

Prevenција alkoholizma kod mladih osoba

Lorena Manović, Ivana Raković

KBC Sestre milosrdnice

Sažetak

UVOD: Alkoholizam se može definirati kao pretjerano uživanje alkoholnih pića, pijančevanje te kronično otrovanje alkoholom, uzrokovano njegovom zlouporabom. Konzumacija alkohola popularna je u svim socijalnim krugovima, među onima koji spadaju u socijalnu elitu, ali i među onima koji alkohol prihvaćaju kao svakodnevicu. Također, alkohol je i prvo sredstvo ovisnosti koje mlade osobe probaju i s kojim se susreću. Godine između djetinjstva i odrasle dobi razdoblje su česte preobrazbe i sazrijevanja, praćene intenzivnim i sveprožimajućim promjenama u području mišljenja, osjećaja, ali i odnosa s drugim ljudima čime se oblikuje jedinstveni pogled adolescenata kako na sebe tako i na druge. Ralozi konzumacije alkohola među mladim osobama prvenstveno ovise o njihovim osobnim i društvenim sklonostima i okolnostima. Neki od uobičajenih razloga svakako su želja da se bude drugačiji od ostalih, dosada, strah od nepripadanja određenoj skupini, vjerovanje kako će se nakon konzumacije osjećati opuštenije te veselije i slično. Prethodno navedeni razlozi ukazuju na činjenicu kako su utjecaji na navike konzumacije alkohola među mladim ljudima mnogobrojni te kako isti ovise o normama socijalnog okruženja.

CILJ: Cilj ovog članka bio teorijski objasniti pojavu alkoholizma kod mladih osoba te istražiti ulogu prevencije u njegovu sprječavanju.

METODE: Retrospektivna metoda istraživanja; prije 5 godina. Korištena je PubMed baza podataka: prevencija, alkoholizam, mlade osobe.

REZULTATI: Tijekom pretraživanja baze pronađeno je 28 članka od kojih je, prema kriterijima uključenja (ključne riječi, datum publiciranja od 2013.godine do 2018.godine, članci na engleskom jeziku), za ovo istraživanje korišteno - 3. Podaci iz literature koja je korištena, verificirali su važnost timskog rada u prevenciji alkoholizma kod mladih osoba.

ZAKLJUČAK: Prevencija alkoholizma među mladim osobama od iznimne je važnosti kako bi se na vrijeme zaustavio negativan trend ispijanja alkohola kao i poimanje alkohola normalnim izvorom zabave i veselja. Donošenje i provođenje preventivnih programa zadatak je svih društvenih razina. Od iznimne je važnosti da svaki od programa bude suvremen, zanimljiv i jasno koncipiran te usmjeren prije svega na obitelj i školu. Škola i obitelj u zajedničkoj suradnji mogu organizirati brojne edukativno – preventivne aktivnosti te na takav način utjecati na percepciju mladih o štetnosti konzumacije alkohola.

Ključne riječi: prevencija, alkoholizam, mlade osobe

Uvod

Postojeće ekonomske, socijalne i političke prilike u kojima odrastaju mladi, ostavljaju trajne posljedice na njih. Drugim riječima, sva iskustva koja su proživljena tijekom djetinjstva i adolescencije kreiraju i definiraju karakteristike pripadnika mladih generacija (1).

Pubertet je razdoblje čovjekova života u dobi od 12 do 20 godine u kojem dolazi do biološkog sazrijevanja i postizanja reproduktivne zrelosti. Formira se vlastiti identitet, te je posebice izražena emocionalna labilnost i konformizam, odnosno strah od odbacivanja (2). Praćeno je željom za samopotvrđivanjem i izgradnjom stavova, pa je stoga i konzumacija alkohola jedan od koraka mladih osoba prema nezavisnosti i zrelosti. Konzumacija alkohola među mladim osobama postala je simbol oponašajuće navike, ponašanja starijih te postajanja odraslima. Svako eksperimentiranje potaknuto je radoznalošću, željom za dokazivanjem te međusobnim pritiskom. Ulaskom u pubertet svaka se mlada osoba susreće sa brojnim specifičnim razvojnim zadacima i unutarnjim promjenama kao i pojavom nesigurnosti u smislu što se očekuje od njih. Studije su pokazale kako se konzumacija alkohola među mladim osobama pojavljuje do 14 godine života. Nažalost, u većini zemalja mladi žive i odrastaju u

