na razloge, zaradi katerih se je odločila, da ne bo pila oziroma da bo pila manj.

PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA BREZ ALKOHOLA.

Oseba naj preživlja prosti čas z izvajanjem aktivnosti, ki ne vključujejo alkohola in krepijo zdrav življenjski slog (telesna dejavnost, hobiji). Spomni naj se na aktivnosti, ki jo veselijo ali so jo včasih veselile in naj jih obudi.

PODPORA DRUŽINE IN BLIŽNJIH.

Svojo družino in najbližje prijatelje naj oseba seznani s tem, da želi zmanjšati pitje alkohola in jih prosi za podporo. Lahko se tudi dogovori, da skupaj preživljajo čas brez alkohola ali da ji ne ponujajo alkoholnih pijač.

OBVLADOVANJE PRITISKA DRUŽBE.

Osebo podprimo pri tem, da ima pravico, da zavrne alkohol. To lahko stori na različne vpljudne načine brez dodatnih pojasnil, podobno kot bi to storila za hrano, ki je ne želi ali ne sme jesti.

VZTRAJNOST IN (PO POTREBI) ISKANJE STROKOVNE POMOČI.

Če je oseba že poskušala zmanjšati pitje alkohola in pri tem ni bila uspešna, jo spodbujajmo, da poskusi znova. Lahko poišče tudi strokovno pomoč (seznam virov pomoči je naveden na koncu dokumenta).

03

korak
POMOČ

III./b

Osebo, ki pije škodljivo ali je morda odvisna od alkohola, spodbujajmo k iskanju strokovne pomoči.

Na nevsiljiv način osebo seznanimo s tem, da se nam zdi, da pije preveč. Spodbujajmo jo, da poišče strokovno pomoč (seznam virov je naveden na koncu dokumenta).

»GLEDE NA TO, KAR SI MI POVEDAL/A, MISLIM, DA PIJEŠ PREVEČ. SKRBI ME ZATE.«

»MISLIM, DA RABIŠ STROKOVNO POMOČ. LAHKO TI JO POMAGAM POISKATI.«

Kaj storim, če oseba ne želi strokovne pomoči?

Če oseba čez čas še vedno ne želi poiskati strokovne pomoči, njeno pitje pa vpliva na naše življenje, ji postavimo meje. Predstavimo ji, katera njena vedenja so za nas sprejemljiva in katera ne. Pomembno je, da vztrajamo pri tem, da oseba poišče strokovno pomoč, zlasti, če s svojim vedenjem ogroža sebe ali druge.

Če pitje osebe na naše življenje ne vpliva neposredno, imejmo v mislih, da je odločitev o iskanju strokovne pomoči na strani osebe. V to je ne moremo prisiliti, razen v posebnih okoliščinah. Med temi okoliščinami so:

- samomorilna ogroženost osebe (več o tem najdete v smernicah za psihološko prvo pomoč v primeru samomorilnega vedenja),
- ogrožanje lastne varnosti ali varnosti drugih,
- nasilje.

OSEBA, KI PIJE ŠKODLJIVO ALI JE ODVISNA OD ALKOHOLA

Ko osebi prvič predstavimo možnost strokovne pomoči, bo morda to težko sprejela in pomoči ne bo želela, zato bodimo pripravljeni ponoviti pogovor v prihodnje. V pogovoru bodimo spoštljivi, sočutni in potrpežljivi, pozanimajmo se o razlogih, zakaj oseba odklanja pomoč. Včasih se osebe sramujejo svojih težav z alkoholom ali jih je strah, da bi za to izvedel kdo drug. V takšnih primerih ji zagotovimo, da je zaupnost zagotovljena.

