

Siniša Brlas, Sabina Mandić, Željko Marušić,
Vesna Šerepac, Miroslav Venus

Kako ne utopiti mladost u alkoholu?

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije



Siniša Brlas, Sabina Mandić, Željko Marušić,
Vesna Šerepac, Miroslav Venus

Kako ne utopiti mladost u alkoholu?

Virovitica, 2021.

Kako ne utopiti mladost u alkoholu?

Autori

Siniša Brlas, profesor psihologije
Sabina Mandić, mag. soc. ped.
prof. dr. sc. Željko Marušić
mr. sc. Vesna Šerepac, dipl. pedagog
prim. mr. sc. Miroslav Venus, dr. med.,
specijalist epidemiolog

Urednik

Siniša Brlas, profesor psihologije

Nakladnik

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije

Stručna recenzentica

prim. mr. sc. Elvira Koić, dr. med. spec. psihijatar

Lektorica

Martina Bunić, mag. philol. croat.

Priprema i tisak

Grafiti Becker

Naklada

5500 primjeraka

Virovitica, 2021.

Prvo izdanje

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001113361.

ISBN 978-953-7756-34-5



Publikacija je tiskana uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske u okviru programa „Kako ne utopiti mladost u alkoholu?“. Ministarstvo zdravstva ne odgovara za sadržaj publikacije.

- © Nijedan dio ove publikacije ne smije se umnožavati, fotokopirati ni na bilo koji način reproducirati bez pismenog dopuštenja nakladnika ili autora pojedinih tekstova.

Sadržaj

1. —	Uvodna riječ urednika	4
2. —	Iz stručne recenzije	6
3. —	Rizična ponašanja mladih; kako alkohol utječe na naše cjelokupno funkcioniranje?	7
4. —	Pijenje alkohola kao rizično ponašanje za razvoj ovisnosti mladih	10
5. —	Štetno djelovanje alkohola na zdravlje	16
6. —	Podaci o pijenju alkohola mladih	19
7. —	Alkohol u prometu je posebice opasan u kombinaciji sa psihoaktivnim supstancama i korištenjem mobitela	22

1. Uvodna riječ urednika

Istraživanje koje je tijekom deset školskih godina provedeno u Virovitičko-podravskoj županiji pokazalo je kakve stavove o pijenju alkohola i navike pijenja imaju učenici u našoj županiji. Rezultati pozivaju na oprez i na preventivno djelovanje jer pokazuju da u osnovnim školama iskustvo s pijenjem alkoholnih pića ima više od 50 % ispitanih učenika, dok se odrastanjem rizik od štetne zloupotrebe alkohola povećava jer je istraživanje pokazalo da je gotovo 90 % ispitanih srednjoškolaca imalo iskustvo s pijenjem alkohola. Premda alkohol ne spada u ilegalne droge, za mlade od 18 godina alkohol ustvari jest ilegalna droga jer mladi ove dobi ne smiju kupovati

alkoholna pića niti im se ona smiju posluživati. Za njihov mozak u razvoju alkohol je iznimno opasna droga i ukoliko se uzima u ranoj dobi može izazvati trajne posljedice. Alkohol nepovoljno djeluje na sposobnost opažanja realnosti i sposobnost donošenja odluka i kod odraslih, a za djecu i mlade to je još opasnije jer oni još nisu niti razvili sve svoje spoznajne vještine i sposobnosti (osobito sposobnost rješavanja problema i donošenja ispravnih odluka). Konzumiranje alkohola u toj dobi otežava spoznajni i emocionalni razvoj mladih, što se u kasnijoj dobi uglavnom teško ili nikako ne može nadoknaditi. Osim toga, pijenje alkohola prije

15. godine starosti višestruko povećava rizik od razvoja alkoholizma (ovisnosti o alkoholu) u odrasloj dobi, a trećina svih alkoholiziranih sudionika u prometu upravo su mladi u dobi do 25 godina starosti.

Ova publikacija stoga donosi najvažnije informacije i preporuke usmjerene izbjegavanju rizika od pijenja alkohola vas mladih te vam želimo da svoju mladost doživite kao priliku da iskoristite svoje potencijale za zdrav i uspješan život prožet zadovoljstvom.

urednik

2. Iz stručne recenzije

(...) Brošura je namijenjena mladima i njihovim roditeljima, usmjerena prepoznavanju štetnih i promicanju poželjnih načina ponašanja, što potiče razvoj zdravih kapaciteta učenika. (...) Podatak o 90 % srednjoškolaca i čak 50 % učenika osnovnih škola koji imaju iskustvo s pijenjem alkohola zabrinjava, ali i potiče na daljnje preventivne aktivnosti.

Broj sudionika u provedbi ovog programa u dugogodišnjem trajanju (...) ukazuje i na potrebu za stalnom edukacijom i razvojem svjesnosti o štetnom utjecaju pijenja i kulturi ne-pijenja na opću kvalitetu života.

Posebnu kvalitetu ovom radu daje

pogled iz različitih kutova gledanja istog problema, naših vrsnih stručnjaka s dugogodišnjim iskustvom u preventivnom radu s populacijom mladih osoba (...), a obrađeni su i gotovo svi aspekti utjecaja alkohola na odnose među mladima, na promet, uporabu mobilnih uređaja za komunikacije, kombinaciju sa psihoaktivnim tvarima, štetan utjecaj na sposobnost razmišljanja, na razvoj i raspoloženje. (...) Ova publikacija je doista poticajna, kako za mlade, tako i za sve koji su im u blizini. (...)

prim. mr. sc. Elvira Koić, dr. med. spec. psihijatar

3. Rizična ponašanja mladih; kako alkohol utječe na naše cjelokupno funkcioniranje?

Često čujemo kako su adolescenti skloniji rizičnim ponašanjima i kako je to razdoblje kad mladi „samo traže probleme“ i ne razmišljaju o posljedicama svojih ponašanja. Prije svega, važno je znati što je uopće adolescencija i zašto su – DA – upravo adolescenti skloniji rizičnim ponašanjima. Adolescencijom nazivamo razdoblje koje započinje pubertetom (otprilike s 12 do 14 godina života), a karakteriziraju ga brojne fizičke, biološke, emocionalne i psihološke promjene, kao i promjene mozga koje se događaju poprilično brzo i stresno. Upravo zbog neujednačenosti pojave svih navedenih promjena (primjerice,

kognitivni kapaciteti nam se u adolescenciji u potpunosti razviju, dok se psihosocijalni kapaciteti koji nam služe kao „glas razuma“ nastavljaju razvijati skroz do odrasle dobi), skloniji smo uključiti se u rizična ponašanja i zanemarivati njihove posljedice, pogotovo u društvu vršnjaka. Najčešća rizična ponašanja u koja se mladi uključuju jesu eksperimentiranje sa sredstvima ovisnosti, kao što su duhanski proizvodi, alkohol ili bihevioralne ovisnosti (primjerice kockanje). U ovom tekstu, bit će više riječi o konzumaciji alkohola među mladima.

Zašto je važno znati nešto više o

ovoj temi, posebice kad je riječ o mladima? Iz razloga što konzumacija alkohola, pogotovo ona prekomjerna, u adolescentskoj dobi u velikoj mjeri utječe kako na razvoj mozga, tako i na naše cjelokupno funkcioniranje i ponašanje, te sa sobom „povlači“ brojne nepoželjne posljedice.

Prije svega, učestala konzumacija alkohola u adolescentskoj dobi u velikoj mjeri utječe na razvoj našeg mozga. Rezultati brojnih znanstvenih istraživanja ukazuju na to da je konzumiranje alkohola (i učestalo opijanje) u mladenačkoj dobi povezano s lošijim kognitivnim funkcioniranjem, slabijim kapacitetima za učenje i pamćenje, problemima sa zadržavanjem pozornosti/pažnje, s impulzivnošću, ali je povezano i sa smetnjama ravnoteže i vida, te gubitkom

osjeta. Osim toga, konzumacija alkohola povezana je i s ubrzanim smanjenjem sive tvari (koja je važna za sva područja funkcioniranja čovjeka, a između ostalog, omogućava nam kontrolu pokreta, pamćenja i emocija) i sporijim povećanjem volumena bijele tvari (utječe na učenje i normalnu funkciju mozga). S druge strane, učestala konzumacija alkohola utječe i na naše ponašanje. Pod utjecajem alkohola često donosimo odluke zbog kojih nam je kasnije žao, razdražljivi smo, nervozni, bezvoljni, često mijenjamo raspoloženje, a mogu se javiti problemi sa spavanjem, izvršavanjem školskih i ostalih obveza, više smo skloni uključivanju u rizična i delinkventna ponašanja, kao i rizična seksualna ponašanja, što ponovno za sobom povlači čitav niz posljedica koje

nam mogu u velikoj mjeri utjecati na daljnji život.

Iako je u našem društvu alkohol uglavnom društveno prihvatljiv, lako dostupan i pristupačan svim dobnim skupinama, te se smatra uobičajenim načinom zabave kako među odraslima, tako i među mladima, moramo biti svjesni svih rizika koje on donosi, kao i posljedica njegove konzumacije. Za dobru zabavu nije potreban alkohol – dobro društvo, dobri prijatelji te dobro raspoloženje recept su za provod u kojem želimo uživati i kojeg ćemo se rado sjećati i pamtiti i bez alkohola.

Sabina Mandić, mag. soc. ped.

4. Pijenje alkohola kao rizično ponašanje za razvoj ovisnosti mladih

Pijenje alkohola naučeno je ponašanje, a u tom procesu učenja i usvajanja navike pijenja alkohola važnu ulogu imaju i vršnjaci koji piju, ali i odrasle osobe koje piju u okruženju u kojemu se mlada osoba kreće. Istraživanja o rizičnim ponašanjima mladih, a takvo je ponašanje i pijenje alkohola, pokazuju tu važnost socijalnog utjecaja (utjecaja osoba iz okruženja). Iskustvo u radu s mladima pokazuje da određeni postotak mladih pije jer su tjeskobni (anksiozni), nezadovoljni i „napeti“, a to znači da alkohol piju jer misle kako će ih on opustiti. Alkohol na žalost ima i takvo tzv. anksiolitičko (opuštajuće) djelovanje

pa stoga mladi i ustraju u pijenju, jer se osjećaju opuštenije i kao da su pobjegli od problema. Međutim, alkohol ima isti učinak kao i droge jer mijenja psihičko i tjelesno zdravlje osobe koja pije. Kao posljedica toga može se razviti alkoholizam. Dapače, za mlade koji piju alkohol rizik od razvoja alkoholizma u odrasloj dobi veći je i nekoliko puta u odnosu na osobe koje alkohol počinju piti tek kasnije, kao punoljetne osobe (iako je i za njih alkohol štetan).

Alkoholičar je osoba koja prekomjerno pije alkohol jer bez njega ne može ili osoba koja ne može kontrolirati vlastito ponašanje kada pije alkohol. Osim toga,

pijenje alkohola kod mladih ima dodatnu opasnost jer to pijenje povećava rizik za konzumacijom i drugih sredstava ovisnosti. Zašto? Zato što pod utjecajem alkohola „otpuste kočnice“ i mladi se počinju ponašati previše opušteno, nesmotreno i rizično, pa su tako skloni ili konzumirati droge ili se upuštaju u nepromišljene i nezaštićene spolne odnose koji mogu rezultirati neželjenim maloljetničkim trudnoćama.

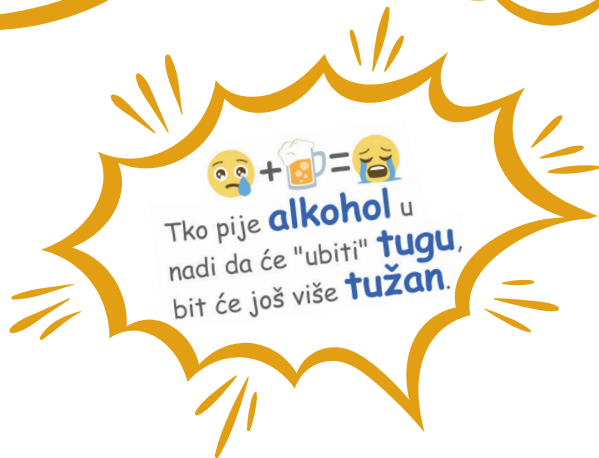
Pijenje alkohola dovodi do psihičkih i tjelesnih tegoba, a uzrokuje i probleme u komunikaciji s drugima. Uzimanje alkohola uzrokuje: drhtanje, bolove u tijelu, strah, znojenje, napetost, lupanje srca, povišenje krvnog tlaka, grčeve u želucu, poremećaje pamćenja i učenja, teška psihička stanja (uključujući i depresiju), smanjenje mozgovnog tkiva,

upale živaca, otežano stajanje i hodanje, oštećenje jetre, gušterače, želuca i crijeva, a sve je to teško izlječivo. Osim toga, alkoholiziranost i kod mladih može dovesti do infarkta ili moždanog udara jer dovodi do oštećenja i/ili odumiranja živčanih stanica u mozgu te začepjenja krvnih žila.

Osoba pod utjecajem alkohola ima teškoće sa spoznavanjem svijeta: teškoće s pamćenjem, otežanu koncentraciju, halucinacije (obmane u opažanju), teško logički zaključuje, ne može se usredotočiti na određeni sadržaj, mišljenje joj postaje siromašno, pojavljuju se problemi u ispunjavanju radnih zadataka (zato dolazi do zabušavanja i zakazivanja u radu), a gubi se interes za uobičajene aktivnosti u kojima je osoba prije uživala. Pojavljuju se i teškoće sa

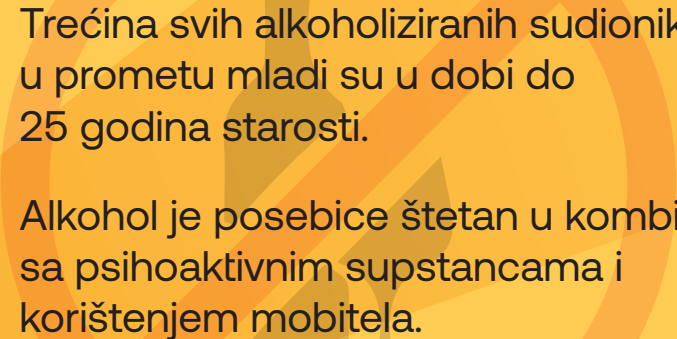
raspoloženjem i izvršavanjem zadaća: iznenadne promjene raspoloženja, razdražljivost, ravnodušnost, umor, zamor i posustajanje, a posljedica je neučinkovitost u radu i učenju. Tu su i problemi u odnosima s drugima, a osobito nekontrolirani i česti izljevi ljutnje i ljubomore koji pak dovode do zlostavljanja partnera, prijatelja, pa i vlastite obitelji. Na kraju, u najlošijem razvoju događaja može doći do propadanja cjelovite ličnosti, kao da se osoba utapa u alkoholu. Stoga, poruka vama mladima: „Nemojte mladost i život utopiti u alkoholu!“

Siniša Brlas, profesor psihologije



OPASNOSTI!!!

- Pijenje alkohola rizično je ponašanje.
- Pijenje alkohola mladih prije (osobito prije 15. godine starosti) višestruko povećava rizik od razvoja alkoholizma (ovisnosti o alkoholu) u odrasloj dobi.

- 
- Trećina svih alkoholiziranih sudionika u prometu mladi su u dobi do 25 godina starosti.
 - Alkohol je posebice štetan u kombinaciji sa psihoaktivnim supstancama i korištenjem mobitela.

5. Štetno djelovanje alkohola na zdravlje

Alkohol, prekomjerno pijenje i alkoholizam predstavljaju jedan od glavnih javnozdravstvenih problema. Potrošnja alkohola povećava se u gotovo svim zemljama svijeta, pa se posljedično povećava i broj osoba koje imaju problema s pijenjem alkohola. Na žalost, Hrvatska je jedna od zemalja koja ima dokumentiranu visoku potrošnju alkohola, jednim dijelom jer je u našem društvu pijenje alkohola uvriježeno kao „dobar običaj“. Rezultat toga je sve veći broj mladih ljudi koji svoja prva iskustva s pijenjem ostvaruju već u osnovnoj školi, porast alkoholizma kao posljedice zlouporabe alkohola, te porast broja alkoholičara – osoba

koje prekomjerno piju alkohol jer bez njega, naprosto, ne mogu. Alkohol je najčešće korišteno sredstvo ovisnosti među mladima, koje je za mlade od 18 godina ilegalno. Karakteristika ovisnosti o alkoholu kod mladih je visoka razina tolerancije na alkohol i nedostatak simptoma apstinencije. Čest je gubitak pamćenja, izostanak sjećanja na događaje, rizična seksualna ponašanja ili vožnja pod utjecajem alkohola.

Alkohol ima isti učinak kao i psihoaktivne tvari te mijenja psihičko i tjelesno zdravlje osobe koja pije. Kod alkoholičara se oštećuje sluznica usne šupljine, ždrijela, jednjaka, želuca, te u kasnijim fazama mogu nastati i zloćudne tvorbe

(karcinomi). Nakon više godina pijenja javlja se ciroza jetre i sužavaju se krvne žile što za posljedicu može imati srčani infarkt i moždanu trombozu. Kod muškaraca alkohol oštećuje spolne žlijezde, što rezultira impotencijom i neplodnošću, a kod žena pijeње može uzrokovati poremećaje menstrualnog ciklusa i povećati rizike kod trudnoće.

Kod alkoholičara stradava živčani sustav, pa se kao posljedica javlja odumiranje živčanih stanica, odumiranje malog mozga (smetnje ravnoteže i drhtanje prstiju), umno i moralno propadanje, gubitak nadzora i zaboravljivost. Alkoholičar ima emocionalne teškoće koje se očituju poremećajima raspoloženja (razdražljivost, ravnodušnost, nastupi ljutnje), problemima u odnosima s drugima, povećanjem vjerojatnosti

razvoja depresije s istaknutim gubitkom interesa za uobičajene aktivnosti, kao i pojavom bolesne ljubomore, što obično dovodi do zlostavljanja partnera, pa i cijele obitelji. Depresivno stanje može biti uzrok pojačanog pijenja, a alkoholizam može biti uzrok depresije koja vodi do pojave suicidalnih misli i suicida (samoubojstva).

Kada govorimo o alkoholu i alkoholiziranosti, posebice kod mladih, tada je izrazito bitno naglasiti kako je vožnja pod utjecajem alkohola društveno neprihvatljiva i, na žalost, često fatalna! Neke analize stručnjaka upozoravaju da već 0,2 promila alkohola u krvi ima nepovoljan utjecaj na vožnju i ponašanje vozača. Već tako malene količine alkohola povećavaju samopouzdanje i smanjuju osjećaj odgovornosti,

a istovremeno otežavaju zapažanje i usporavaju reakcije vozača. Vozač pod utjecajem alkohola vrlo brzo prestaje biti svjestan svojih sposobnosti, relativizira opasnost i precjenjuje svoje vozačke sposobnosti, postaje neoprezan i sklon ignoriranju prometnih propisa. Rezultati ispitivanja utjecaja alkohola na sigurnost vožnje provedenog u Njemačkoj (Medicinsko-psihološki institut iz Essena) pokazuju kako sadržaj alkohola u krvi od 0,5 promila udvostručuje, 0,6 promila utrostručuje, a 0,8 učetverostručuje rizik od nesreće. Pod utjecajem alkohola rizik od nastanka nesreće raste progresivno, gotovo eksponencijalno!

Stoga je jasna poruka mladima: „Čuvajte svoje zdravlje i izbjegavajte alkohol!“

*prim. mr. sc. Miroslav Venus, dr. med.,
specijalist epidemiolog*

6. Podaci o pijenju alkohola mladih

Pijenje alkoholnih pića u Hrvatskoj je općeprihvaćeno društveno ponašanje. No, kada pije prijeđe granicu umjerene konzumacije, ono postaje medicinski i društveni problem. Iako je u većini zemalja prodaja alkohola, kao i konzumacija, zabranjena ispod određene dobi, raste broj djece školske dobi koja imaju problem s alkoholom.

Prema dostupnim podacima na području naše županije, a vezano uz konzumaciju alkoholnih pića učenika u školama pokazalo se kako 3,5 % učenika u osnovnoj školi često konzumiraju alkoholna pića (52,1 % njih to radi ponekad, a 44,4 % nikada). Isto tako, u srednjoj školi često pije

21,8 % učenika, ponekad ih pije 66,8 %, a nikada ne pije 11,4 % od svih anketiranih. Razlika u učestalosti konzumiranja alkohola između mladića i djevojaka se sve više smanjuje, razlika je jedino u vrsti pića koje konzumiraju (ESPAD, 2015). Tako mladići najradije piju pivo (57 %), zatim vino (50 %), pa žestoka pića (45 %). Djevojke više vole vino (44 %), žestoka pića (43 %), pa tek onda pivo (30 %). Prema rezultatima velikih europskih istraživanja među mladima, u svim kategorijama vezanim uz konzumaciju alkohola, Hrvatska se nalazi pri vrhu ljestvice u odnosu na druge zemlje sudionice, što upućuje na veličinu problema prekomjernog pijenja.

U odnosu na našu županiju, gotovo polovica učenika u dobi od 16 godina barem jednom u životu se opila, 35 % ih se do te dobi opilo jednom do pet puta u životu, 4 % ih se opilo 20 ili više puta u životu (ESPAD, 2015.).

Ono što nas osobito brine je da 6,9 % učenika osnovnih škola i 28,6 % učenika srednjih škola uočava da njihove kolege dolaze i u školu pod utjecajem alkohola. Često alkohol konzumira 8,6 % djevojčica i 15,7 % dječaka, ponekad 58 % djevojčica i 59,9 % dječaka, a nikada 33,4 % djevojčica i 24,4 % dječaka.

U deset godina istraživanja uočeno je povećanje broja učenika osnovnih škola koji često konzumiraju alkohol jer se postotak od 3,3 % povećao na 4,3 % učenika, dok je u srednjoj školi

uočeno smanjenje učenika koji često konzumiraju alkohol s 23,3 % na 20,8 % učenika.

Konzumacija alkohola ima brojne štetne posljedice i to osobito na mlade jer je eksperimentiranje s alkoholom potaknuto radoznalošću, željom za dokazivanjem, pritiskom okoline i društva.

Osim obitelji i društva, na odgoj i mogućnost sprječavanja konzumacije alkohola značajnu ulogu imaju i odgojno-obrazovne ustanove koje trebaju kroz kurikulume nastavnih predmeta i međupredmetnih tema kao i projekte te samostalna istraživanja učenika, učitelja/nastavnika i stručnih suradnika pridonijeti stjecanju znanja i spoznaja o fizičkim i psihičkim štetnim i pogubnim utjecajima alkohola na

razvoj svake osobe, a osobito na razvoj i napredovanje te ostvarivanje željenih ciljeva mladih osoba.

