6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu

Preprečujmo odvisnosti od alkohola, tobaka in drog

Dolgotrajno prekomerno pitje alkohola, kajenje tobaka in uživanje drog imajo lahko trajne posledice na naše delovne sposobnosti in na zasebno življenje, saj dokazano povzročajo mnoge hude bolezni ali pa poslabšujejo bolezenska stanja.

1 NIKOLI NE PIJTE ALKOHOLA NA DELOVNEM MESTU

Alkohol vpliva na psihofizične sposobnosti npr. na vid, ravnotežje, koordinacijo, fino motoriko, hitrost in ustreznost reakcij, pozornost, kritičnost itd., poveča tveganje za poškodbe na delovnem mestu (tudi doma in v prometu), povezan pa je tudi z nasiljem. Delavci, ki imajo težave z alkoholom, kar 16 x pogosteje izostajajo od dela, 2,5 x pogosteje zbolevajo in so 3,5 x pogosteje udeleženi v delovnih nezgodah. Storilnost takšnega delavca se zmanjša za približno 25 %. Zaradi dela pod vplivom alkohola lahko izgubite zaposlitev.

2 PREPOZNAJTE ZASVOJENOST Z ALKOHOLOM

Zasvojenost z alkoholom je bolezensko dogajanje z naslednjimi znaki: močna želja po pitju alkoholnih pijač, oslabljen nadzor nad količino zaužitega alkohola, spremenjena toleranca do alkohola (za isti učinek je potreben večji odmerek), odtegnitveni znaki ob prenehanju pitja, nadaljevanje s pitjem alkohola kljub jasnim dokazom o škodljivosti, pitje postane pomembnejše od običajnih življenjskih obveznosti. O sindromu zasvojenosti govorimo, če se pri uživalcu pojavijo v 1 letu vsaj trije od navedenih znakov hkrati.

3 OMEJITE PITJE ALKOHOLA V ZASEBNEM ŽIVLJENJU

Dokazano je, da je verjetnost pojavljanja določenih bolezni in vzrokov smrti povezana s količino alkohola, ki jo dnevno popijemo. Zato ne prekoračujte meje manj tveganega pitja, to je tiste dnevne količine alkohola, pri kateri za večino ljudi velja, da je majhno tveganje za povzročitev škode na zdravju, vedenjskih sprememb ali drugih duševnih motenj.

Meja manj tveganega pitja

Časovno obdobje	Odrasel zdrav moški	Odrasla zdrava ženska
v 1 dnevu	ne več kot: 2 dl vina ali 1 steklenica piva ali 2 šilci žgane pijače)	ne več kot: 1 dl vina ali ½ steklenice piva ali 1 šilce žgane pijače)
ob priložnosti	ne več kot: 1/2 l vina ali 2,5 steklenice piva ali 1,5 dl žganja)	ne več kot: 3 dl vina ali 1,5 steklenice piva ali 1 dl žganja
v 1 tednu (skupno)	ne več kot: 1,5 l vina ali 7 steklenic piva ali 4 dl žgane pijače	ne več kot: 7 dl vina ali 3,5 steklenice piva ali 2 dl žgane pijače
1–2 dni na teden	priporočljivo povsem brez alkohola	priporočljivo povsem brez alkohola

4 POIŠČITE POMOČ – NISTE SAMI

Če sumite, da imate težave s prekomernim pitjem alkohola ali celo z odvisnostjo, čim prej poiščite strokovno pomoč. V Sloveniji je na voljo veliko brezplačnih uspešnih programov za zdravljenje odvisnosti od alkohola, ki so na poti k zadovoljnemu življenju brez alkohola pomagali že številnim ljudem. Podatke o možnostih zdravljenja in dodatne informacije dobite v zdravstvenih ustanovah, centrih za socialno delo, na spletu.

5 PRENEHAJTE KADITI

Kajenje tobaka je eden vodilnih vzrokov obolevnosti in smrtnosti, saj je povezano z nastankom številnih bolezni. Zaradi odvisnosti od nikotina in odtegnitvenih znakov je odvisnost od tobaka opredeljena kot bolezen. Tudi za uspešno opuščanje kajenja je priporočljivo, da poiščete strokovno pomoč in se vključite v enega od programov opuščanja kajenja. Podatke o možnostih zdravljenja dobite v zdravstvenih ustanovah in na spletu.

6 PRENEHAJTE Z UŽIVANJEM DROG – POIŠČITE POMOČ

Tudi uporaba nedovoljenih drog na delovnem mestu škodljivo vpliva na uspešnost, storilnost, povečuje število nezgod pri delu, število izostankov od dela itd. Dolgotrajno, redno uživanje drog lahko povzroča nepovratne spremembe centralnega živčnega sistema,poveča možnost infekcij (HIV, hepatitis B, C) kar vodi v spremenjeno vedenje, doživljanje in čustveno odzivanje in seveda kronične bolezni ter prezgodnjo smrt. Če imate težave z uživanjem droge, obvezno poiščite pomoč strokovnjaka. Podatke o možnostih zdravljenja in dodatne informacije dobite v zdravstvenih ustanovah, centrih za socialno delo ter na spletu.

Gospodarska zbornica Slovenije
Združenje kovinske industrije

poZDRAV

Projekt Promocija zdravja na delovnem mestu v kovinski industriji – poZDRAV je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letih 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

Besedila in oblikovanje: Sila oglaševanje d.o.o., Ljubljana, 2014; strokovni pregled: Aleksandra Kosevski Kolar, dr. med spec. MDPŠ in Marija Kmecelj; viri in literatura so dostopni na Združenju kovinske industrije