



Razgovarajmo
s mladima
o opasnostima
zloupotrebe
alkohola

Pod pokroviteljstvom:

Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta
Ministarstva zdravlja

Uvod

Alkohol je prvo sredstvo ovisnosti koje mladi probaju i s kojim se najčešće prvi put susretnu u obiteljskom domu, gdje im se alkohol nerijetko i ponudi na nagovor roditelja, prijatelja ili rodbine. Mladi iz svoje okoline često dobivaju proturječne poruke vezane uz pijenje jer naše društvo najčešće ima podvojeno stajalište prema konzumaciji alkohola, katkad ga brani, a katkad promovirajući. U Hrvatskoj je zakonom zabranjena konzumacija, prodaja i posluživanje alkoholnih pića osobama mladima od 18 godina, no mi odrasli svakodnevno svjedočimo tomu kako velik broj mladih redovito konzumira alkohol. Prema podacima ESPAD-ova (*European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*) istraživanja koje se od 1995. godine u četverogodišnjim razmacima provodi u Hrvatskoj, trendovi učestalosti pijenja u snažnom su porastu. Dječaci i dalje više piju, međutim zamjetno je povećanje učestalosti pijenja u djevojčica. Prema podacima iz 2011. godine, u Hrvatskoj su svi pokazatelji pijenja viši od prosjeka zemalja koje su uključene u projekt ESPAD, čije je istraživanje provedeno na nacionalno reprezentativnom uzorku učenika koji u godini istraživanja navršavaju 16 godina. U posljednjih 12 mjeseci 85 % učenika u Hrvatskoj barem je jednom pilo alkohol, a u posljednjih 30 dana 66 %. Da se u posljednjih mjesec dana barem jednom opilo izjavilo je 24 % mladića i 17 % djevojaka, a neumjereno (pet ili više pića za redom) je u posljednjih 30 dana pilo 59 % mladića i 48 % djevojaka, što Hrvatsku svrstava na visoko treće mjesto na ljestvici 36 zemalja u kojima je istraživanje provedeno. Upravo je neumjerena konzumacija alkohola s namjerom opijanja važan zdravstveni problem. O dostupnosti alkohola, ali i provođenju zakona, govori podatak da je 31 % učenika u posljednjih 30 dana u trgovini za sebe kupilo pivo, a 24 % vino.

Pijenje alkohola u svim prigodama sastavni je dio naše tradicije i „kulture“. Alkohol je prisutan i u prilikama kada se slavi i u prigodama kada se žaluje, a mijenjati uvriježene stavove društva iznimno je teško. Većina ljudi svjesna je činjenice da je prekomjerno pijenje alkoholnih pića povezano s nesrećama i razvojem ovisnosti, no mnogi odrasli maloljetničku konzumaciju alkohola ipak smatraju dijelom odrastanja, donekle prihvatljivom, osobito ako pritom ne upravljaju vozilima. Prekomjerno pijenje u jednoj prigodi ili tijekom vremena može ozbiljno narušiti zdravlje. Prekomjerna konzumacija alkohola može oštetiti organe, oslabiti imunološki sustav i pridonijeti pojavi zloćudnih bolesti. Kod mladih ljudi zloupotreba alkohola može rezultirati i mnogim drugim problemima kao što su ostvarivanje lošijeg uspjeha u školi ili narušavanje odnosa s obitelji i prijateljima, a može i prouzročiti probleme sa zakonom, stoga zloupotrebu alkohola ne smijemo zanemarivati. Mi odrasli moramo mlade educirati o opasnostima do kojih dolazi prilikom prekomjerne konzumacije alkohola, ali im i pozitivnim osobnim primjerom biti uzor.

Nekim vrlo važnim temama kao što je maloljetnička zloupotreba alkohola nije lako pristupiti. Otvorena, dvosmjerna komunikacija posebno je važna kada se razgovara o konzumiranju alkohola. Što je tema složenija, to je potreba da se s mladima otvoreno komunicira veća. Ova edukativna brošura zamišljena je kao alat koji Vama i roditeljima može olakšati taj vrlo važan i ne uvijek jednostavan razgovor.

Učitelji su važna karika u osvješćavanju prekomjerne konzumacije alkohola među mladima, budući da su u stalnom kontaktu s mladima i njihovim roditeljima.

Započnimo razgovor

Mnogo tinejdžera ne zloupotrebljava alkohol. Jedan je od razloga i to što su njihovi roditelji proaktivni u stalnom upozoravanju na posljedice maloljetničke zloupotrebe alkohola. Međutim, tinejdžeri mogu poznavati nekoga tko zloupotrebljava alkohol, stoga treba sustavno inzistirati na suzdržavanju od konzumacije. Jednostavno rečeno, alkohol je namijenjen odraslim osobama.

Mnogo tinejdžera ne zloupotrebljava alkohol, ali isto tako većina se nađe u prilici da ga pije.