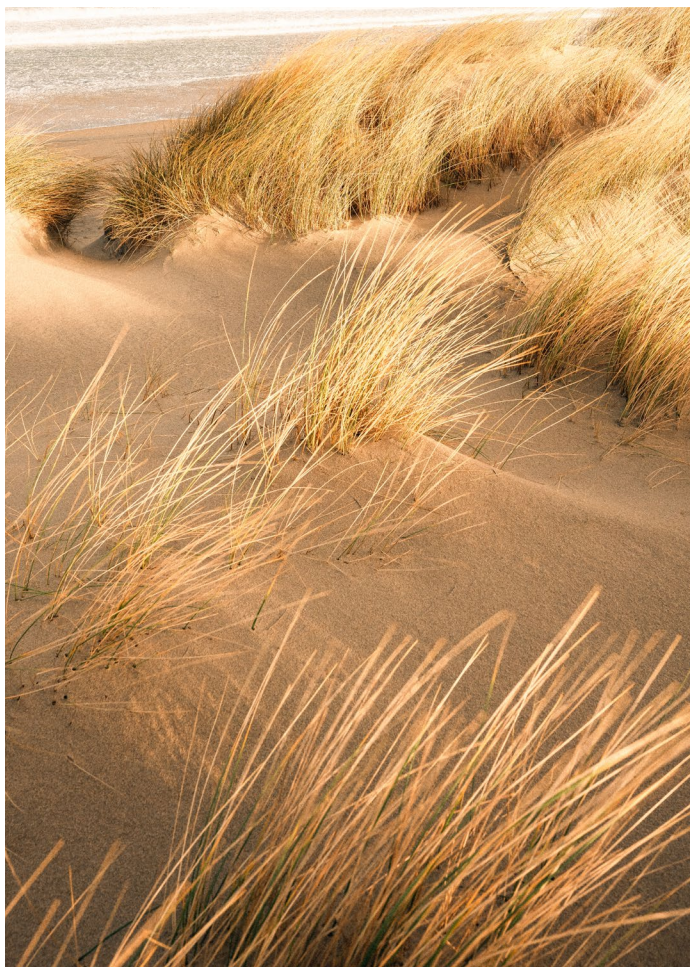
Oseba, ki ima težave s pitjem alkohola, pri sebi težje prepoznava resnost svojih težav. Prepričana je, da ni tako hudo, da drugi pijejo še več. Zaradi tega ne more uvideti svojih težav. Pomembno je, da ne pričakujemo sprememb mišljenja ali vedenja v kratkem času. Za spremembo navad bo lahko potrebnih več pogovorov in prilagoditev življenjskega sloga osebe.

Kako ravnam, če je oseba nasilna?

Če postane oseba nasilna, ocenimo stopnjo tveganja zase, zanjo in za druge. Poskrbimo najprej za svojo varnost, saj bomo le tako lahko učinkovito pomagali. Če se ne počutimo varno, ne ostajajmo z osebo in poiščimo pomoč drugih. V primeru nasilja je bolje govoriti manj kot več. Ostanimo čim bolj mirni in skušajmo delovati pomirjujoče. Pri tem nam je v pomoč, da:

- osebe ne izzivamo ter se vzdržimo napadalnega ali grozečega načina govora;
- govorimo mirno in na nekonflikten način;
- govorimo počasi in samozavestno, s pomirjujočim tonom glasu;
- premislimo, ali je smiselno začasno prekiniti pogovor, dokler se oseba ne pomiri;
- skušamo poiskati in si zagotoviti prost izhod, če smo v zaprtem prostoru.

Če pride do nasilja in je treba nemudoma posredovati, pokličimo policijo na 113.



Čemu se je smiselno izogibati v odnosu z osebo, ki čezmerno pitje?

- Pitju alkohola z osebo;
- Nadzorovanju osebe s podkupovanjem, pritoževanjem, ustrahovanjem ali jokom;
- Grožnjam in obtoževanju osebe;
- Opravičevanju pitja ali s tem povezanega vedenja;
- Prezemanju njenih odgovornosti in obveznosti.

Poskrbimo zase

Podpora nas, bližnjih, je neprecenljiva. S svojim pristopom in vztrajnostjo smo osebi lahko v pomoč pri soočanju s težavami, ki so povezane s pitjem alkohola. Bližnji smo pogosto prvi, ki stopimo v stik s strokovnjakom in omogočimo, da se proces reševanja težav s pitjem alkohola začne.

Kljub vsemu pa si velja zapomniti, da če oseba ne želi spremeniti svojega načina pitja, to ni naša krivda. Ni naša naloga, da bomo situacijo rešili. Lahko pa osebi pomembno pomagamo tako, da jo spodbujamo k iskanju pomoči.

Pitje osebe vpliva na vse člane družine, spremeni odnose in delovanje družine, zato je pomembno, da za razbremenitev stiske tudi sami poiščemo podporo bližnjih ali strokovnjakov. Podporo v obliki pogovora ali strokovne pomoči ponudimo tudi drugim članom družine, predvsem otrokom.

**Upanje je
lahko močnejše
od strahu.**

KAM PO STROKOVNO POMOČ?

Prvi vir strokovne pomoči je izbrani osebni zdravnik.

Po potrebi bo predpisal zdravljenje, napotil k specialistu ali na druge oblike pomoči. Kadar je stiska zelo huda in osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnemo neposredno na

- 01 / dežurnega zdravnika,
- 02 / dežurno ambulantno najbližje psihiatrične bolnišnice,
- 03 / urgentno psihiatrično ambulantno v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01/4750 670) ali
- 04 / reševalno službo (112).

Podporo in znanje za učinkovitejše spoprijemanje s stisko lahko dobimo na brezplačnih psihoedukativnih delavnicah v vseh zdravstvenih domovih po Sloveniji.

