



**OBČINA RAVNE NA KOROŠKEM  
URAD ZA OPERATIVNE IN SPLOŠNE ZADEVE**

---

**ZAPISNIK**

**»Medgeneracijske okrogle mize o kajenju in alkoholu«,  
ki je potekala v torek, 23.4.2013 ob 12 uri v prostorih Koroške osrednje  
knjižnice dr. Franca Sušnika Ravne na Koroškem**

Prisotni strokovnjaki oz. gostje:

- 1) Župan, mag. Tomaž Rožen
- 2) Mihaela Lovše, predsednica Slovenske zveze za tobačno kontrolo
- 3) Ana Pori, univ. dipl. psihologinja, predstavnica Zdravstvenega doma Ravne na Koroškem
- 4) Branka Božank, univ. dipl. socialna delavka, predstavnica Zavoda za zdravstveno varstvo Ravne na Koroškem
- 5) Ivan Žagar, predsednik Koronarnega kluba Mežiške doline

Prisotni ostali udeleženci okrogle mize: Lista prisotnih, ki je priloga zapisniku!

Okroglo mizo je vodil moderator, dijak Gimnazije Ravne na Koroškem, Luka Kropivnik. V uvodnem delu je k uvodnim predstavitvam najprej povabil strokovnjake oz. goste.

**Branka Božank**, predstavnica Zavoda za zdravstveno varstvo je podala nekaj ključnih podatkov iz Evropske raziskave, v kateri so sodelovali dijaki 1. letnikov srednjih šol. Zadnja raziskava je bila izvedena v letu 2011 in je zajela 25 razredov, anketiranih pa je bilo 184 fantov in 242 deklic. Žal so iz raziskav vedno izključeni mladostniki, ki se ne šolajo redno oziroma niso vključeni v katere izmed izobraževalnih ustanov.

Nekaj podatkov iz izdelanih raziskav

Tobak: Mladostniki, ki so kadarkoli že poskusili tobak – v letu 2003 74%  
- v letu 2011 57,6%  
Mladostniki, ki so kadili v zadnjih 30 dneh anketiranja – v letu 2003 42,1%  
- v letu 2011 27,2%  
Mladostniki, ki kadijo vsak dan – v letu 2003 30%  
- v letu 2011 17,4%

Alkohol: Mladostniki, ki so kadarkoli že poskusili alkohol – v letu 2003 93,9%  
- v letu 2011 92,7%  
Mladostniki, ki so že bili pijani (opiti) – v letu 2003 75,5%  
-v letu 2011 54,8%  
Mladostniki, ki so pili v zadnjih 30 dneh anketiranja – v letu 2003 41,4%  
- v letu 2011 23,2%

Droge: Uporaba nedovoljenih drog pri mladostnikih – v letu 2007 23,4%  
- V letu 2011 20,3%

Positivna in spodbudna ugotovitev, ki jo je pokazala raziskava je, da se tako pitje alkoholnih pijač kot tudi kajenje pri mladostnikih postopoma znižuje. Prav tako je opazno nekoliko znižanje tudi pri uživanju nedovoljenih drog. Hkrati pa je opazno tudi povišanje zadovoljstva mladostnikov s samim s seboj, kar je prav tako zelo pozitivno. Pri odraslih pa žal ni tako. Znižuje se sicer kajenje, medtem ko se tvegano pitje pri odraslih žal povišuje. Velika težava je tudi dostopnost do alkohola v gostinskih lokalih kot tudi v trgovinah. Zakonodaja dostopnost sicer omejuje, vendar v praksi temu ni tako. Mladostniki do tobaka in alkohola še vedno dostopajo. Najbolj dostopno je pivo, najmanj pa žgane pijače.



**OBČINA RAVNE NA KOROŠKEM**  
**URAD ZA OPERATIVNE IN SPLOŠNE ZADEVE**

---

**Mihaela Lovše**, predsednica Slovenske zveze za tobačno kontrolo je povedala, da raziskave, ki so jih izdelali na Inštitutu RS za varovanje zdravja žal kažejo, da se uporaba tobaka med mladostniki starimi med 15 in 24 let ni znižala, ampak ostaja enaka. Poudarila je, da uporaba tobaka škoduje vsem organom in celicam človeškega telesa. Prav tako je poudarila, da je 80 – 90% odraslih kadilcev postalo rednih kadilcev že ob koncu njihovega mladostniškega obdobja. Tobačna industrija v cigarete dodaja razne aditive, ki omogočajo hitrejšo odvisnost. Le nekaj dni rednega kajenja je potrebnih, da mladostnik postane odvisen od kajenja. Posebej je opozorila na ogljikov monoksid, ki učinkuje na vse organe v telesu, najbolj dovzetni pa so možgani. Znižuje raven kisika v krvi. Omenila je še nekaj pomembnih in potrebnih ukrepov, za katere si prizadevajo v Slovenski zvezi za tobačno kontrolo z namenom zmanjšanja odvisnosti od tobaka in sicer:

- zvišanje obdavčitve tobačnih izdelkov in enakovredna obdavčitev vseh tovrstnih izdelkov (tobaka, alkohola)
- akcija »rumeni karton« (v kateri mladostniki raziskujejo ali trgovci in gostinci vprašajo mladoletne koliko so stari, ko pridejo kupit alkohol oziroma tobak)
- nujna prepoved oglaševanja teh izdelkov
- prepoved dodajanja raznih dodatkov in arom v cigarete
- tovrstne izdelke bi bilo potrebno umakniti iz vidnih mest v trgovinah, ker privlačijo mladostnike

Omenila je tudi ukrep, ki ga pripravlja Mestna občina Ljubljana in sicer pripravljajo Odlok o prepovedi pitja alkoholnih pijač na javnih mestih in s tem spodbujajo tudi druge občine, da bi v svojih lokalnih okoljih sprejele podobne odloke.

Poudarila je še, da delež mladostnic med 11 in 15 letom starosti, ki so že bile opite narašča. Že 85% mladostnikov starih 15 let je pilo alkoholne pijače. Težava je tudi v tem, da se mladi ne ustavijo več pri nekaj kozarcih ampak posegajo po več in še posebej na javnih mestih. Že majhne količine alkohola so grožnja pri odraščanju in razvoju otrok. Zanimiv program za mladostnike je tudi program »proste roke – čista pljuča«.

**Ana Pori**, psihologinja v Zdravstvenem domu Ravne na Koroškem pa je poudarila, da prihaja iz operative, kjer se ukvarjajo z zdravljenjem pacientov, ki imajo težave z alkoholom. Zgodbe zdravljenih alkoholikov so podobne. Skoraj vsi so pričeli s pitjem alkohola v obdobju mladostništva. Ko se pitje nadaljuje 10 – 20 let, šele potem pridejo ljudje po pomoč oziroma na zdravljenje. V Sloveniji je po ocenah od 80.000 do 200.000 ljudi odvisnih od alkohola. Če k temu številu prištejemo še njihove družinske člane, ki ob tem trpijo, je številka že grozeča. Odvisnost se razvija v stopnjah. Prva stopnja je pred-alkoholno obdobje, ki se navadno prične z raznimi proslavami, praznovanji rojstnih dni in podobno. Nato se to obdobje nadaljuje v zgodnje alkoholno obdobje, kjer se že pogosteje pije in se pije tudi že na skrivaj ter se že pojavljajo občutki krivde. Kronično obdobje pa je obdobje, kjer že govorimo o zasvojenosti na višku, ko odvisnik propada, poslabša se mu zdravje, pešajo intelektualne sposobnosti in podobno. Posledice se pokažejo na telesu in vseh notranjih organih, vendar je odvisno, kaj je šibka točka pri posameznem človeku. Posledice se kažejo tudi na področju duševnega zdravja, pešajo kognitivne funkcije, prihaja do sprememb čustvovanja, prav tako pa so posledice tudi na socialnem in družbenem nivoju. Glede zdravljenja je poudarila, da se je veliko odvisnikov ozdravilo in imajo sedaj lepo urejeno življenje. Pot do ozdravitve je zelo težka, je pa možna. Obstajajo 3 faze zdravljenja in sicer:

- 1) Motivacija za zdravljenje (pomembnost prepričanja osebe, da je potrebno zdravljenje, kjer pa delujejo le trije dejavniki in sicer: propad družine – ločitev, izguba službe in boazen. V tej fazi imajo najpomembnejšo vlogo družinski člani, CSD, zdravnik, delodajalci in drugi)



**OBČINA RAVNE NA KOROŠKEM  
URAD ZA OPERATIVNE IN SPLOŠNE ZADEVE**

---

- 2) Konkretno zdravljenje (to poteka v bolnišnici ali dispanzersko, kjer osebo poučijo o tej bolezni in ga intenzivno zdravijo na način, da iščejo vzroke zakaj so osebe zapadle v odvisnost)
- 3) Rehabilitacija (klub zdravljenih alkoholikov)

Poudarila je še, da bi moralo biti s strani države namenjenih več sredstev za dobre preventivne programe, ki pa žal tudi nekaj stanejo. Je pa preventiva tudi v tem, da mladi prenašajo pozitivne informacije na svoje vrstnike.

Po končanih uvodnih strokovnih predstavitev, je moderator povabil vse navzoče k razpravi.

**Razpravljali so dijaki in dijakinje Gimnazije Ravne na Koroškem in v svojih razpravah izpostavili sledeča mnenja:**

- ne glede na rezultate raziskave, ki kažejo, da naj bi popivanje pri mladostnikih upadalo, je po mnenju dijakov popivanje še vedno zelo aktualno
- Predlog odloka o prepovedi pitja alkoholnih pijač se jim ne zdi preveč učinkovit, boljše ukrepe vidijo v preventivnih akcijah in osveščanju mladostnikov
- menijo tudi, da se mora dati mladostnikom svoboda odločanja, da lahko poskusijo in se sami prepričajo o škodljivosti alkohola oziroma, da sami pridejo do spoznanja glede te škodljive in nezdrave razvade
- opozorili so tudi na dejstvo, da je več mladostnikov, ki se opijajo mlajših od 15 let (učenci 8. in 9. razredov osnovnih šol), bistveno manj pa je tistih, ki so starejši od 15 let (2., 3. in 4. letniki srednjih šol ter študentje). Pri mlajših je namreč to »kul«, če piješ in kadiš, pri starejših pa se to že spremeni in se tega že bolj sramujejo
- vloga staršev bi morala biti spodbudna in ne preveč stroga ter omejevalna, razen če pitje in kajenje že preide v pogostejše navade mladostnikov. Takrat pa so že potrebna razna svetovanja in pomoč ter ostrejši nadzor staršev nad mladostniki
- dijaki so tudi povedali, da opažajo razliko med odzivi staršev, ki imajo sinove in staršev, ki imajo hčerke, saj je za dekleta večja nevarnost spolnega nasilja v primeru opitosti

**Ana Pori** je opozorila na še eno pomembno vprašanje in sicer vprašanje, ki si ga verjetno zastavljajo mladostniki pri odločanju o pitju alkohola in kajenju. Po vsej verjetnosti se sprašujejo ali so »normalni«, če ne bodo pili in kadili. Potrebna je namreč zelo močna samozavest mladostnikov, da se med svojimi vrstniki ne odločijo za cigarete in alkohol.

Po končani razpravi se je moderator vsem sodelujočim zahvalil za sodelovanje.

Okrogla miza je bila končana ob 13.35 uri.

**Zapisala**  
**Darja Čepin**  
**Svetovalka II za družbene dejavnosti**

**Priloga:**  
- lista prisotnosti