Činjenica koja je također jako bitna kod problema alkoholizma, a tiče se direktno mladih ljudi, je da se kod nas u društvu provlači teza da mladi piju iz dosade. Stoga je svaka edukacija i uključivanje mladih u različite izvannastavne i izvanškolske aktivnosti značajna jer može pridonijeti kvalitetnom provođenju slobodnoga vremena, ali i na ukazivanje opasnosti i posljedica konzumiranja alkohola.

mr. sc. Vesna Šerepac, dipl. pedagog

7. Alkohol u prometu je posebice opasan u kombinaciji sa psihoaktivnim supstancama i korištenjem mobitela

Vožnja pod utjecajem alkohola jedan je od najvećih problema sigurnosti cestovnog prometa jer alkohol negativno utječe na vozača i njegovo ponašanje u vožnji. Posebice je to izraženo kod mladih vozača jer potiče njihovu sklonost za dokazivanjem u vožnji i kršenje prometnih propisa. Problem su i stari vozači koji često imaju zdravstvenih ugroza, lošije vide i čuju te koriste lijekove koji imaju psihoaktivno djelovanje i pogoršavaju vozačke sposobnosti.

Već mala količina alkohola, koja ne utječe bitno na motoriku vozača, ima negativan i nepredvidiv utjecaj

na koncentraciju i procjenu situacije, a najviše na spremnost ulaska u riskantne okolnosti.

Konkretno, jedna čaše vina ili boca piva neznatno utječu na motoriku i vozačke sposobnosti vozača, ali bitno povećavaju spremnost vozača da vozi prebrzo, upusti se u rizično pretjecanje ili prođe kroz crveno. Isto vrijedi i za odluku o pritiskanju gasa umjesto kočnice, kad žuto svjetlo prelazi u crveno, za ignoriranje ograničenja brzine i nepoštivanje pješaka. To se najviše odnosi na mlade vozače, nenavikle na alkohol, s nedovoljnom vještinom vožnje,

a naglašenom željom za dokazivanjem. Postaju manje oprezni, a znatno agresivniji. Vikendom nakon noćnih izlazaka mnogi mladi vozači su teško alkoholizirani, što potiče kršenje prometnih propisa i može dovesti do pogibeljne prometne situacije. Alkohol je sociološki problem, posebice kod mladih, koji često piju u svrhu dokazivanja u vožnji, a mnogi iz istih razloga voze sportske automobile. Negativna sinergija alkohola i brzih automobila, često starih, jer su mladima takvi financijski dostupniji, smrtonosna je kombinacija. Naime stari sportski automobili zadržavaju početne performanse, ali bitno gube značajke aktivne i pasivne sigurnosti, koje su u startu bile znatno lošije nego kod novih. Problem alkoholiziranosti povećava korištenje mobitela u vožnji koji vozaču

odvlači pozornost od prometa što je posebice opasno u kombinaciji s alkoholom jer potiče na brzu i agresivnu vožnju te kršenje prometnih propisa. Poseban je problem kombinacija alkohola sa psihoaktivnim lijekovima, stimulativnim sredstvima i drogom jer se tada negativni utjecaji multipliciraju. Zbog toga je važno odgovornost za alkoholiziranost povezati i s vlasnicima ugostiteljskih objekata, kao u mnogim razvijenim zemljama (posebice u SAD-u). Važno je da onaj koji prodaje i poslužuje piće postane odgovoran te da alkohol ne daje osobi u problematičnom stanju (alkoholiziranost, utjecaj psihoaktivnih supstanci, veliki umor). Kako bi se suzbila alkoholiziranost vozača, važna je neprestana edukacija i ukazivanje na štetnost takve vožnje, uvođenje

ograničenja u prodaju/posluživanje alkoholnih pića te učinkovitije policijske kontrole alkoholiziranosti.

Velika je odgovornost i na svakoj osobi koja sjeda u vozilo alkoholiziranog vozača. Takve situacije treba izbjeći te roditelji trebaju djeci omogućiti da samostalno, ili u kombinaciji s drugima pozovu taksi, odnosno vozilo za prijevoz preko neke elektroničke platforme. Sigurnost u vožnji je najvažnija, a ona je nespojiva s alkoholom, izravno i neizravno - "Ako voziš, ne pij!"

prof. dr. sc. Željko Marušić

- **Ako voziš, ne pij alkohol!**
- **Čuvaj svoje zdravlje – izbjegavaj alkohol!**
- **Nemoj mladost i život utopiti u alkoholu!**



ISBN 978-953-7756-34-5



Kako **ne utopiti** mladost u **alkoholu**?