

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 zbolevaljo 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.

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 1/2 steklenice piva ali 1 šilci 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

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.

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.

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 zadovoljnému življenju brez alkohola pomagali že številnim ljudem. Podatke o možnostih zdravljenja in dodatne informacije dobite v zdravstvenih ustanovah, centrih za socialno delo, 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.