Alkohol na nepredvidljive načine utječe na um i tijelo, a tinejdžerima često nedostaju vještine prosudbe i suočavanja sa stresom vezano uz konzumaciju alkohola.

Neodobravanje maloljetničkog pijenja, i to od roditelja, nastavnika, ali i društva u cjelini, ključno je u nastojanju mladih da ne piju. Ne treba podcjenjivati moć odraslih, osobito roditelja i nastavnika, u davanju

pozitivnog primjera. Stoga bi nedostatak razgovora o pijenju alkohola mladi mogli protumačiti kao odobravanje. Važno je razgovarati s tinejdžerima kako bismo doznali njihova stajališta o alkoholu, provjerili znaju li činjenice vezane uz njegovu konzumaciju, osnažili ih kako bi izdržali pritisak vršnjaka i, najvažnije - kako bismo im bili uzor. Popularni žargon koji se odnosi na zloupotrebu alkohola za tinejdžere ima specifično značenje. Ako ste upoznati s konkretnim terminima, upotrijebite ih kako bi razgovor bio aktualan i zanimljiv. Važno je da u dvosmjernom razgovoru potičemo na raspravu, a ne da komunikacija djeluje kao predavanje, osuda ili ispitivanje.

Postoje prilike koje možete iskoristiti za početak razgovora o toj temi. Razgovor možete započeti pričom o nemilom događaju koji je uključivao zloupotrebu alkohola ili o filmu u kojem se alkohol zloupotrebljava. Prije nego što počnete razgovor o tome da je alkohol namijenjen konzumaciji odraslih osoba, budite spremni odgovoriti na pitanja koja će Vam mladi možda postaviti.

Mogu se pojaviti neka od sljedećih pitanja:

- Kada ste Vi počeli piti?
- Koji su bili razlozi?
- Jeste li se napili?

Budite spremni dati odgovore navodeći posljedice svojih odluka kako biste izgradili povjerenje i potaknuli otvorenu komunikaciju. čak i ako Vam je neugodno, budite iskreni i iskoristite to kao priliku za razgovor.

Ako je Vaš odgovor pozitivan, ako ste prije 18. godine konzumirali alkohol, ako ste se napili, objasnite im zašto ne želite da oni to čine i ne zaboravite napomenuti kako je to zakonom zabranjeno. Preskočite detalje, iskreno im recite što Vas je privuklo, ali i što ste sve negativno doživjeli vezano uz konzumaciju alkohola. Jeste li u pijanom stanju učinili nešto zbog čega ste se posramili, jeste li zanemarivali svoje obveze i dobivali lošije ocjene u školi, prekinuli s partnerom, češće se svadili s roditeljima,

bili privedeni u policijsku postaju, izgubili prijatelja/poznanika u prometnoj nesreći uzrokovanoj prekomjernim pijenjem alkohola? Naglasite kako niste ponosni na svoje pogreške, ali se iskreno nadate da su oni dovoljno snažni da ne počine iste takve. Ako je Vaš odgovor negativan, ako ne konzumirate alkohol i ako se nikad niste napili prije 18. godine, objasnite im kako ste uspjeli odoljeti iskušenju i pritisku vršnjaka, zbog čega smatrate da ste donijeli ispravne odluke i zašto Vas je to usrećilo. Razgovarajte o mogućnostima koje ste imali jer niste prekomjerno pili (škola, obitelj, veze, prijatelji, studij, posao, novac), navedite pozitivne posljedice svojih odluka.



Važnost donošenja odgovornih odluka

Maloljetnička zloupotreba alkohola loša je osobna odluka koja je istodobna i protuzakonita. Posljedice su mnogobrojne i za dijete i za roditelja. Podsjetite ih na sramotu u društvu kojoj mogu biti izloženi, na zakonske kazne za njihove roditelje, na prometne nesreće koje se mogu dogoditi...

Mnogi roditelji i tinejdžeri svjesni su i zabrinuti zbog rizika koje donosi vožnja u pijanom stanju, ali postoje i druge vrlo ozbiljne posljedice koje često nije lako uočiti te se o njima ne razgovara. Tinejdžere treba upoznati s činjenicama koje pokazuju da zloupotreba alkohola i druga neodgovorna ponašanja mogu dovesti do nenamjernih ozljeda, fizičkih napada, seksualnog zlostavljanja, pa čak i silovanja, pokušaja samoubojstva i velikih zdravstvenih problema.

Pritisak vršnjaka

Tinejdžere često muči hoće li ih vršnjaci prihvatiti. Pritisak kojem su izloženi stvaran je i zbog toga može imati vodeću ulogu u odlukama koje donose.

Možete ih pitati sjećaju li se kada su se prvi put našli u situaciji u kojoj su maloljetnici zloupotrebljavali alkohol. Pitajte ih kako su se tada osjećali i kako su se ponijeli u tom trenutku.

U zajedničkom razgovoru istražite mogućnosti koje mladi ljudi mogu poduzeti u slučaju da se ponovno nađu u sličnoj situaciji ili, još važnije - da predvide kada bi se takva situacija ponovno mogla dogoditi. Primjerice:

- da se unaprijed dogovore s prijateljem/prijateljicom da neće konzumirati alkohol, kako se ne bi osjećali osamljeno
- da si osiguraju siguran prijevoz kući tako da ne moraju ovisiti o nekom drugom u slučaju da žele ranije otići
- da ponesu bezalkoholna pića na tulum za sebe i ostale koji su odlučili da neće piti
- da unaprijed isplaniraju aktivnosti - pogledaju film, igraju društvenu igru, plešu ili skuhanju večeru za prijatelje
- da odu ako se osjećaju nelagodno
- da odluče da neće ići na tulum.

Predstavite im potencijalne situacije kako biste zajedno došli do alternativnih rješenja. Pitajte ih:

- Što ćeš napraviti ako si pozvan na tulum na kojem se toči alkohol?
- Kako ćeš se postaviti ako si na tulumu i netko donese alkohol?
- Što ćeš učiniti ako ti netko tko je konzumirao alkohol ponudi da te odveze kući?

Većina roditelja odgajajući svoju djecu određuje pravila i posljedice. Međutim, važno ih je osvijestiti da tinejdžeri moraju imati izbor nekoliko mogućnosti kako bi izbjegli probleme a da pritom ne izgube prijatelje. U razgovoru se tinejdžerima može predložiti da:

- donesu odgovorne odluke svjesni svoje uloge u društvu
- budu dovoljno samouvjereni do odu u trenutku kada situacija izmakne kontroli
- nazovu roditelje/staratelje da dođu po njih i da ponude prijevoz i prijatelju.

Mnogi mladi ne vole biti pod utjecajem alkohola, mnogi kažu da im se ne sviđa kada su pijani, a neki osjećaju sram kada previše piju. U razgovoru je važno ponavljati da možda imaju osjećaj da svi piju, ali neka svoj doživljaj provjere i porazgovaraju sa svojim prijateljima - možda samo svi pokušavaju impresionirati one druge?

Ako osjećaju pritisak da moraju piti, neka se pokušaju našaliti i zafrkavati svoje prijatelje zbog pokušaja da ih nagovore da piju. Recite im da je potpuno u redu da se maknu, da kažu ne i da se suprotstave onima koji na njih vrše pritisak da moraju otpiti gutljaj ili dovršiti piće.

Roditelji imaju najveći utjecaj na odluke svoje djece da ne piju alkohol

Razgovarajte s roditeljima svojih učenika. Prema izvještaju *GfK Rober Youth* iz 2012. godine, više od 70 % mladih ljudi istaknulo je da njihovi roditelji imaju najveći utjecaj pri donošenju odluka vezanih uz konzumaciju alkohola. Roditelji predstavljaju najveći uzor svojoj djeci, i to svojim ponašanjem i stavovima koji jasno pokazuju da ni pod kojim okolnostima ne podržavaju maloljetničku konzumaciju alkohola.

Apelirajte na roditelje da:

- ako piju alkohol, to čine odgovorno
- vode računa o količini alkohola koji se nalazi u kući kako bi izbjegli iskušenje i smanjili znatizeljlu kada su tinejdžeri sami kod kuće
- odrede kućna pravila koja uključuju nultu toleranciju na maloljetničku konzumaciju alkohola
- jasno komuniciraju poruke vezane uz pijenje alkohola. Poruku roditelja koji dolazi kući i kaže: „Imao/la sam loš dan, treba mi piće“ mladi mogu shvatiti kao poruku: „Kada sam loše volje, alkohol će mi pomoći da se oraspoložim“.

U prevenciji maloljetničkog pijenja naglasak je na odnosu roditelja/staratelja i djeteta. Najbolji način za sprečavanje maloljetničkog opijanja jest izgradnja čvrstog, podržavajućeg odnosa koji karakteriziraju povjerenje i otvorena komunikacija. Istraživanja pokazuju da je u takvim odnosima manja vjerojatnost da će tinejdžeri piti i razviti probleme. U takvom odnosu oni imaju dobar osjećaj o samima sebi, stoga će lakše odoljeti vršnjačkom pritisku, a pokušat će i ostvariti roditeljska očekivanja kako bi sačuvali takav odnos. Otvorena komunikacija, briga, prihvaćanje, postavljanje granica i razumijevanje da mladi prolaze kroz burnu fazu odrastanja dobar su put prema takvom odnosu. Iako većina to i čini, predložite roditeljima da sa svojim tinejdžerima vode otvoren i iskren razgovor o zloupotrebi alkohola, slušajući što im njihovo dijete govori. Neka nastave njegovati otvorenu komunikaciju. Njihov tinejdžer cijenit će njihovu zaštitu

i vodstvo, čak i ako otvoreno ne pokazuje zahvalnost.

