

MLADI I ALKOHOL

Kvalitativno istraživanje pijenja alkohola među mladima
Dubrovačko-neretvanske županije

Nakladnik
Zavod za javno zdravstvo
Dubrovačko-neretvanske županije

Urednici:
Matija Čale Mratović
Asja Palinić Cvitanović
Karmen Kmetović Prkačin
Ankica Džono Boban
Davor Rudenjak

Istraživanje proveli:
Matija Čale Mratović
Aninka Matelj
Marija Mioč
Snježana Nikolić
Asja Palinić Cvitanović
Tanja Rončević
Jadranka Zlošilo

Likovna obrada: Pietro Boban
Lektor: Marija Milošević

Grafička priprema i tisak: ALFA-2 d.o.o.

Naklada: 1000 primjeraka

CIP –Katalogizacija u publikaciji
Znanstvena knjižnica Dubrovnik

UDK 613.81-053.6

MLADI i alkohol : kvalitativno istraživanje pijenja alkohola
među mladima Dubrovačko-neretvanske županije /
<urednici Matija Čale Mratović, Asja Palinić Cvitanović, Karmen
Kmetović Prkačin ... <et al.>. - Dubrovnik : Zavod za javno
zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije, 2008. - 28 str. :
ilustr. u bojama ; 21 cm

ISBN 978-953-95543-1-4

1. Čale Mratović, Matija

480922030

Istraživanje je provedeno u suradnji sa Školom narodnog zdravlja "Andrija Štampar" i županijskim timovima za zdravlje uključenim u program "Rukovođenje i upravljanje za zdravlje u lokalnoj zajednici" (program poznat i kao "Zdrave županije")

ZAHVALA

Zahvaljujemo voditeljima programa prof. dr. sc. Silviju Vuletić, doc. dr. sc., Selmi Šogorić i Tei Vukušić.

Za pomoć u provedbi istraživanja posebno zahvaljujemo:

Ravnateljima i stručnim suradnicima u Osnovnoj školi Marina Getaldića i Lapad u Dubrovniku te Osnovnoj školi Stjepana Radića i Don Mihovila Pavlinovića u Metkoviću; ravnateljima i stručnim suradnicima u srednjoj ekonomskoj, srednjoj pomorskoj školi i Gimnaziji u Dubrovniku te srednjoj školi u Metkoviću.

Dubrovnik, rujan 2008.

UVOD

Alkohol je najčešće korištena droga među mladima. Premda ne spada u ilegalne droge, za mlađe od 18 godina alkohol jest ilegalna droga. Za mozak u razvoju, alkohol je opasna droga i ukoliko se uzima u ranoj dobi, može izazvati trajne posljedice. Alkohol utječe na sposobnost opažanja realnosti i sposobnost donošenja odluka kod odraslih. Za djecu je još opasnije jer ona nisu niti razvila sve svoje spoznajne vještine i sposobnosti (npr. sposobnost rješavanja problema i donošenja ispravnih odluka i sl.), pa konzumiranje alkohola u toj dobi zaustavlja kognitivni i psihoemocionalni razvoj, što se u kasnijoj dobi uglavnom teško ili nikako da nadoknaditi. Poznato je da je konzumiranje alkohola kod mladih povezano s drugim rizičnim ponašanjima i posljedicama poput neplaniranih seksualnih odnosa, promiskuitetnog ponašanja, sudjelovanja u tučnjavama i prometnim nesrećama. 2002. g. u Dubrovačko-neretvanskoj županiji 36 % svih alkoholiziranih sudionika prometa bili su mladi u dobi 15 - 25 godina, premda čine samo 18 % populacije.

Danas je poznato da alkohol oštećuje mijelinizaciju živčanih vlakana-prenosioca poruke. Alkohol širi kanale koji reguliraju protok kalcija u staničnoj strukturi. U stanice ulazi dva puta više kalcija nego što je normalno, a to uzrokuje povećanu aktivnost. Ovo abnormalno "uključivanje" aktivnosti izaziva gubitak krajnjih živčanih završetaka i poremećaj moždane funkcije. Za najveći dio živčanih vlakana, oštećenje nije trajno. Mozak se sam oporavlja, ali proces oporavka mijenja staničnu strukturu. Tako se najveći dio funkcija oporavi, ali ne sve. Danas se smatra da je oštećenje mozga slično oštećenju jetre. Stanice se oporavljaju, ali one nisu iste kao prije. Nakon oporavka one su strukturalno promijenjene, što rezultira promjenom u prijenosu poruke i promjenom u načinu rada mozga.

Najnovija istraživanja pokazuju da pijenje alkohola u toj dobi oštećuje osjetljive dijelove mozga u hipokampusu. CT (kompjutorizirana tomografija) snimke mozga tinejdžera konzumenata alkohola su pokazale stanjenje hipokampusa - dijela mozga odgovornog za osjećaje, pamćenje i učenje, ali i oštećenja u drugim dijelovima mozga (poput čeonog i sljepoočnog dijela mozga te Corpus callosuma - dijela mozga koji povezuje obje moždane hemisfere) čiji je razvoj posebno intenzivan u adolescenciji.

Promjene su bile izraženije kod djece koja su počela piti u ranijoj dobi i ako je količina popijenog alkohola bila veća. Konzumenti alkohola su također pokazivali više znakova drugih duševnih poremećaja - poput depresije, poremećaja u ponašanju, posttraumatskih poremećaja i poremećaja pažnje.

Pubertet i adolescencija donose dramatične tjelesne, intelektualne (kognitivne), emocionalne, socijalne promjene i promjene životnog stila. Mozak se intenzivno razvija sve do dobi od 20 godina pa i više.

Ove velike promjene mozga i još uvijek nerazvijeni asocijativni putovi, psihološki objašnjavaju zašto se tinejdžeri ponašaju impulzivno, zašto često ne razmišljaju o posljedicama, zašto se ne mogu oduprijeti različitim pritiscima okoline i zašto su tako podložni utjecaju reklama. Razlike u mozgu odraslih i mozgu adolescenata (mozgu u razvoju) objašnjavaju i zašto mladi proporcionalno više piju. Da bi osjetio negativne posljedice kao kod odraslih (mučnina, nedostatak koordinacije i sl.), mozak u razvoju treba veće količine alkohola nego mozak odrasle osobe. Istovremeno je osjetljiviji na tzv. ugodna djelovanja alkohola poput opuštanja u socijalnim situacijama i sl.

Ovisnost o alkoholu kod mladih nešto se drugačije manifestira. Karakteristika ovisnosti o alkoholu kod mladih je visoka razina tolerancije na alkohol i nedostatak simptoma apstinencije. Npr. tremor, fizičku potrebu za čašicom ujutro i sl. pokazuje samo 23% adolescenata, dok su česti gubitak pamćenja, nesjećanje događaja u opitom stanju, rizična seksualna ponašanja ili vožnja pod djelovanjem alkohola, često opijanje, žudnja za alkoholom, popuštanje u školi, konflikti s vršnjacima u opitom stanju ili problemi sa zakonom. Za ovisnost o alkoholu ili znak da adolescent ima problem s alkoholom je karakteristično i vjerovanje da je alkohol neophodan da bi se zabavio, stav da je 'cool' biti pod utjecajem alkohola, pijenje u većim količinama ili dulje nego je osoba namjeravala piti, laganje o količini popijenog alkohola, neuspjeli pokušaj usprkos ponavljanoj želji da se prestane piti ili da se smanji količina popijenog alkohola, opije se iako to nije namjeravao, mnogo vremena provodi u pijenju alkohola, česti mamurnost, osjećaj depresije, neraspoloženje ili čak misao o samoubojstvu.

Iako djeca i alkohol ne idu zajedno, a za djecu u razvoju ne postoji sigurna ni dopuštena doza alkohola, rezultati kvantitativnog istraživanja provedeni 2006. na području Dubrovačko-neretvanske županije pokazuju kako je stanje više nego alarmantno.

Prema rezultatima navedenog istraživanja koje je proveo Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije u suradnji sa srednjim školama u županiji 2006., samo svaki četvrti srednjoškolac ne pije alkohol; 51% učenika pije nekoliko puta mjesečno i češće (38% u prvim razredima i 61% u četvrtim), pri tom jedno piće popije tek 17% učenika, 2-3 pića 24%, 4-5 18% i više od 5 pića 20% učenika. Na žalost, 22% ili svaki peti 15-

godišnjak (učenik I. razreda srednje škole) pije po obrascu opijanja (kada piju, popiju po 4-6 i više pića). U završnim razredima srednjih škola samo 10% učenika ne pije, a 4-6 i više pića pije 54% učenika. Najmanje jednom mjesečno opije se 29% učenika u našoj županiji, najviše u Dubrovniku. U I. razredu srednje škole, barem jednom opilo se 48% učenika (85% u četvrtim razredima), a jednom mjesečno i češće njih 17%. U četvrtim razredima jednom mjesečno i češće opije se 37% učenika. Posebno zabrinjava podatak da se jednom tjedno i češće opije 5% učenika u I. razredu srednje škole i 11% učenika četvrtih razreda.

Dolaskom vikenda, većina mladih odlučuje se na izlazak. Izlazi se u kafiće, diskoklub, kod kuće prijatelja, na plažu, u park. Vino, piva, žestoka pića i cola često se u većim količinama nalaze skriveni u jaknama ili torbama mladih koji se okupe i odlaze u provod. Tijekom praznika, a posebice ljetnih, takvi su izlasci češći, a tijekom školske godine samo vikendom. Crni trend opijanja maloljetnika izrazito je porastao zadnjih godina na našim prostorima.

Vjerovanja o alkoholu djeca usvajaju vrlo rano, još u vrtiću. Do V.-VI. razreda osnovne škole gotovo u pravilu vide alkohol kao nešto loše i imaju negativan stav. U dobi od 12-13 g. taj stav više nije tako negativan i počinje se mijenjati. Što se dogodilo??

Krajem 2006. i početkom 2007., na slučajno odabranom uzorku učenika 7. i 8. razreda osnovnih i trećih razreda srednjih škola na području Dubrovnika i Metkovića proveli smo kvalitativno istraživanje o pijenju alkohola među mladima. Istraživanje je obavljeno metodom intervjua koji su snimani diktafonom, a nakon toga je napravljen ispis izjava. Za roditelje malodobne djece tražio se i pismeni pristanak roditelja. Nastojali smo dobiti što



kvalitetniji uvid o problemu pijenja u mladima i to temeljem neposrednog iskustva samih ispitanika kako bismo pojavu pijenja među mladima bolje razumjeli i shvatili. Namjera nam je nakon kvantifikacije dobivenih rezultata definirati načine i područja intervencije radi suzbijanja širenja ove pojave.

O UČENICIMA

ŠKOLSKI USPJEH

Prema školskom uspjehu, među učenicima je bilo onih «što se jedva provlače», dobrih, vrlo dobrih i odličnih učenika osnovnih i srednjih škola. Iako postoje statističke razlike u pijenju slabijih i odličnih učenika, obzirom na velik broj onih koji piju i veličinu problema, ove razlike možemo zanemariti. Piju i slabi i odlični učenici.

ZADOVOLJSTVO UČENIKA

Velika većina ih je zadovoljna sobom i svojim životom i nastoje biti još bolji u školi i roditeljima. Zadovoljni su jer imaju dobre ocjene, dobre prijatelje, dobre roditelje, vole ih u školi, imaju podršku roditelja i prijatelja. Zadovoljni su svojim hobijima (sportom, treninzima), jer su zdravi, jer roditelji u njih imaju povjerenja, kad je mir u kući i kad nema svađe, jer uspijevaju izdržati i kada im se događaju loše stvari. Mali broj djece izjašnjava se da nema ništa čime bi bili zadovoljni. Nezadovoljni su kada im roditelji brane izlaske ili imaju nešto protiv njihova društva, kad se roditelji svađaju. Poneki su nezadovoljni svojim odnosom s roditeljima ili prijateljima koji im prave probleme. Sobom su najčešće nezadovoljni zbog škole, voljeli bi da više uče, ali im se ne da, nezadovoljni su i ponekim profesorima u školi. Kada ih pitate o školi, mišljenja su različita. Pojedini učenici smatraju da je škola lagana, dok drugi navode kako je gradivo preopširno i teško. Smatraju da im škola nije izgradila nikakav stav o pijenju alkohola. Navode kako se u osnovnoj školi više pričalo o tome.

DRUŠTVO

Osnovnoškolci se najviše druže sa svojim vršnjacima iz razreda, škole ili susjedstva. Iako se srednjoškolci većinom druže sa svojim vršnjacima (društvo iz razreda ili iz četvrti ili prijatelji koje su stekli u osnovnoj školi), poneki se druže i sa starijima (prijatelji iz doma, prijatelji koje su upoznali na treninzima, te mladići njihovih prijateljica, rođaci, braća i sestre). Iako se ekipe formiraju prema dobi, prema mišljenjima učenika, postoje «dobre» i «loše» ekipe. «Loše» ekipe sklonije su nasilnom ponašanju i

pijenju alkohola. Te ekipe izlaze vani s namjerom da se napiju, a često i s namjerom da se potuku i sl. Također izdvajaju «muzičke» ekipe koje se bave sviranjem, vole malo popiti no nisu nasilni i «šminkere» koji se "foliraju" brzom vožnjom motora ili auta. U ekipi onih koji izlaze s namjerom da se napiju, "faca" je onaj koji može više popiti, a da mu ništa ne bude ili pak onaj koji napravi veći «kazin» kad se opije.

MJESTA OKUPLJANJA

Osnovnoškolci se najčešće okupljaju u školi, po kućama ili igralištima. Srednjoškolci se također vole okupljati kod nekoga u kući, prije nego li izađu u kafiće. Preko dana vole izlaziti na kave, a večernji izlasci uglavnom su u kafićima ili klubovima. Mjesta okupljanja ovise kojoj ekipi pripadaju, te vrsti glazbe i zabave koju vole.

ŠTO RADE DOK SE DRUŽE

Slično se druže i osnovnoškolci i srednjoškolci: razgovaraju, šale se, šecu, bave se nekim sportom, plešu, sviraju. Vole također igrati kompjutorske igrice, ići u kino, igrati biljar, slušati glazbu i gledati filmove na DVD-u. Srednjoškolci također vole odlaziti u kafiće, piti kave ili alkohol.

TKO JE "FACA", A TKO "LUZER"

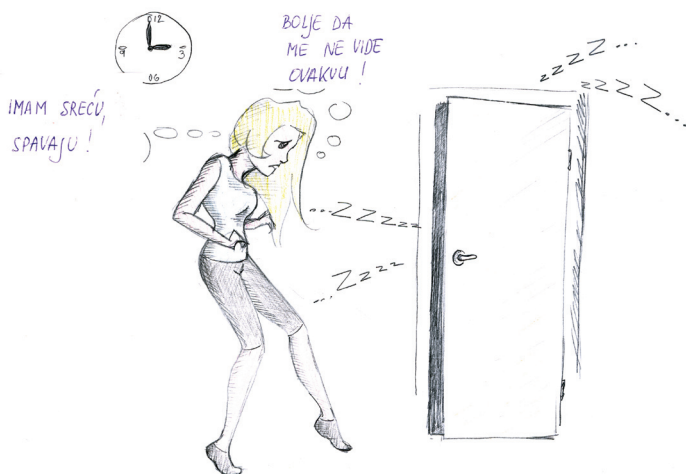
Čest odgovor je bio da u njihovu društvu nema faca i luzera: "U našem društvu svi smo jednaki. Nikoga ne smatramo uspješnijim ili facom. U širem društvu ne gledamo ostale. Ne smatram nikog uspješnijim od mene niti se time zamaram. Ni generacijski nitko se ne ističe, zapravo ne razmišljamo o tome".



Za dio djece «faca» je onaj koji je uspješan, zna svoj cilj, dobar je u školi, koji ima dobru sliku o sebi, dobrog je ponašanja i na dobrom glasu, nije kukavica, najčešće sportaši ili muzičari. 'Luzeri' su oni koji nemaju cilja u životu, koji se povlače po parkovima, bježe s nastave, piju i puše, ponašaju se djetinjasto. "Onaj koji se napije, koji povraća, netko zbog koga moramo paziti kako se ponašamo, netko tko upropasti cijeli izlazak". No, postoje i oni koji misle da su "face" oni koji izlaze noću, piju alkohol, puše cigarete, prave najveći nered u školi pa se time hvale ili oni čiji su roditelji bogati pa se prave s mobitelima, motorima i sl. "Djevojke danas posebno misle da su face ako piju". A "luzer" je onaj tko to ne može ili nema hrabrosti napraviti. Takvo mišljenje više prevladava kod ispitanika (učenika) osnovne škole. Popularni učenici u osnovnoj školi su često nasilni, skloni ruganju drugima zbog izgleda i sl., vole se isticati u razredu, prave gluposti, samo da budu u središtu pozornosti. Ima ih koji piju i puše. