



## Čuvaj slobodu i zdravlje - spriječi ovisnost!

što je alkohol i kako djeluje?

razvoj ovisnosti

da li moje dijete pije?

savjeti roditeljima

gdje potražiti pomoć?



## ŠTO JE ALKOHOL?

Alkohol je opasna psihoaktivna droga koja može dovesti do ovisnosti, oboljevanja i smrti.

Alkohol je u većini zemalja dopuštena i svima dostupna droga koja uništava čovjekov duh i tijelo, razara obitelj i čini čovjeka robom vlastite nemoći.

Alkohol ili etanol je jednostavni organski spoj (ugljika, vodika i kisika). Etanol je bistra bezbojna tekućina karakteristična mirisa i oksa. Dobiva se vrenjem uzu pomoć gljivica iz šećera.

Osobe koje piju mogu biti u početku zabavne, raspoložene i otvornene. Vrlo brzo takovo raspoloženje prelazi u neraspoloženje, nasilnost i agresivnost. U takovom stanju alkohol je često puta razlogom tučnjave, stupanja u spolne odnose s nepoznatom osobom, prometnih nesreća i kriminala.

Da to je alkohol - piće za koje često mislimo da je fino i ne izaziva veće posljedice.



## TKO I ZAŠTO PIJE?

Mladi ne piju da:

- bi se osjećali loše,
- da bi doživjeli prometnu nezgodu
- da bi se potukli i imali problema s policijom

Mladi piju jer se to:

- "mora probati"
- misle da će se osjećati dobro
- žele skupiti hrabrost
- iz dosade
- biti odrasli

Posljedice pijenja su glavobolja, povraćanje, osoba se užasno osjeća, često nezna što se događalo s njom u stanju pijenja. Mladi piju rjeđe nego odrasle osobe ači kada piju, piju da bi se - napili.

Mladi koji piju postaju lošije uspjehe u školi, češće izostaju iz škole i češće prekidaju školovanje.

Razmisli želiš li biti rob ovome otrovu.

Ako odbijete piće, nikoga nećeš uvrijediti, a ako pijesh nećeš se radi toga nekome svidjeti. Život je u tvojim rukama, nemoj ga uništiti



## DJELOVANJE ALKOHOLA NA ČOVJEKA

Broj pića	Učinak	Alkohol u krvi ‰	Stanja
1	Opuštenost	do 0,5	LAGANA OBUZETOST
2	Krivo prosuđivanje	0,5 - 1,5	PRIPITO STANJE
3	Neopreznost		
4	Nerazboritost		
5	Veselost	1,5 - 2,5	PIJANO STANJE
6	Gubitak nadzora	2,5 - 3,5	TEŠKO PIJAMO STANJE
7	Nekoordiniranost		
8	Dvostruke slike		
9	Nasrtljivost		
10	Besvijsno stanje	3,5 - 5,0	NESVIJESNO STANJE

## SAVJETI RODITELJIMA

- razgovarajte s djetetom o štetnosti alkohola
- ne prelazite olako preko toga ako se dijete jednom opilo
- nikad ne piti u prisustvu djeteta
- djetetu dati jasne poruke (vaše ponašanje mora biti u skladu te poruke)
- vi ste roditelj i postavljate granice (izlazak do određenog vremena, ne možeš doći kući pijan)
- naučite slušati svoje dijete
- poučite ga kako se suočiti sa pritiskom od strane svojih vršnjaka
- pomozite mu da ima pozitivnu sliku o sebi (ne nazivajte ga pogrđnim imenima)
- pohvalite svoje dijete, zagrlite ga, kažite da ga volite



## GDJE POTRAŽITI POMOĆ?

Ako imate bilo kakvih poteškoća vezana uz pijenje alkoholnih pića, možda nedoumica, što je dobro a što nije, nazovite nas!

048 221 092  
048 622 277



Nebojte se pitati i tražiti pomoć. Odrastanje je samo jedan dio života gdje je roditeljska uloga jako velika!

Zavod za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije  
Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti  
Koprivnica, Florijanski trg 4

Šta je alkohol i kako djeluje?

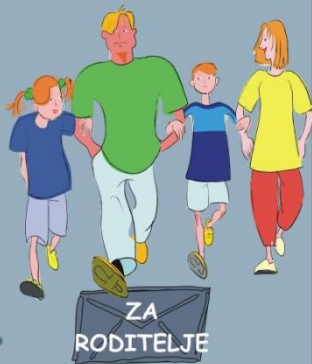
## Čuvaj slobodu i zdravlje - spriječi ovisnost!

razvoj ovisnosti

da li moje dijete pije?

savjeti roditeljima

gdje potražiti pomoć?



Zavod za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije  
Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

## ŠTO JE ALKOHOL I KAKO DJELUJE?

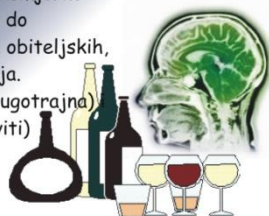
Alkohol je u većini zemalja dostupna droga koja uništava čovjekov duh, tijelo razara obitelj i čini čovjekarobom vlastite nemoći.

Alkohol je otrov, opasno psihoaktivno sredstvo koje može dovesti do ovisničkog načina života, bolesti ismrti.

Alkoholičar je osoba koja je ovisna o alkoholu (nemože bez njega).

Kod nje je dugotrajno i prekomjerno pijenje alkoholnih pića dovelo do tjelesnih, živčanih, duševnih, obiteljskih, radnih i društvenih poremećaja.

Alkoholizam je kronična (dugotrajna) recidivirajuća (može se ponoviti) bolest koja se može liječiti.



## RAZVOJ OVISNOSTI

U početku se počine piti povremeno radi opuštanja većinom u društvu. Početna faza je privikavanje na alkohol, što se više pije to više raste podnošljivost prema alkoholu (tolerancija) koja je različita ovisno o pojedincu.

Za isti učinak potrebno je sve više i više alkohola. Ako se nastavi takav način pijenja dolazi do tzv. "baždara".

Dolazi do ovisnosti o alkoholu i njegovih posljedica, da bi na kraju alkoholičaru bila dovoljna jedna jedna čaša pića da se opije.

Posljedice ovisničkog načina pijenja dovode do:

- psihičkih, tjelesnih promjena
- problema u obitelji
- problema na poslu
- novčanih poteškoća
- prometnih nesreća
- kriminala, nasilja i zlostavljanja



## DA LI MOJE DIJETE PIJE?



Koliko puta ste to pitali sebe, ili možda niste? Ponašanje i znakovi koji upućuju da je dijete uzelo alkoholno piće mogu biti:

- miris alkohola u dah i odjeći
- umor
- smetnje koordinacije pokreta
- vrtoglavica
- teturanje
- nejasan govor
- mučnina



Nemojte kazati: "Svi piju, pa može i moje dijete malo popiti!" Uvijek je to početak koji može krenuti u ovisnost.

## SAVJETI RODITELJIMA

- razgovarajte s djetetom o štetnosti alkohola
- ne prelazite olako preko toga ako se dijete jednom opilo
- nikad ne piti u prisustvu djeteta
- djetetu dati jasne poruke (vaše ponašanje mora biti u skladu te poruke)
- vi ste roditelj i postavljate granice (izlazak do određenog vremena, ne možeš doći kući pijan)
- naučite slušati svoje dijete
- poučite ga kako se suočiti sa pritiskom od strane svojih vršnjaka
- pomozite mu da ima pozitivnu sliku o sebi (ne nazivajte ga pogrdnim imenima)
- pohvalite svoje dijete, zagrlite ga, kažite da ga volite



## GDJE POTRAŽITI POMOĆ?

Ako imate bilo kakvih poteškoća vezana uz pijenje alkoholnih pića, možda nedoumica, što je dobro a što nije, nazovite nas!

048 221 092  
048 622 277



Nebojte se pitati i tražiti pomoć. Odrastanje je samo jedan dio života gdje je roditeljska uloga jako velika!

Zavod za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije  
Centar za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti  
Koprivnica, Florijanski trg 4