



**TIM ZA BORBU PROTIV  
DROGE, ALKOHOLA I PUŠENJA  
OPŠTINE NOVI GRAD**

**Dr Amir Čustović**



**SVESKA 19**

**ŽIVIMO ŽIVOT BEZ ALKOHOLA  
JER ALKOHOL ODUZIMA ŽIVOT**

ČUSTOVIĆ DR AMIR

**Živimo život bez alkohola**

**JER ALKOHOL**

**ODUZIMA**

**ŽIVOT!!!**



**Neki Mudraci rekli su o  
alkoholu:**



- Mladi pijanci, stari prosjaci.
- U čaši se više ljudi utopi nego u moru.
- Bolje trijezan gledati malo ružniji svijet, nego pijan ljepši, al' potpuno lažan i nestvaran svijet

## **Alkohol je “narodna droga”**



Pijenjem alkohola mijenja se raspoloženje, osjećanje i ponašanje čovjeka, dakle, alkohol svakako djeluje kao opojno sredstvo i njegovo korištenje može imati ozbiljne posljedice po fizičko i psihičko zdravlje osobe koja pije.

Alkoholna industrija svakodnevno ulaže velika sredstva u promociju pijenja alkoholnih pića, a nerijetko su takve poruke usmjerenu upravo prema mladima.

Pijenje alkohola u svim prigodama sastavni je dio naše tradicije i “kulture”. Alkohol je prisutan i u prilikama kad se slavi i u prilikama kad se žaluje.

Ne postoje alkoholna pića koja nisu štetna, a stepen njihove štetnosti ovisi o količini i koncentraciji alkohola koju sadrže.



## Iz Istorije



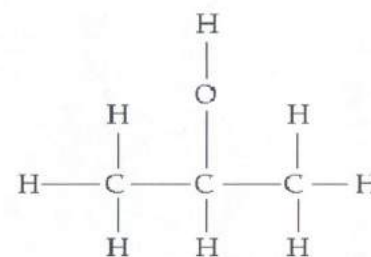
Istorija pijenja alkoholnih pića stara je gotovo koliko i istorija čovjeka jer su ljudi vrlo rano primijetili da i male količine alkohola djeluju na duševno stanje čovjeka.

Postojeći arheološki nalazi govore da su ljudi već prije 30000 – 40000 godina proizvodili i pili alkoholna pića od meda , mlijeka , voća i žitarica.

Vino i ostala fermentirana pića pili su se i u vrijeme egipatskih faraona, a i stari Grci i Rimljani bili su poznati kao uživaoci vina.

Alkoholu je ime dao Paracelsus u 16.vij. Prema arapskoj riječi "al-kuhl" što u prijevodu znači **jako fin.**

## Malo hemije



Alkoholna pića sadrže u sebi etilni alkohol ili etanol čija je kemijska formula  $\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$ .

Etanol je bezbojna , bistra , lako zapaljiva tekućina karakterističnog mirisa i okusa čije je vrelište 78,4 Celzijeva stupnja. Miješa se s vodom u svakom omjeru uz kontrakciju volumena. Dobiva se vrenjem otopine šećera uz pomoć kvasca. Kvasac stvara kompleks enzimom koji razgrađuju prirodne šećere na etilni alkohol i ugljični dioksid. Etanol se izdvaja destilacijom.

Jakost alkoholnih pića određuje se prema koncentraciji etanola koji sadrže.

70 % -tni alkohol koristi se kao antiseptik za čišćenje kože ili nekih drugih površina.

## Vrste alkoholnih pića



Pivo – proizvodi se fermentacijom iz zrna ječma. Sadrže 3-7% alkohola.

Vino – proizvodi se fermentacijom voća (grožđe), a sadrži od 12 – 20% alkohola.

Žestoka pića – nastaju destilacijom iz posebno pripremljenih sadržaja voća. Sadrže od 40 – 50% alkohola.

## Sudbina alkohola u tijelu

Alkohol u želucu uzrokuje hiperemiju i pojačanu sekreciju što zapravo ubrzava resorpciju te se brzo resorbira iz želuca i krvlju dolazi u sve dijelove tijela. Resorpcija alkohola moguća je preko pluća i kože. Na mozak djeluje opojno.

Resorpcija je brža ako: -ako se piju koncentrirana pića ; ako se piju na prazan želudac ; ako se piju topla pića ; ako se pije brzo ; kod ljudi s težom ozljedom glave i oboljenjima jetra.

Opasna su brza ispijanja velikih količina alkohola zbog posljedice trovanja alkoholom.

98% alkohola razgradi se u jetri, ostatak se izlučuje mokraćom, izdahnutim zrakom te znojem. *Ne može se ubrzati eliminacija alkohola, ona ima stalan tok što se koristi u naknadnom određivanju koncentracija alkohola za sudeke potrebe.*

**Zanimljivost :** *da bi se uklonila alkohol iz krvi unesen samo jednom čašom piva jetra treba najmanje jedan sat. Za pet čaša piva potrebno je osam sati!!!*



## Djelovanje alkohola

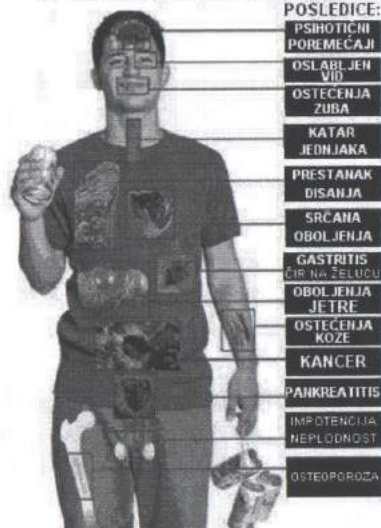
Umanjuje radnu snagu mišića.  
čovjek ima osjećaj da može izdržati veće napore, a zapravo mu je efikasnost jako umanjena.