sredinama gdje je alkohol opće prihvaćen način postizanja ugone. Iako je u većini zemalja prodaja i konzumacija alkohola zabranjena ispod određene dobi, raste i broj djece školske dobi koji imaju problem s alkoholom. Konzumiranje alkohola u Hrvatskoj dopušteno je tek nakon 18. godine, ali unatoč ovom ograničenju sve je više mladih osoba koji s konzumacijom započinju sve ranije, u obitelji ili u društvu, kod kuće ili na javnim mjestima, konzumirajući tako sve vrste alkoholnih pića, često u velikim količinama i to čak više puta mjesečno. Alkohol je povezan sa rizičnim ponašanjem mladih, koje može imati teške posljedice poput prometnih ili drugih nesreća, zatim akutnog trovanja, društvenih problema te u konačnici i problema sa zakonom. Alkoholna zloropaba među mladima povezana je s njihovim socijalnim statusom, spolom, etničkom pripadnošću i regijom odnosno sredinom u kojoj žive. Bitno je napomenuti kako je obitelj središnje mjesto prijenosa navike konzumacije alkohola. Većina adolescenata, kod kojih se javljaju problemi s alkoholom, imaju kompleksnu obiteljsku anamnezu koja uključuje zlostavljanje ili neke druge oblike trauma u djetinjstvu. Nekomunikacija, otuđenost ili pak nepotpuna obitelj izravno utječu na negativno ponašanje mladih osoba koje u većini slučajeva rezultira konzumacijom alkohola ili nekih drugih opojnih sredstava. Konzumacijom alkohola javljaju se tjelesna i psihička oštećenja. Najčešća tjelesna oštećenja su (3): poremećaji probave, masna jetra, ciroza jetre i karcinom jetre, alkoholni hepatitis, pankreatitis, encefalopatije, diabetes mellitus. Najčešći poremećaji psihičkog i živčanog sustava su (3): akutno pijanstvo, patološko pijano stanje, delirium tremens, demencija, epilepsija, subduralni hematoma. Prevencija alkoholizma među mladim osobama od iznimne je važnosti kako bi se na vrijeme zaustavio negativan trend ispijanja alkohola kao i poimanja alkohola normalnim izvorom zabave i veselja. Na globalnoj razini svakodnevno se provode brojne preventivne aktivnosti koje su zasnovane isključivo na principu uključivanja svih društvenih struktura te je njihov cilj podizanje svijesti mladih osoba u vezi s konzumacijom alkohola. Preventivne djelatnosti svakako moraju biti usmjerene na cjelokupnu populaciju, s posebnim naglaskom na mlade kod kojih je veći rizik za pojavu alkoholizma, te se mora paralelno obuhvatiti sustav djelovanja na sva tri čimbenika. Koncept preventivnog programa uključuje mnoštvo sadržaja, primjerice ispravljanje normativnih očekivanja mladih o svojstvima stvari i predmeta ovisnosti, zatim inokulaciju protiv poruka masovnih medija koji reklamiraju proizvod i potiču na konzumaciju, trening odupiranja i pomoć vršnjaka, rasprave među mladim o ponašanju roditelja i odraslih i u konačnici pomoć kroz savjete u izgradnji pozitivne slike o sebi. Mediji, koji su danas jedno od najvažnijih sredstava komunikacije, zauzimaju važno mjesto pri donošenju odluka i definiranju izbora vezanih za konzumaciju alkohola. Uspješan program prevencije mora biti prilagođen i programom i izborom odgovarajućih metoda i postupaka koji su prihvatljivi, zanimljivi i razumljivi za mladu populaciju. Također svaka od metoda i postupaka mora biti prilagođena faktorima okoline i njezinim kulturološkim obilježjima pri čemu će se educiranje mladih o djelovanju alkohola temeljiti isključivo na njihovom emocionalnom i socijalnom sazrijevanju. Škola i obitelj u zajedničkoj suradnji mogu organizirati brojne edukativno – preventivne aktivnosti te na takav način utjecati na percepciju mladih o štetnosti konzumacije alkohola (4). Svaki od programa treba sadržavati tri osnovna cilja, a to su: smanjenje motivacije mladih osoba za eksperimentiranje opojnih sredstava, povećanje osobne kompetentnosti i uvježbavanje aktivnog odupiranja mladih osoba vršnjačkom pristupu.