Delavnice se izvajajo v okviru centrov za krepitev zdravja in zdravstvenovzgojnih centrov. Več informacij o delavnicah ter seznam vseh centrov in njihovih kontaktov najdete na spletni strani: www.skupajzazdravje.si

Pomoč je na voljo tudi v centrih za duševno zdravje, razširjenih po celi Sloveniji, v katerih delujejo timi različnih strokovnjakov.

V centru za duševno zdravje odraslih lahko strokovno podporo in pomoč dobijo odrasli, starejši od 18 let, z najrazličnejšimi težavami v duševnem zdravju.

V centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov lahko strokovno podporo in pomoč pri reševanju stisk dobijo otroci in mladostniki ter njihovi starši.

Seznam vseh obstoječih centrov za duševno zdravje in njihove kontakte najdete na spletni strani: www.zadusevnozdravje.si

Brezplačna strokovna pomoč je na voljo v mreži psiholoških svetovalnic Posvet – Tu smo zate:

Svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Postojni, Slovenj Gradcu, Novi Gorici, Murski Soboti, Sevnici, Portorožu, Idriji, Mariboru, Zagorju ob Savi, Novem mestu, Tolminu, Ilirski Bistrici ali na Jesenicah: naročanje na telefonsko številko **031 704 707** vsak delovni dan ali po e-pošti **info@posvet.org**

Svetovalnice v Celju, Laškem in Mozirju: naročanje po telefonu **031 778 772** ali po e-pošti **sprejemna.celje@posvet.org**

Za podporo in pogovor ali za informacije o ustreznih oblikah pomoči se lahko obrnemo tudi na telefone za pomoč v stiski:

Klic v duševni stiski:

01 520 99 00

(vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)

Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik:

116 123

(24 ur/na dan, vsak dan)

Klic je brezplačen.

Društvo SoS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja:

080 11 55

(24 ur/na dan, vsak dan)

Klic je brezplačen.

TOM telefon za otroke in mladostnike:

116 111

(vsak dan med 12. in 20. uro)

Klic je brezplačen.

Za informacije o ustreznih oblikah pomoči ali za podporo se lahko obrnemo tudi na spletne vire:

Program MIRA (Nacionalni program za duševno zdravje):

www.zadusevnozdravje.si

Spletna stran s praktičnimi nasveti za boljše počutje in enostavnim iskalnikom virov pomoči v Sloveniji.

Kampanja Nisi okej? Povej naprej.:

www.nisiokejpovejnaprej.si

Spletna stran za zmanjševanje stigmatizacije duševnih težav, nudenje nasvetov za blaženje duševnih stisk in spodbujanje k iskanju pomoči.

Program OMRA:

www.omra.si

Uporabne informacije o težavah v duševnem zdravju in načinih pomoči.

Spletna stran za zmanjševanje stigmatizacije duševnih težav, nudenje nasvetov za blaženje duševnih stisk in spodbujanje k iskanju pomoči:

www.zivziv.si

Spletna svetovalnica za mlade:

www.tosemjaz.net

Skupnost za mlade z vprašanji, o katerih je lažje pisati, kot govoriti.

Če imate težave zaradi pitja alkohola ali jih opazate pri svojih bližnjih, je strokovna pomoč na voljo tudi:

- 01 / v centrih in oddelkih za zdravljenje odvisnosti od alkohola v psihiatričnih bolnišnicah,
- 02 / v centrih za socialno delo,
- 03 / v različnih nevladnih organizacijah s tega področja (klubi in društva zdravljenih alkoholikov),
- 04 / na predstavnike samopomočnih skupin za uporabnike (Anonimni alkoholiki), **svojce** (AI-anon) in mladostnike (AI-teen).

Viri pomoči s kontaktnimi podatki za posamezne regije so dostopni na **www.infomosa.si/pomoc**.

Viri:

Smernice za psihološko prvo pomoč v primeru tveganega in škodljivega pitja alkohola. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020 (Dostopno na: <http://www.infomosa.si/clanki/nijz-psiholoska-prva-pomoc-v-primeru-tveganega-in-skodljivega-pitja-alkohola.html>)

Mental Health First Aid Australia. Helping someone with problem drinking: mental health first aid guideli- nes. Melbourne: Mental Health First Aid Australia, 2009.;

Kolšek M. Ali vem, pri čem sem s svojim pitjem? Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2011 (Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ali_vem_pri_cem_sem_s_svojim_zepna-mar2012-web.pdf);

Hovnik Keršmanc M, Čebašek Travnik Z, Stergar E. Alkohol? : starši lahko vplivamo! Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2003.; Smernice za oživljanje Evropskega reanimacijskega sveta, 2015 (Dostopno na: http://www.szum.si/media/uploads/files/ERC_2015_slo-1.pdf).

Pripravljeno v sodelovanju z
DROM agency.

Nacionalni inštitut za javno zdravje
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
E-pošta: info@nijz.si
Gradivo je dostopno na: www.zadusevnozdravje.si

V tvoji
BESEDI
JE POMOČ



NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje