

Stručni rad

# **ADOLESCENTI I KONZUMACIJA ALKOHOLA**

Anita Bezjak

Srednja zdravstvena i kozmetička škola Maribor

**Sažetak**

Pretjerana konzumacija alkohola među mladima je međunarodni problem javnog zdravlja. Nekoliko je razloga za konzumaciju alkohola među mladima. Među njima su najčešći pristup alkoholu, rizično ponašanje u kućnom okruženju, školi i društvu. Tinejdžeri obično nisu svjesni posljedica konzumiranja alkohola. Istraživanja pokazuju da su tinejdžeri skloni riziku jer isprobavaju nešto novo, drugačije. U Sloveniji nalazimo da mladi počinju piti alkohol vrlo rano, prije 15. godine. Važno je na vrijeme prepoznati i spriječiti alkoholizam kod adolescenata. Izgledaju kao duhovi, odrasli koji žive s njima. No, ako postoje veći problemi, važno ih je na vrijeme uputiti na razgovor sa stručnjacima ili se uključiti u preventivne programe.

**Ključne riječi:** adolescent, alkohol, prevalencija, zdravlje

## 1. Uvod

Među tinejdžerima, ispijanje alkoholnih pića prilično je velik problem i u Sloveniji. Alkohol je šesti najvažniji uzrok obolijevanja i smrtnosti u svijetu, a u Europi treći među mladima. Mladi se najčešće okreću alkoholu upravo radi dobrobiti, opuštanja, zadovoljstva, hrabrosti itd. Vršnjaci imaju vrlo velik utjecaj na konzumaciju alkohola među mladima, jer odbijanje konzumacije alkohola može dovesti do nelagode i osjećaja manje vrijednosti. Konzumacija alkohola među mladima raste i stoga je rastući globalni fenomen u mnogim zemljama. Konzumacija alkoholnih pića u Sloveniji predstavlja važan društveni i ekonomski problem koji se tiče svih dobnih skupina stanovništva.

## 2. RASPROSTRANJENOST ALKOHOLA MEĐU ADOLESCENTIMA

Adolescenti teže predviđaju opasnost i posljedice svog ponašanja, a takvom ponašanju pridonosi i nedovršen razvoj mozga. Adolescenti se također ponašaju riskantnije, traže izazove i iskušavaju nove stvari. dr. Maja Roškar iz NIJZ-a ističe da su mladi osjetljiviji na većinu učinaka alkohola. Važan uzor mladima su roditelji i druge odrasle osobe. Na odnos adolescenata prema alkoholu utječe i odnos roditelja i drugih odraslih prema konzumiranju alkohola [5]. Prema međunarodnoj studiji Health-related behaviors among adolescents in school iz 2017/2018, 71% 15-godišnjaka i 86% 17-godišnjaka već je pilo alkoholna pića. 27% 15-godišnjaka i 52% 17-godišnjaka već je bilo pijano barem dva puta u životu. dr. Helena Jeriček Klajnsček izvještava da je Slovenija na 11. mjestu među 45 zemalja u kojima su 15-godišnjaci bili pijani barem dva puta u životu. Oni 15-godišnjaci koji su već pili alkohol nalaze se na 10. mjestu ove liste [6]. U istraživanju provedenom u travnju 2015. među studentima medicinskih sestara čija je prosječna dob bila 21 godina, utvrđeno je da većina žena pije alkoholna pića, dok većina muškaraca pije pivo. Nalazi pokazuju da su u mjesecu prije istraživanja žene bile pijane u prosjeku jednom, a muškarci tri ili više puta. Uzrok pijanstvu je društvo koje alkohol tretira i tolerira kao nešto svakodnevno. U sve tri godine studenti sestrinstva povremeno konzumiraju alkohol, što je zabrinjavajuće [4].

### 2.1. Uzroci konzumacije alkohola kod adolescenata

Roditelji adolescenata koji su postavljali jasne granice, izdvajali vrijeme za razgovor s adolescentom, zajedno provodili i planirali slobodno vrijeme, zanimali se za adolescenta i podržavali njegove pozitivne osobine i ponašanja te bili uzor i podrška u kritičnim situacijama, spavali su kod najkasnije i najmanje alkohola [5]. U slučaju roditelja adolescenata koji su smatrali da su adolescenti dovoljno odrasli za konzumaciju alkohola i da alkohol adolescentu ne šteti, nudili su alkohol adolescentu ili su ga davali njima i pili alkohol s njima, postavili previše zabrana i nisu bili zainteresirani za adolescenta, adolescent je počeo piti ranije i više alkohola. Vrlo je važno da roditelji razgovaraju s adolescentima o problemu alkohola. Ako mlada osoba ne želi razgovarati o alkoholu, treba je potaknuti na razgovor s drugom osobom ili je uputiti na internetski portal za mlade [6].

### 2.2. Projekti koji pomažu mladima s konzumacijom alkohola

Ovdje u Sloveniji znamo za razne projekte koji pomažu mladima koji konzumiraju alkohol.

Projekt SOPA započeo je u listopadu 2016. i trajao je do prosinca 2020. Osnovna svrha projekta bila je smanjiti prekomjerno pijenje među odraslim stanovnicima Slovenije i time spriječiti negativne posljedice uzrokovane rizičnom i štetnom konzumacijom alkohola za pojedince i njihove bližnje. Željelo se postići uspostavu interdisciplinarnog pristupa traženju rizične i opasne konzumacije alkohola te podržati odvikavanje od konzumacije alkohola. Mobilizaciju zajednice za odgovorniji odnos prema alkoholu predstavlja projekt MOSA koji nudi pomoć djeci, adolescentima i roditeljima. Svake godine ovdje u Sloveniji provodimo projekt "40 dana bez alkohola" u kojem mogu sudjelovati svi oni koji vjeruju da mogu izbjeći alkohol u kući, na cesti, na poslu i u društvu. Projekt daje smisao iskrenom i stvarnom odnosu koji ruši zidove i gradi mostove, posebice u domaćem okruženju. Bitna je bistra glava na cesti, koja pažljivo prati i reagira na događanja u prometu. Na poslu i na poslu važan je bistar um koji pronalazi bolja rješenja i stvara nove prilike. Na kraju, ali ne manje važno, u društvu je važna odanost sebi i bratsko prijateljstvo, koji predstavljaju temelj ljudskosti [1]. Nacionalni institut za javno zdravstvo već šestu godinu aktivno sudjeluje u kampanji 40 dana bez alkohola, jer im je zajednički cilj: uspostaviti odgovoran odnos prema pijenju alkohola u slovenskom društvu. Ovogodišnji moto akcije bio je „Riječ je zdrava“, trajala je od 22. veljače do 8. travnja 2023. Ove godine pozornost je bila posvećena rodbini i djeci alkoholičara, jer prekomjerno pijenje uzrokuje mnogo nevolja u našim obiteljima. zbog prekinutih veza, nasilja, prometnih nesreća i bolesti . Sloveniju još uvijek karakterizira mokra kultura, što je rezultat dugotrajnog prihvaćanja stava prema pijenju alkohola, koji potiče očuvanje pivskih navika iz generacije u generaciju [7]

### **2.3. Istraživanje među mladima u inozemstvu**

U Nacionalnom istraživanju zdravlja adolescenata, Carvalho i sur., [2] utvrdili su da je kod adolescenata mlađih od 14 godina prvi unos alkoholnih pića bio pretežno u dobi od 12 do 13 godina. Najčešći način pijenja bio je na zabavama, s prijateljima, u kupovini u supermarketima, trgovinama ili barovima te kod kuće. Konzumacija alkohola u posljednjih 30 dana bila je rjeđa među dječacima i povećavala se s godinama. Studentska percepcija negativne reakcije obitelji ako se kući vrate pijani pojavila se u 89,7% slučajeva, a 10% njih prijavilo je probleme s pićem s obitelji ili prijateljima. Konzumacija alkohola i drugi rizici, kao što su pušenje, uporaba droga i rizično seksualno ponašanje, pojavljuju se u adolescenciji i imaju tendenciju da se pojavljuju zajedno. Čini se da obilno pijenje u kasnoj mladosti traje i u odrasloj dobi i povezano je s problemima povezanim s alkoholom, uključujući ovisnost, preranu smrt i smanjenu radnu sposobnost. Rano prepoznavanje čimbenika rizika kod adolescenata može biti od pomoći u prevenciji i/ili smanjenju rizika [3]. U Danskoj, adolescenti imaju jednu od najvećih učestalosti pijenja među adolescentima u Europi, s 28% adolescenata koji često piju, a 20% adolescenata prelazi visoke granice konzumacije. Alkohol je sastavni dio danske srednjoškolske kulture. U većini danskih srednjih škola alkohol igra ključnu ulogu u aktivnostima kao što su srednjoškolske zabave i putovanja. Na srednjoškolskim zabavama, bez obzira na dob, učenici mogu piti i kupovati alkohol jer na srednjoškolskim zabavama ne vrijedi nacionalna dobna granica za kupnju alkohola u trgovinama (16 godina). Međutim, posljednjih su godina srednje škole usvojile politike o alkoholu kako bi smanjile i spriječile prekomjerno pijenje među učenicima. U 2014. godini proveli su istraživanje u kojem je sudjelovalo 137 škola i 68.898 učenika. Istraživanje je pokazalo da 64% učenika pije na školskim