Važno je i da starija braća i sestre budu dobar primjer.

Upozorite roditelje da obrate pozornost na društvene mreže i stranice koje tinejdžeri posjećuju. Internet je golem izvor podataka na kojem mladi mogu pronaći pozitivne načine učenja o štetnosti konzumacije alkohola i drugih droga, ali ondje se mogu pronaći i privlačni, ali neprimjereni vizualni sadržaji vezani uz pijenje te netočne informacije o konzumaciji alkohola i drugih droga.

I roditelje bi trebalo podsjetiti na zakonske posljedice maloljetničke zloupotrebe alkohola kako bi oni i te informacije mogli podijeliti sa svojim tinejdžerima, potičući ih na donošenje odgovornih odluka prije nego što dođe do negativnih posljedica za njihovo zdravlje i sigurnost i/ili zdravlje i sigurnost njihovih prijatelja.

Ako postoji problem, apelirajte na roditelje da potraže pomoć

Kako prepoznati problem?

Postoje mnogi znakovi koji mogu upućivati na to da tinejdžer možda ima problem vezan uz zloupotrebu alkohola. Znakovi mogu uključivati: iznenadnu, prekomjernu pobunu, depresiju, nestanak alkohola iz kuće, pronalaženje alkohola u torbi ili među stvarima, miris i zadah po alkoholu, slabljenje koncentracije, slabiji uspjeh u školi... Ako roditelji smatraju da je njihovom tinejdžeru potrebna pomoć, liječnici i savjetovališta za mlade često su prava mjesta za smjernice i podršku.

Činjenice o alkoholu

Djelovanje alkoholnih pića ovisi o koncentraciji alkohola u krvi i sposobnosti jetre da prerađuje alkohol, ali i o njegovoj koncentraciji u mozgu.

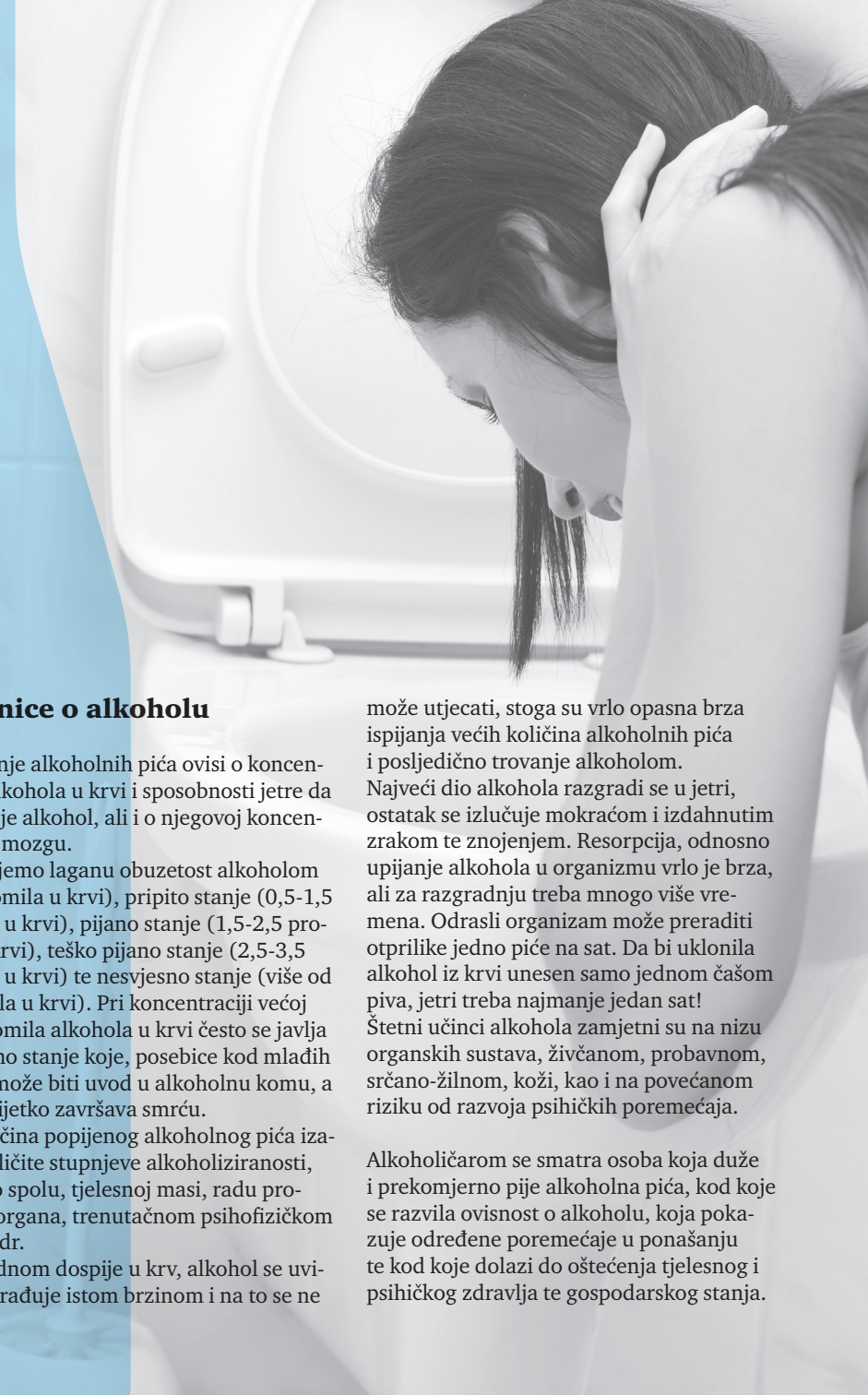
Razlikujemo laganu obuzetost alkoholom (0,5 promila u krvi), pripito stanje (0,5-1,5 promila u krvi), pijano stanje (1,5-2,5 promila u krvi), teško pijano stanje (2,5-3,5 promila u krvi) te nesvjesno stanje (više od 3 promila u krvi). Pri koncentraciji većoj od 3 promila alkohola u krvi često se javlja nesvjesno stanje koje, posebice kod mlađih osoba, može biti uvod u alkoholnu komu, a ona nerijetko završava smrću.

Ista količina popijenog alkoholnog pića izaziva različite stupnjeve alkoholiziranosti, ovisno o spolu, tjelesnoj masi, radu probavnih organa, trenutačnom psihofizičkom stanju i dr.

Kada jednom dospije u krv, alkohol se uvijek razgrađuje istom brzinom i na to se ne

može utjecati, stoga su vrlo opasna brza ispijanja većih količina alkoholnih pića i posljedično trovanje alkoholom. Najveći dio alkohola razgradi se u jetri, ostatak se izlučuje mokraćom i izdahnutim zrakom te znojenjem. Resorpcija, odnosno upijanje alkohola u organizmu vrlo je brza, ali za razgradnju treba mnogo više vremena. Odrasli organizam može preraditi otprilike jedno piće na sat. Da bi uklonila alkohol iz krvi unesen samo jednom čašom piva, jetri treba najmanje jedan sat! Štetni učinci alkohola zamjetni su na nizu organskih sustava, živčanom, probavnom, srčano-žilnom, koži, kao i na povećanom riziku od razvoja psihičkih poremećaja.

Alkoholičarom se smatra osoba koja duže i prekomjerno pije alkoholna pića, kod koje se razvila ovisnost o alkoholu, koja pokazuje određene poremećaje u ponašanju te kod koje dolazi do oštećenja tjelesnog i psihičkog zdravlja te gospodarskog stanja.



Važno je
da mladi
i njihovi
roditelji
znaju

1/

Zloupotreba alkohola u mladoj dobi ima mnoge kratkoročne posljedice.

Biti bolestan ili mamuran dvije su najočitije posljedice zloupotrebe alkohola. No, postoji mnogo više kratkoročnih posljedica.

Promjene raspoloženja

Alkohol potencira osjećaj depresije, tako da njegov učinak može utjecati na to da se mladi ljudi osjećaju jadno i da im je svega dosta. Alkohol može potaknuti povlačenje u sebe, ali i rizična ponašanja, stoga može utjecati na prijateljstva i obiteljske odnose.

Poremećen san

Pijenje utječe na normalno spavanje. Može uzrokovati nemiran san i zato se oni koji piju mogu osjećati umorno.

Razvoj ovisnosti o alkoholu

Kada mladi prekomjerno piju, u riziku su od razvoja ovisnosti o alkoholu. Alkoholizam se može razviti i u tinejdžerskoj dobi.

Trovanje alkoholom

Ako ga se popije previše u kratkom razdoblju i razina alkohola u krvi bude previsoka, mozak može prestati kontrolirati vitalne tjelesne funkcije. U najgorem slučaju može zaustaviti disanje, što može rezultirati komom ili gušenjem u vlastitom povraćenom sadržaju. Pogrešno je uvjerenje da se od prekomjerne konzumacije alkohola ne može umrijeti.

2/

Zloupotreba alkohola u mladoj životnoj dobi može imati i dugoročne posljedice.

Budući da tinejdžeri još uvijek rastu i da se njihovo tijelo razvija, kako se ono nosi s alkoholom ovisi o tjelesnoj visini i masi, o spolu, ali i o stadiju tjelesnog razvoja.

Razvojni put od djetinjstva do odrasle dobi obilježen je velikim promjenama. Zloupotreba alkohola dok se organizam još razvija može imati mnoge dugoročne posljedice.