Male količine alkohola ubrzavaju rad srca.

Veće količine alkohola toksične su za srčani mišić i usporavaju njegov rad.

Kao posljedica jednokratnog uzimanja veće količine alkohola javlja se akutno pijanstvo.

### ALKOHOL



## Stadiji djelovanja alkohola

Lagana obuzetost - 0.5 promila

Pripito stanje – 0.5 – 1.5 promila

Pijano stanje – 1.5 – 2.5 promila

Teško pijano stanje – 2.5 – 3.5 promila

Nesvjesno stanje je ujedno i uvod u alkoholnu komu koja nerijetko završava smrću – 3.5 – 5 promila

## **Zašto ljudi piju alkohol ?**

Poboljšava im se raspoloženje

Bijeg iz nepodnošljive životne situacije

Usamljena osoba misli da će tako biti manje usamljena

Kod već razvijene navike pijenja .Piju da bi izbjegli apstinencijsku krizu



## **Definicija alkoholizma**

*Hronična progresivna bolest, stečena navikom, koju karakteriše preterana nekontrolisana želja za pijenjem alkoholnih pića u cilju postizanja određenog subjektivnog stanja zadovoljstva, što za posledicu ima psihička i fizička oštećenja i propadanja". (Despotović, Ignjatović)*

## Ko je Alkoholičar ?



Prema SZO-u alkoholičar je osoba koja duže i prekomjerno pije alkoholna pića , kod koje se razvila ovisnost o alkoholu i koja pokazuje najčešće poremećaje ponašanja te dolazi do oštećenja duševnog i tjelesnog zdravlja i socijalnog, ekonomskog i porodičnog propadanja .

## Zašto mladi piju ?

Alkohol je dostupan i jeftiniji od soka

Alkohol ih opušta , “lakše se upucavaju komadima” , lakše podnose roditeljske kritike

Piju i drugi , ne žele biti različiti

Piju iz dosade

Svima je zajedničko da ne razmišljaju o mogućim posljedicama

**VAŽNO :** oko 10% mladih kroz vrijeme adolescencije postaju alkoholičari





## **Zašto mladi ne piju ?**

Alkohol je štetan jer potrošiš novce i onda ih više nemaš

Danas mladi žele samo piti , ne žele se uključiti u nikakve aktivnosti. Ja imam ples, meni je to cool.

Zabavljamo se bez alkohola jer nam je svima u društvu alkohol bezveze.

**Zapamtite da uvijek imate pravo odbiti alkohol i ne piti.**

**Alkohol nije dokaz muškosti, ni muževnosti ni zrelosti.**

**Ako ne pijete alkohol nećete nikoga uvrijediti.**

**Ako pijete nikome se nećete više svidjeti.**



**Živimo život bez alkohola**

**JER ALKOHOL**

**ODUZIMA  
ŽIVOT!!!**

ALKOHOL JE JEDAN OD GLAVNIH  
UZROČNIKA SAOBRAĆAJNIH  
NESREĆA

ZA 85% SMRTNIH NESREĆA  
ODGOVORNI SU BILI LJUDI POD  
UTICAJEM ALKIHOLA

TREBA PRIČEKATI NAJMANJE  
JEDAN SAT DA BISTE SAMI  
VOZILI!

## Šta bi svako morao znati o alkoholizmu

Alkoholizam je bolest koja nastaje zbog nekontrolisane i redovne upotrebe alkoholnih pića.

Alkoholičar je osoba koja nije u stanju da kontroliše pijenje alkohola. Takva osoba ima poteškoća u porodici, na radnom mestu i u sebi samom.

Alkohol deluje na sledeći način

1. Uništava osobu koja pije:

- Remeti život
- Uništava samopoštovanje i poštovanje od strane drugih
- Napada zdravlje, sigurnost, sreću
- Skraćuje život.

2. Oštećuje porodicu:

- Dovodi do siromaštva, bolesti, razvoda, kriminala, samoubistva
- Onemogućuje razvoj dece, brigu za njih i njihovu budućnost.

3. Šteti radnom uspehu:

- Smanjuje efikasnost na poslu, dovodi do lažnog osećanja boljeg rada
- Povećava broj nesreća na radu
- Dovodi u opasnost ostale iz svoje okoline

4. Posledice dugotrajnog pijenja alkohola:

- Remeti ishranu: Alkohol nije hrana. Organizmu treba hrane, a ne može je uzimati dok je u njemu alkohol. Organizam zbog toga slabi.
- Oštećuje organizam: Mozak i živce, srce, bubrege, jetru i želudac.
- Dovodi do duševnih poremećaja: straha, ludila, otupljenja i halucinacija.
- Svaki alkoholičar živi 10-12 godina manje od onih koji ne piju!
- Alkohol u manjoj količini deluje na kontrolu i norme ponašanja.
- U većoj količini usporava reflekse, menja normalno mišljenje, dovodi do nerazumljivog govora i ošamućuje svest.
- U velikoj količini dovodi do nesvesnog stanja, a ponekad i do smrti.

Citi je: ŽIVJETI, RADITI UGODNO I IMATI SRETNU PORODICU BEZ ALKOHOLA!