



MIT: Mogu imati sve pod kontrolom, iako pijem.

ČINJENICA: Pijenjem narušavate svoju sposobnost prosudbe i time povećavate rizik za nastanak nesreća, kriminalnog ponašanja, nasilja i ozljeđivanja, kako sebe, tako i drugih.

MIT: Alkohol na svakog djeluje jednako.

ČINJENICA: Djelovanje alkohola ovisi o različitim čimbenicima: spolu, tjelesnoj masi, dobi, lijekovima koje uzimate, bolestima koje imate, umoru...

MIT: Ako jedem, ostat ću trijezan/na.

ČINJENICA: Kad jednom dospije u organizam, alkohol se uvijek razgrađuje jednakom brzinom, koju ništa ne može niti ubrzati niti usporiti.

MIT: Mogu se brzo otrijezniti ako moram.

ČINJENICA: Ništa ne može ubrzati proces trijeznjenja - čak ni kava ni hladan tuš. Prosječno vrijeme potrebno da se alkohol ukloni iz tijela nakon dva standardna pića iznosi i do tri sata.

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / www.hzjz.hr

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
POŽEŠKO-SLAVONSKE ŽUPANIJE
ŽUPANJSKA 9 / HR-34000 POŽEGA
+385 34 311 550 / www.zjz-pozega.hr



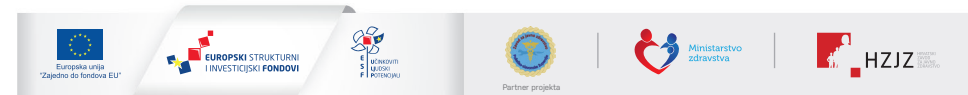
Volite li popiti?

ČAK I AKO ZNATE
DA ALKOHOL MOŽE
UZROKOVATI 7 VRSTA
RAKA I OVISNOST!?

SVAKIM POPIJENIM
PIĆEM RIZIK SE
POVEĆAVA.



15.11. - 15.12. Mjesec borbe protiv ovisnosti



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.

ŽIVIMO U DRUŠTVU U KOJEM JE PIJENJE ALKOHOLA SVEPRISUTNA POJAVA. PREKOMJERNO PIJENJE NE POGAĐA SAMO POJEDINCA, VEĆ I NJEGOVU OBITELJ, RADNU SREDINU I ŠIRU ZAJEDNICU. PREKOMJERNO PIJENJE ALKOHOLNIH PIĆA JE POVEZANO S POVEĆANIM RIZIKOM OBOLIJEVANJA, OZLJEĐIVANJA I UMIRANJA, A OD ŠETNOG DJELOVANJA ALKOHOLA NIJE POŠTEĐEN NITI JEDAN ORGAN.

DUGOTRAJNO PIJENJE ALKOHOLA JE POVEZANO S VIŠE OD 60 BOLESTI:

- **oštećenjem živčanog sustava**
(umno i moralno propadanje, promjene ličnosti, oštećenje perifernih živaca)
- **oštećenjem probavnog sustava**
(mučnina, povraćanje, oštećenje sluznice, proširene vene jednjaka, čirevi želuca, ciroza jetre, oštećenje gušterače, zloćudne novotvorine)
- **oštećenjem srčano-žilnog sustava**
(srčane bolesti, moždani udar, visoki tlak)
- **oštećenjem reproduktivnog sustava**
(impotencija, neplodnost, komplikacije u trudnoći)
- **duševnim poremećajima**
(depresija, apstinencijske smetnje, delirij)
- **ozljeđivanjem**
(u prometu, na radnom mjestu, u obitelji ili u slobodno vrijeme)

IMATE LI I VI PROBLEM S PIJENJEM ALKOHOLA?

- Ne možete se zabaviti bez alkohola.
- Pijete veće količine alkohola vikendom.
- Pijete da biste se napili.
- Redovito pijete veće količine alkohola.
- Rano ujutro imate potrebu za alkoholom.
- Imate problema s posljedicama prekomjernog pijenja (mamurluk, vožnja pod utjecajem alkohola...).
- Uznemiruju Vas kritike i predbacivanja drugih zbog pijenja alkohola.
- Imate obiteljskih problema zbog pijenja.
- Sve češće razmišljate o prestanku pijenja.
- Osjećate krivnju zbog pijenja alkohola.

VJERUJTE – PROMJENE SU MOGUĆE. MNOGI SU LJUDI PRIZNALI DA IMAJU PROBLEM S PIJENJEM I UČINILI PRVI KORAK U NJEGOVOM RJEŠAVANJU. I VI TO MOŽETE!