Pamćenje, reakcije i pozornost

Područje mozga odgovorno za ponašanje, emocije, razmišljanja i prosudbu tijekom djetinjstva i tinejdžerske dobi još se razvija. Posljedice zloupotrebe alkohola ovise o razvojnom razdoblju. Prema nekim studijama posljedice mogu biti dalekosežne, od izmijenjene funkcije mozga, smanjene akademske i radne sposobnosti te povećanog rizika za probleme s alkoholom i drugim psihoaktivnim tvarima tijekom odrasle dobi do povećanog rizika od ozljeda i smrti.

Dugoročno, prekomjerno pijenje također može dovesti do bolesti jetre, oštećenja živčanog, probavnog, srčano-žilnog, reproduktivnog sustava i kože te do psihičkih poremećaja, a pridonosi i razvoju pretilosti te obolijevanju od raznih vrsta karcinoma kao što su rak usne šupljine, dušnika, jednjaka, crijeva, jetre, gušterače, dojke.

Trudnoća

Preko posteljice alkohol ulazi u krv djeteta. Izloženost alkoholu tijekom trudnoće može oštetiti moždani razvoj fetusa i uzrokovati intelektualna oštećenja koja dolaze do izražaja kasnije u djetinjstvu.

Alkohol + mladi = riskantan posao

Neki su od razloga zašto mladi konzumiraju alkohol dosada, znatiželja, kako bi zaboravili svoje brige i opustili se ili zato što se pijuci osjećaju odraslije, misle da tako pokazuju svoju neovisnost te pripadnost određenoj skupini.

Mladi su ljudi zbog hormonskih promjena kroz koje prolaze u pubertetu skloniji riskiranju. Ne sazrijevaju sva područja mozga u isto vrijeme ili istom brzinom. Primjerice, regija duboko u mozgu koja regulira emocije (tj. limbički sustav) dozrijeva u ranoj adolescenciji. Vjeruje se da njezin razvoj pokreću hormoni koji su odgovorni za početak puberteta. Nasuprot tome, frontalni korteks, regija mozga odgovorna za samoregulaciju, donošenje odluka i kontrolu ponašanja, razvija se postupno, kao rezultat godina i iskustva. To za posljedicu ima razdoblje tijekom adolescencije u kojem su emocije pojačane, ali sposobnost reguliranja emocija i ponašanja još je u razvoju. Neki znanstvenici vjeruju da te razlike u sazrijevanju različitih područja mozga mogu pridonijeti povećanom upuštanju u rizična ponašanja tijekom adolescencije.

Zloupotreba alkohola može dodatno oslabiti prosudbe, čineći mlade ranjivima na:**Donošenje rizičnih odluka**

Učestalija konzumacija alkohola povezana je s više agresivnog ponašanja (tučnjave, ozljeđivanje, zlostavljanje).

Upuštanje u nezaštićene spolne odnose

Različiti su autori pokazali da rano seksualno iskustvo u adolescenciji nije izoliran događaj te da je povezano s drugim rizičnim ponašanjima s mogućim neposrednim i dugoročnim posljedicama. Dokazano je da za mlade koji su skloni zloupotrebi alkohola i drugih psihoaktivnih tvari postoji i veći rizik od upuštanja u rane i rizične seksualne odnose.

Vožnja u pijanom stanju

Prema podacima MUP-a, u ukupnom broju prometnih nesreća koje su uzrokovali alkoholizirani vozači u 2012. godini mladi vozači sudjelovali su s 8,75 %, što je porast od 13,4 % u odnosu na godinu prije.

Društveno neprihvatljivo ponašanje i sukob sa zakonom i kriminal

Istraživanja pijenja alkoholnih pića tijekom adolescencije utvrdila su visoku povezanost opijenosti i sudjelovanja u tučnjavama, skrivljenih prometnih nesreća, izlaganja riziku maloljetničke trudnoće i dr. (Bouillet, 2008.).

Što kaže zakon?

Alkohol je izravno ili neizravno predmet više različitih propisa (od Zakona o hrani, Zakona o trgovini i Zakona o ugostiteljskoj djelatnosti preko Zakona o elektroničkim medijima, Zakona o sigurnosti prometa na cestama, Zakona o zdravstvenoj zaštiti do Prekršajnog zakona, Kaznenog zakona i Zakona o sudovima za mladež te Obiteljskog zakona).

U Republici Hrvatskoj zakonski je zabranjena konzumacija alkohola maloljetnih osoba. Ovisno o okolnostima konzumacije alkohola maloljetne osobe, za kršenje zakona predviđene su sankcije za pravne osobe, ali i za maloljetnu osobu i njezine roditelje.