Cilj

Primarni cilj istraživanja bio je uvidom u različite studije procijeniti različite pristupe prevenciji alkoholizma kod mladih osoba. Sekundarni cilj bio je prikazati važnost medicinske sestre kao neizostavni član tima koji skrbi za ovisnike što od nje zahtijeva iskustvo, odgovornost i spremnost da na vrijeme reagira. Uloga medicinske sestre je velika jer ona specifičnim intervencijama - savjetovanjem i edukacijom pridonose boljoj informiranosti zajednice, osobito mladeži i školske djece.

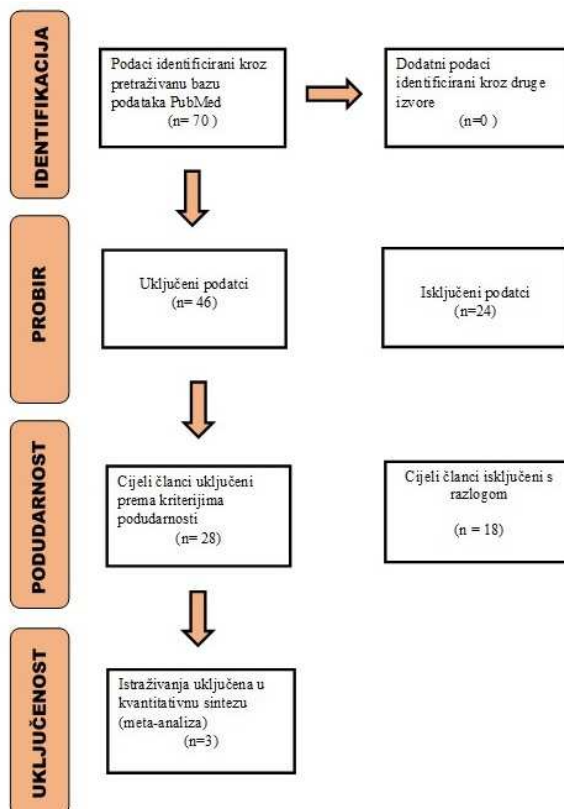
Metode

U svrhu istraživanja, korištena je sljedeća metodologija:

1. Učinjeno je pretraživanje biomedicinske baze podataka PubMed [engl. US National Library of Medicine; National Institutes of Health-dostupno na: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>].
2. Ključne riječi za pretraživanje bile su na engleskom jeziku: prevencija, alkoholizam, mlade osobe

3. Radovi koji su bili uključeni u konačnu analizu bili su selektirani kroz nekoliko kriterija. Uz ključne riječi, uključeni kriterij bio je godina objave (2013–2018.), engleski jezik te dob (adolescenti (13 – 18 godina)).

Na dijagramu, [dijagram 1], navedeni su uključeni i isključni kriteriji za uvrštavanje publiciranih članaka u rezultate.



Dijagram 1. *Prisma dijagram tok*

Rezultati

Multicentrična pojedinačna randomizirana kontrolirana ispitivanja i pružanje kratkotrajnih intervencija kako bi se spriječilo prekomjerno konzumiranje alkohola kod mladih ljudi u dobi od 14 do 15 godina u srednjoj školi (SIPS JR-HIGH): studijski protokol.

Cilj ove studije bio je procijeniti djelotvornost intervencija s ciljem smanjenja prekomjernog konzumiranja alkohola kod mladih osoba u dobi između 14 i 15 godina u 30 škola iz 4 područja Velike Britanije. Sudionici su mlade osobe čiji roditelji i nakon 12-mjesečnog praćenja nisu odustali od istraživanja te su dali pismenu suglasnost za sudjelovanje u istraživanju. Na početku provedbe istraživanja bio je uzorak od 534 mladih osoba, zatim su intervencije provedene na uzorku od 267 osoba, od kojih su 235 osoba dalo povratnu informacije nakon 12-mjesečnog praćenja. Učenici su dobili minimalnu naknadu za sudjelovanje, a to je filmski voucher kako bi im se nadoknadilo vrijeme koje su izgubili za sudjelovanje u provedenom istraživanju. Za uključivanje u samo istraživanje mlade osobe su odgovarale na pitanje: „U posljednjih 12 mjeseci koliko često ste pili više od 3 alkoholnih pića?“ S odgovorom opcija „Nikad ili manje od 4 puta“; „4 ili više puta, ali ne svaki mjesec“; „Barem jednom

mjesečno, ali ne svaki tjedan“; „Svaki tjedan, ali ne svaki dan“; „svaki dan“. Bodovanje „4 ili više puta“, ili češće, označava pozitivan zaslon i pravo na sudjelovanje u istraživanju. U istraživanje korišten je anketni upitnik (Timeline Follow Back). Mladi su ga ispunili na početku istraživanja te nakon 12 mjeseci (na kraju istraživanja). Dobili su upute o ispunjavanju upitnika putem videozapisa. Videozapis je pružio samo informacije o ispunjavanju upitnika, ne i o samom sadržaju. Upitnici su im poslani na kućne adrese gdje su ispunjeni uz prisustvo roditelja, a intervencije su provedene u školskim učionicama od strane školskih službenika. Intervencije obuhvaćaju razgovor o tome koliko piju, gdje piju, zašto piju, kada bi se mogli osjećati ugroženi zbog konzumiranja alkohola, što oni smatraju pozitivnim i negativnim u vezi alkohola, što drugi misle o njihovom konzumiranju alkoholnih pića, hoće li smanjiti konzumiranje alkoholnih pića. Intervencija također uključuje savjete o zdravstvenim i socijalnim posljedicama konzumacije alkohola i letak o alkoholu. Nakon 12 mjeseci mladi ljudi su ponovno ispunili upitnike kao i na početku istraživanja. Prijašnja istraživanja dokazala su da je smanjen udio mladih koji „započinju“ konzumaciju alkohola, dok se potrošnja među onima koji konstantno konzumiraju alkohol povećala. No, ovo istraživanje je dokazalo smanjenu konzumaciju alkohola i kod onih mladih osoba koji konstantno konzumiraju alkohol. Pokazalo se da je ova intervencija djelotvorna i učinkovita te će se primijeniti i u ostalim srednjim školama diljem Engleske. U ovom se pristupu izričito priznaje da se kvalitativne i kvantitativne metode mogu koristiti za ispitivanje različitih aspekata cjelokupnog istraživačkog pitanja.

Randomizirano, kontrolirano ispitivanje obiteljskog doprinosa u javnim srednjim školama: Ispitivanje veza između angažmana roditelja i progresije uporabe tvari od rane adolescencije do odrasle dobi.

Ova studija ispituje dugoročne učinke pružanja obiteljske potpore na različita razdoblja tijekom srednjoškolskog obrazovanja. Sudionici su osobe između 11. i 23. godine života. Uzorak čini 998 osoba, od čega je 472 Ž i 526 M kroz 10-godišnje praćenje. Važno je napomenuti da je više od 90% zajednice obitelji upisanih u tri ciljane škole pristalo sudjelovati u istraživanju, a 80% ih se zadržalo do rane odrasle dobi. Sudionici su bili podijeljeni u 2 skupine, jedna skupina je bila skupina s angažiranosti obitelji, a druga bez angažiranosti obitelji. Strategije prevencije u ranoj adolescenciji osmišljene su kako bi se smanjila uporaba tvari i progresije do problematične uporabe u odrasloj dobi. U usporedbi angažiranih obitelji s neangažiranim obiteljima: 70% u odnosu na 95% pokazalo je znakove ovisnosti o alkoholu, 28% u odnosu na 61% pokazalo je znakove ovisnosti o duhanu, a 59% u odnosu na 84% pokazalo je znakove zlouporabe ili ovisnosti o marihuani. Stoga se rezultati primjenjuju zaslugama obiteljskih intervencija. Utvrdili su da je nekoliko faktora rizika povezano s ranim započinjanjem konzumiranjem alkohola, cigareta i marihuane. Konzumiranje alkohola, cigareta i marihuane je povezano je s antisocijalnim ponašanjem u djetinjstvu i druženjem s devijantnim vršnjacima; konzumiranje duhana bila je povezana s odbacivanjem u društvu; konzumiranje alkohola s nedosljednom i oštrom disciplinom; a konzumiranje marihuane je najčešće prisutna kod poremećenih obitelji (razvod braka i ponovni brak). Središnja uloga antisocijalnog ponašanja u razvoju rane upotrebe supstanci pokazuje da antisocijalno ponašanje dovodi do negativnih posljedica kao što su školski neuspjeh i loši međusobni odnosi, što dovodi do povezivanja s vršnjacima koji koriste supstance. Obiteljske intervencije koje su uključene u preventivni rad javnih školskih sustava mogu doći do visokorizičnih studenata i obitelji te spriječiti napredovanje od „istraživanja“ do problematične uporabe tvari kroz ranu odraslu dob. Ova studija ukazuje na to da intervencije obitelji mogu imati dugoročne preventivne učinke na smanjenje rizika za konzumiranje alkohola, duhana ali i uporabu marihuane.

Smanjenje alkohola kod mladih od strane naltreksona: dvostruko slijepa, placebo kontrolirana, randomizirana klinička ispitivanja učinkovitosti i sigurnosti

Naltrekson, opioidni antagonist, može olakšati redukciju konzumiranja alkohola među mladima. U ovom istraživanju usporedili su učinkovitost i sigurnost primjene Naltreksona dnevno uz ciljano doziranje s placebo kako bi se smanjilo konzumiranje alkohola kod mladih ljudi. Sudionici su imali od 18 do 25 godina te su izvijestili da su imali teška opijanja u posljednja 4 tjedna. Intervencije uključuju konzumiranje Naltreksona 25 mg dnevno. Svi sudionici su primili personaliziranu sesiju povratnih

informacija te kratko savjetovanje svaki drugi tjedan. Primarni ishodi bili su dani kroničnog konzumiranja alkohola i abstinentni dani u razdoblju od 8 tjedana liječenja. Sekundarni rezultati uključuju piće / dnevno i postotak dana s procijenjenim razinama alkohola u krvi $\geq 0,08$ g / dL. Od 140 randomiziranih, 128 počelo je liječenje, koje uključuje procjenjivi uzorak. Tijekom liječenja, postotak dana kroničnog konzumiranja alkohola i postotak abstinentnih dana se nisu razlikovala po skupinama. Naltrekson je značajno smanjio piće po danu te postotak dana konzumiranja alkohola. Naltrekson je bio značajno bolji od placeba kod mjerenje intenziteta konzumiranja. Sigurnosni profil Naltreksona bio je također dobar. Tijekom 8 tjedana provedbe ovog istraživanja nije bilo značajnih štetnih događaja. Ovi rezultati imaju važne informacije za javno zdravstvo, budući da se najveći broj ozljeda i smrtnih slučajeva kod mladih osoba javljaju pri opitim stanjima. Naltrekson nije smanjio učestalost pojave konzumiranja alkohola ili pojavu kroničnog alkoholizma, već je smanjio sekundarne mjere intenziteta pijenja. Rezultati su skromni, omjer rizika i koristi favorizira ponudu Naltreksona da pomogne mladim osobama koje konzumiraju alkohol u znatno većoj mjeri u usporedbi vrste lijekova. Ova studija daje dokaze da Naltrekson može pomoći mladim osobama smanjiti intenzitet njihovog konzumiranja alkohola, uz smanjenje količine konzumiranja koje su povezane s najtežim posljedicama. S obzirom da su učinci bili skromni, razvoj novih farmakoterapija ostaje prioritet.