zabavama, njih 24% popije više od dva pića, a za one koji popiju 5 ili više pića nema rezultata. Općenito, školske politike o alkoholu nisu bile povezane s pijenjem učenika. Nedostatak znanja o alkoholnoj politici među učenicima i niske cijene piva na školskim zabavama povezani su s više pijenja u školi. U školama koje imaju visoke cijene alkoholnih pića, otkrili su da je unos alkohola veći prije ili poslije školske zabave, jer je pristup jeftinom alkoholu izvan škole lak. Ovo predstavlja problem za škole u smanjenju upotrebe alkohola među učenicima. To znači da nacionalni propisi koji reguliraju cijene alkohola i dob potrebnu za kupnju alkohola moraju podržavati napore školskog sustava da smanji prekomjerno opijanje među srednjoškolcima [8].

### 3. Zaključak

Veliki utjecaj na konzumaciju alkohola među mladima imaju njihovi roditelji i druge odrasle osobe. Tinejdžeri zbog svoje nezrelosti ne zamišljaju komplikacije koje alkohol može izazvati. Mladi najčešće piju alkohol na raznim zabavama, u nekim europskim zemljama mladi do 16 godina mogu normalno konzumirati alkohol na školskim zabavama, jer se ne uzima u obzir dobna granica za kupnju alkohola. Veliki problem predstavlja i vrlo niska cijena alkohola u trgovinama te lak način kupovine alkohola. Kako bismo spriječili prekomjernu konzumaciju alkohola među mladima, moramo se, naravno, prije svega fokusirati na roditelje da sa svojom djecom razgovaraju o alkoholu. U školama je potrebno provoditi što više stručnih edukacija na temu alkohola, kako bismo mladima predstavili probleme do kojih alkohol može dovesti. Za uspješno ostvarenje cilja također je potrebno uključiti medije i naravno cijelu lokalnu zajednicu..

### 4. Literatura

- [1.]Brez alkohola, 2023 [Online] Available at: <https://brezalkohola.si/>[Available 24. 04. 2023]
- [2.]Carvalho de Freitas P., Wallace Ney da Costa A., Oliveira-Cam M., 2014. Alcohol consumption among Brazilian Adolescents according to the National Adolescent School-based Health Survey. *Revista Brasileira de Epidemiologia*,17(1), pp. 203-214.
- [3.]Marshall, E. J., 2014. Adolescent Alcohol Use: Risks and Consequence. *Alcohol and Alcoholism*, Volume, 49(2), pp. 160–164.NIJZ, 2020 [Online] Available at: <https://www.sopa.si/sopa-kaj-je-to/> [Available 27.12.2020]
- [4.]Munda, D., Hlastan Ribič, C., Čuček Trifkovič, K., 2016. Uživanje alkohola med študenti zdravstvene nege. *Obzornik zdravstvene nege*, 50(3), pp. 232–237.
- [5.]NIJZ, 2020 [Online] Available at: <https://www.nijz.si/sl/pitje-alkohola-med-mladostniki-sicer-upada-a-je-se-vedno-nad-mednarodnim-povprecjem> [Available 27.12.2020]
- [6.]NIJZ, 2020 [Online] Available at: <http://www.infomosa.si/pomoc/> [Available 27.12.2020]
- [7.]NIJZ, 2023. [Online] Available at: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/alkohol/pricetek-akcije-40-dni-brez-alkohola/> [Available 24. 04. 2023]
- [8.]Pisinger, V., Bendtsen, P., Rod Hulvej, M. & Tolstrup, J. S., 2020. School factors and student drinking in high schools: a cross-sectional study of school policies and party regulation. *BMC Public Health*, 20(1), p. 236.