Prema Prekršajnom zakonu RH maloljetna osoba jest osoba koja je navršila 14, a nije navršila 18 godina života. Osoba koja nije navršila 14 godina života ne odgovara za prekršaj. Ako je prekršaj djeteta u izravnoj vezi s propuštenim nadzorom roditelja ili druge osobe koja je nadzirala dijete, za počinjeni prekršaj kaznit će se roditelj, odnosno osoba koja je bila odgovorna za nadzor djeteta. Prema Obiteljskom zakonu RH roditelj zloupotrebljava ili grubo krši roditeljsku odgovornost, dužnosti i prava ako djetetu dopušta uživanje alkoholnih pića.

Zakoni također zabranjuju:

- prodavati i druga pića koja sadržavaju alkohol osobama mlađim od 18 godina
- posluživati, odnosno dopuštati konzumiranje alkoholnih pića u ugostiteljskim objektima osobama mlađim od 18 godina
- prevoziti osobu koja u organizmu ima alkohola na biciklu, mopedu i motociklu.

Ako nadležne institucije sumnjaju da je osoba mlađa od 18 godina konzumirala alkohol na javnom mjestu, imaju pravo alkohol zaplijeniti te mladu osobu privesti na prikupljanje obavijesti. Ako postoji sumnja da je maloljetna osoba počinila prekršaj ili kazneno djelo, pokreće se postupak na nadležnom sudu za prekršaje ili kaznenom sudu za mladež. Ako se dokaže krivnja, maloljetna osoba može se suočiti sa sankcijama u obliku *odgojne mjere* (sudski ukor, posebne obveze - isprika, upućivanje u individualni ili grupni savjetovališni rad za mlade, uključivanje u humanitarni rad ili upućivanje u centar za odgoj), *zaštitne mjere* (obvezno liječenje od ovisnosti, zabrana upravljanja motornim vozilom) i/ili *kazne* (novčana kazna, maloljetnički zatvor).

U situacijama počinjenja kaznenog djela pod utjecajem alkohola mlada osoba može dobiti kazneni dosje koji u budućnosti može imati utjecaj na njezine izbore i/ili namjere zapošljavanja ili putovanja (primjerice, otežati putovanje u zemlje koje traže potvrde o nekažnjavanju poput SAD-a).

Prema Obiteljskom zakonu RH radi dobrobiti djeteta, a u skladu s njegovom dobi i zrelosti, roditelji imaju pravo i dužnost zabraniti druženje s osobama koje loše utječu na njegov razvoj.

Roditelji imaju pravo i dužnost djetetu mlađem od 16 godina zabraniti noćne izlaske u vremenu od 23 do 5 sati bez svoje pratnje ili pratnje druge odrasle osobe u koju imaju povjerenje.

Kako se kontrolirati?

U razgovoru s djecom i mladima ne smijemo zaboraviti poslati jasnu poruku kako je alkohol namijenjen konzumaciji odraslih osoba. Alkohol stvara naviku pijenja, a u većim količinama šteti zdravlju.

Za maloljetne osobe UOPĆE nije dopustivo konzumirati alkoholna pića.

Ako se dogodi da mlada osoba ipak pije alkohol, važno je upozoriti je kako može spriječiti da se zbog konzumacije alkohola dovede u ozbiljnu opasnost za život i zdravlje.

Stoga, ako se mlada osoba dovede u situaciju da konzumira alkohol, važno je da to učini na odgovoran način:

Korisno ih je upozoriti da nikad ne konzumiraju alkohol na prazan želudac. Pun želudac usporit će brzinu kojom tijelo apsorbira alkohol, tako da se neće brzo napiti.

Upozorite ih da nikada ne miješaju više vrsta alkoholnih pića niti alkohol s drugim psihoaktivnim supstancama. Miješanje pića otežava praćenje koliko su popili. Savjetujte im da se informiraju koja su pića jača, a koja slabija.

Kako bi tijelo imalo vremena „izaći na kraj s alkoholom“, važno je da piju polako i broje

koliko su popili. Važno je između dva alkoholna pića napraviti „stanku“ - nakon svakog alkoholnog pića popiti bezalkoholno, najbolje vodu.

Savjetujte im da kada su pod utjecajem alkohola ne ostaju sami i/ili se ne vraćaju kući sami. Konzumacija alkoholnih pića povećava rizik od nesreća, ozljeda i trauma koje mogu biti opasne za zdravlje i život: može doći do trovanja alkoholom, gušenja od povraćanja, padanja s većih visina i drugih opasnih padanja, požara, tučnjava i nasilničkog ponašanja, stupanja u spolni odnos s osobom s kojom to ne bi učinili u trijeznom stanju te općenito može doći do rizičnog spolnog ponašanja, do samoozljeđivanja i suicidalnog ponašanja kao i drugih opasnosti povezanih s konzumacijom alkohola.

Važno je da se brinu za sebe, ali i za druge. Ako je prijatelj u nevolji, treba pozvati odgovorne i pouzdane odrasle osobe ili hitnu pomoć!

Savjetujte im da za povratak kući osiguraju pratnju osobe koja nije pijana. Ako imaju prijevoz, važno je da za vozača odaberu prijatelja koji nije pio, roditelja ili neku drugu poznatu osobu koja nije pila. Ako mogu, neka u društvu unaprijed dogovore tko će biti vozač koji neće piti.

Ako imaju mobitel, neka ga ponesu sa sobom. Neka napune mobitel prije izlaska i provjere imaju li dovoljno novca na računu kako bi mogli nazvati roditelje u bilo koje doba dana ili noći ako su u nevolji.



Literatura:

1. Björn Hibell, Ulf Guttormsson, Salme Ahlström, Olga Balakireva, Thoroddur Bjarnason, Anna Kokkevi, Ludwig Kraus (2011): 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.
2. Gradski Ured za zdravstvo, rad i socijalnu skrb grada Zagreba, Program prevencije i suzbijanja ovisnosti. Program zdravstvenog odgoja i promicanja zdravlja Želim biti slobodan! Djelovanje i štetni učinci droga, Priručnik za edukatore, Zagreb 2002.
3. Diana Uvodić-Đurić, Mladi i alkohol, Autonomni centar-Act, Čakovec 2007.
4. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, Beyond Hangovers understanding alcohol's impact on your health, NIH Publication No.10-7604, Reprinted September 2012, Available from: <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/Hangovers/beyondHangovers.htm>
5. Drug Enforcement Administration and U.S. Department of Education, *Growing Up Drug Free: A Parent's Guide to Prevention*, Washington, D.C., 2012. Available from: http://www.getsmartaboutdrugs.com/hot_topics/dea_publications.html,
6. Alcohol Alert. NIAAA, A developmental perspective on underage alcohol use, No 78, 2009. Available from: <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/AA78/AA78.htm>
7. Kuzman M, Pavic Simetin I, Pejnovic Franelic I. Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi 2009/2010. - Djeca i mladi u društvenom okruženju. Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2012.
8. Kuzman Marina, Pejnovic Franelic I. Eksperimentiranje adolescenata sa sredstvima ovisnosti (Adolescent experimentation with addictive substances). *Pediatr Croat* 2010;(Supl 1): 94-101.
9. Bouillet Dejana, Komentari istraživanja „Drinking and driving“, Zagreb 2008.
10. Statističko izvješće o stanju sigurnosti cestovnog prometa Republike Hrvatske, 2012.

Poruka Grupacije proizvođača piva, slada i hmelja pri Hrvatskoj gospodarskoj komori

Svjesni svoje uloge i svoje odgovornosti prema društvu u kojem djelujemo, podržavamo i promičemo umjerenu konzumaciju. Naša je glavna odgovornost prema potrošačima osigurati sigurnost i najvišu kvalitetu naših proizvoda. Međutim, isto smo tako svjesni da imamo i dodatnu odgovornost vezanu uz to kako se naši potrošači koriste našim proizvodima. U našem je dugoročnom interesu da naši potrošači odgovorno konzumiraju naše proizvode, a ne da ih zloupotrebjavaju u pojedinačnim prilikama.

Svjesni smo da, iako zakon ne dopušta maloljetničku konzumaciju, neki mladi ljudi bez obzira na to zloupotrebjavaju alkohol. To je razlog zbog kojeg je *Grupacija proizvođača piva, slada i hmelja pri Hrvatskoj gospodarskoj komori* pokrenula kampanju odgovornog konzumiranja, u suradnji s Ministarstvom znanosti, obrazovanja i sporta, Ministarstvom zdravlja, Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo i Agencijom za obrazovanje, s ciljem edukacije javnosti o problemima vezanima uz zloupotrebu alkohola od strane maloljetnih osoba,

podizanja svijesti o važnosti poštovanja zakonom određene dobne granice za prodaju alkohola, smanjivanja broja pijanih vozača na cestama te promoviranja odgovornog ponašanja i donošenja odluka kada je u pitanju konzumacija alkoholnih pića.

Razgovarajmo s mladima o opasnostima zloupotrebe alkohola materijal je nastao u suradnji i uz pomoć stručnjaka Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i Agencije za obrazovanje. U njemu se nalaze podaci vezani uz konzumaciju alkohola te značajke pijenja mladih, smjernice koje nastavnicima i roditeljima mogu pomoći kako bi potaknuli tinejdžere da donesu pametne odluke kada je u pitanju konzumacija alkohola.

U *Grupaciji proizvođača piva, slada i hmelja pri Hrvatskoj gospodarskoj komori* važno nam je kako se naši proizvodi konzumiraju. Mi želimo preuzeti svoj dio odgovornosti kako bismo pomogli u prevenciji maloljetničke zloupotrebe alkohola i kako bismo društvo u kojem djelujemo učinili boljim i sigurnijim mjestom za život. Konačno, i mi smo roditelji.