Diskusija

Ovisnost o alkoholu kronična je recidivna bolest progresivnog vijeka koja, ukoliko se ne liječi na vrijeme, najčešće završava smrtonosnim ishodom. Ovisnici o alkoholu su osobe koje su doživotno izgubile sposobnost kontrole nad konzumacijom alkoholnih pića. Mlade osobe sve češće i sve ranije stupaju u kontakt s alkoholom. Postavlja se pitanje koliko zapravo mladih osoba podliježe alkoholu zbog njegovog efekta u većim količinama, a koliko je posrijedi drugi, prethodni problem. Postoje problemi kod mladih osoba koji dovode do konzumiranja alkohola, te se time stječe navika, koja se kasnije isključivo prikazuje kao alkoholizam, a ne ulazi se u srž pravog problema. Stoga je potrebno sve ranije provođenje preventivnih metoda i postupaka kako bi se konzumacija alkohola među mladima svela na najmanju moguću razinu. Preventivne mjere donose se na svim društvenim razinama, a obitelj i škola imaju dominantnu ulogu u njihovu provođenju. Pravilnim, zanimljivim i razumljivim edukacijama kao i organizacijama dodatnih aktivnosti za mlade može se u velikoj mjeri smanjiti ovaj negativni trend.

Zaključak

Problem alkoholizma nije problem samo osobe koja pije, već i njene obitelji i okoline u kojoj osoba živi. Obilježja današnjeg vremena, u kojem je pijenje izgubilo odlike nečega opasnog, zabranjenog i štetnog svakako ne idu na ruku u borbi sa sve većim brojem mladih alkoholičara. Sve veća dostupnost i prisutnost alkohola problem su s kojim se mlade osobe susreću, a razvoju problema svakako doprinose i njihov neizgrađeni stav, problematično ponašanje, obiteljske nesuglasice, školski neuspjesi i slično. Iako mlade osobe puno znaju o alkoholizmu i njegovim posljedicama, istraživanja su pokazala kako malo znaju o stvarnim posljedicama alkoholizma, o klubovima alkoholičara, kao i o negativnim efektima očitavanima na duži vremenski period. Tanka je granica između društveno dopuštenog i nedopuštenog, a smisao pojma rijetko ili često konzumirati alkoholna pića izrazito subjektivan. Prag tolerancije mladih osoba na alkohol sve više raste, te je uvjetovan prvenstveno jačom apatijom i modernim načinom života modernog društva. Ovaj globalni, medicinski i društveni problem u posljednje vrijeme postao je predmetom čestog razmatranja na svim razinama mnoštva zemalja. Istraživanja su pokazala i kako je sve više mladih osoba koje konzumiraju alkohol, te kako se starosna dob iz godine u godinu spušta na sve nižu razinu. Ovaj zabrinjavajući podatak utjecao je na sustavno i aktivno stvaranje i provođenje brojnih preventivnih metoda i programa kako bi se utjecalo na svijest mladih osoba o štetnosti i posljedicama konzumacije alkohola. Svako preventivno djelovanje potrebno je provoditi konstantno i u suradnji sa obiteljima i školskim sustavom. Ponuda izvannastavnih aktivnosti, motivacija mladih osoba te bolje organiziranje njihova slobodnog vremena svakako su jedan od preduvjeta uspješnosti prevencije i smanjenja konzumacije alkohola među mladima.

Literatura

1. Car S.; Adolescencija 21. Stoljeća: društvena uvjetovanost, temeljne karakteristike i pedagoški izazovi, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2013.
2. Caskey M., Vincent A., Anfara Jr.; Developmental Characteristics of Young Adolescents, 2014.
3. Gutierrez W.; Alcohol Consumption: Patterns, Influences and Health Effects, Nova Science Publishers, 2016
4. Newton N.C., et al.; A systematic review of combined student – and parent – based programs to prevent alcohol and other drug use among adolescents, Drug Alcohol Rev. 36, 2017