

SVATKO, VRLO JEDNOSTAVNIM POKUSOM,  
MOŽE PROVJERITI SVOJ ODNOS PREMA PIĆU.

TREBA PRESTATI PITI MJESEC DANA!

AKO SE U TOM VREMENU NE POJAVE  
RAZDRAŽLJIVOST, NESANICA, TJESKOBA,  
DRHTANJE RUKU,  
TE OSJEĆAJ DA NEŠTO NEDOSTAJE  
I AKO SE OSOBA DOBRO OSJEĆA,  
VRLO JE VJEROJATNO  
DA NIJE OVISNIK O ALKOHOLU.

OVAJ POKUS MOŽE SE  
PONAVLJATI SVAKIH ŠEST MJESECI.

ŽIVIMO ZDRAVIJI ŽIVOT - SAMO RECITE:

NE

ZAVODU ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
KOPRIVNIČKO - KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE  
Savjetovalištu za mlade i odrasle s problemom  
prekomjernog pijenja alkohola  
Adresa: KOPRIVNICA, Trg Tomislava dr. Bardeka 10/10  
Telefon: 655 - 160

OPĆOJ BOLNICI "DR. TOMISLAV BARDEK" KOPRIVNICA  
Adresa: KOPRIVNICA, Željka Selingerova bb  
Telefon: 251 - 000

KLUBU LIJEČENIH ALKOHOLIČARA "CENTAR"  
Adresa: KOPRIVNICA, Trg Tomislava dr. Bardeka 10/10  
(Zavod za javno zdravstvo, III kat)  
Radno vrijeme: utorak, srijeda i četvrtak od 17,00

KLUBU LIJEČENIH ALKOHOLIČARA "PODRAVKA"  
Adresa: KOPRIVNICA, A. Starčevića 32  
(Podravka - Muzej prehrane)  
Radno vrijeme: četvrtak od 15,00

KLUBU LIJEČENIH ALKOHOLIČARA KRIŽEVCI  
Adresa: KRIŽEVCI, F. Račkog 22 (iza vatrogasnog doma)  
Radno vrijeme: utorak i srijeda od 18,00

KLUBU LIJEČENIH ALKOHOLIČARA SV. IVAN ŽABNO  
Adresa: SV. IVAN ŽABNO, Križevačka 2, (Dom zdravlja)  
Radno vrijeme: ljetno - srijeda od 20,00  
zimsko - srijeda od 19,00

DRUŠTVU ZA SUZBIJANJE ALKOHOLIZMA ĐURĐEVAC  
Adresa: ĐURĐEVAC, Trg Sv. Jurja 3  
Radno vrijeme: ljetno - utorak od 19,00  
zimsko - utorak od 18,00



STOP

## ŠTO SE MOŽE UČINITI?

**Ovisnik o alkoholu i njegova obitelj  
NE MOGU riješiti problem sami.**

## POTRAŽITE POMOĆ

Zatražite savjet svojeg liječnika. Uz njegovu uputnicu potražite pomoć u bolnici ili se osobno javite u Savjetovalište za mlade i odrasle s problemom prekomjernog pijenja alkohola te u klub liječenih alkoholičara.

**KLUBOVI LIJEČENIH ALKOHOLIČARA** su udruge koje pružaju pomoć osobama koje imaju problema s prekomjernim pijenjem i članovima njihovih obitelji.

Klubovi su višeobiteljske zajednice u kojima si članovi uzajamno pružaju razumijevanje, prijateljstvo, solidarnost i ljubav te pomažu u očuvanju apstinencije djelujući trajno na izmjeni ponašanja i razvijanju zdravog te kvalitetnog načina života.

**MNOGE JE OVISNIKE O ALKOHOLU UPROPASTILO  
SAMOZAVARAVANJE DA ĆE JEDNOGA DANA OPET  
MOĆI PITI UMJERENO.**



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

**OVISNIK O ALKOHOLU** osoba je kod koje je dugotrajno i prekomjerno pijenje alkoholnih pića dovelo do tjelesnih, živčanih, duševnih, obiteljskih, radnih i društvenih poremećaja.

*“ Najprije čovjek uzima piće,  
zatim piće uzima piće i na kraju,  
piće uzima čovjeka. ”*

*Kineska poslovice*

## KAKO SE RAZVIJA OVISNOST O ALKOHOLU?

U početku pijenja alkoholnih pića, prije pojave ovisnosti, dolazi do **privikavanja na alkohol**. Alkohol se pije povremeno, radi opuštanja, u društvu, uglavnom izvan radnog vremena i još uvijek nije problem za širu okolinu, može se apstinirati (ne piti) i može se kontrolirati količina.

**Početak ovisnosti** obilježava sve češće pijenje i stvaranje navike. To rezultira problemima u odnosima s okolinom i slabijim udovoljavanjem svakodnevnim obvezama. Javlja se smetnje pamćenja i osjećaj krivnje, dolazi do gubitka kontrole. Osoba mora piti zbog jake unutarnje potrebe jer se razvila **psihička ovisnost** o alkoholu.

U daljnjem razvoju ovisnosti, osoba svakodnevno mora popiti određenu količinu pića jer ako ne popije, ima smetnje: drhtanje ruku, nemir, razdražljivost, mučninu, povraćanje. Nastupila je i **fizička ovisnost** o alkoholu.



## OVISNOST O ALKOHOLU JE BOLEST I LIJEČI SE

Liječenje ovisnosti o alkoholu složeno je i u njegovu su središtu bolesnik i njegova obitelj. Liječenje započinje u bolnici ili ambulantno (izvanbolnički) i nastavlja se u klubu liječenih alkoholičara (KLA). Osnovni su oblici liječenja psihoterapija i socioterapija cijele obitelji kojoj se nastoji vratiti sklad i poboljšati njezini narušeni odnosi. Nakon liječničke obrade korisno je i uzimanje disulfirama, lijeka uz koji se olakšava apstinencija od alkohola.

**OVISNA SE OSOBA MORA SUZDRŽAVATI  
OD ALKOHOLA DO KRAJA ŽIVOTA.**