



JAVNA ZDRAVSTVENA USTANOVA
ZAVOD ZA BOLESTI OVISNOSTI
ZENIČKO-DOBOJSKOG KANTONA





KAKO POMOĆI SEBI?

- 1** NASTOJATI IZBJEGAVATI ALKOHOL KAO GLAVNI NAČIN OPUŠTANJA.
- 2** POSVETITI SE AKTIVNOSTIMA KOJE VAS ZABAVLJAJU ILI SU VAM PRIJE BILE ZABAVNE I ČINILE VAS ZADOVOLJNIM.
- 3** OSTATI U KONTINUIRANOM KONTAKTU S OSOBAMA ČIJA PODRŠKA VAM JE BITNA.
- 4** PRATITI KOLIKO POPIJETE ALKOHOLA SVAKODNEVNO OBZIROM DA SE KOLIČINA POPIJENOG POVEĆA GUBITKOM SVAKODNEVNE RUTINE.
- 5** POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ.



JAVNA ZDRAVSTVENA USTANOVA
ZAVOD ZA BOLESTI OVISNOSTI
ZENIČKO-DOBOJSKOG KANTONA

KONTAKTI:

-  +387 32 244-544
-  prevencijazavoda@gmail.com
-  JZU Zavod za bolesti ovisnosti ZDK
-  www.zedo-ovisnost.ba



RECI **"NE"**
ALKOHOLU!

ALKOHOLIZAM

Alkoholizam predstavlja psihički poremećaj koji mijenja način na koji mozak funkcionira i dovodi do niza patoloških procesa. Poriv koji se javlja kod konzumenata za hroničnom, pretjeranom konzumacijom alkohola dovodi do povećane tolerancije, te pojave apstinencijskih simptoma što udruženo vodi ka ovisnosti o alkoholu.

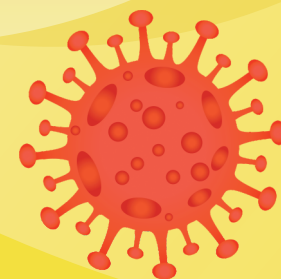
POSljedICE DUGOTRAJNE KONZUMACIJE ALKOHOLA

- 1 Oštećenje nervnog sistema
- 2 Česte promjene raspoloženja
- 3 Depresija
- 4 Dezorijentacija u vremenu i prostoru

KAKO PREPOZNATI DA LI JE OSOBA OVISNA O ALKOHOLU?

- 1 Nepremostiva žudnja za alkoholom.
- 2 Nemogućnost prestanka konzumacije alkohola (osoba se ne može zaustaviti nakon jednog pića).
- 3 Porast tolerancije na alkohol.
- 4 Znakovi apstinencijske krize (tremor, nervoza, znojenje, mučnina).
- 5 Zanemarivanje svakodnevnih obaveza.

RECI "NE"
ALKOHOLU!



ALKOHOL U DOBA PANDEMIJE

U doba pandemije, upotreba alkohola se znatno povećala što je rezultat više faktora kao što su:

- 1 Laka dostupnost,
- 2 promjena rutine i svakodnevnih navika,
- 3 osjećaj usamljenosti i izolovanosti od društva,
- 4 povećana anksioznost.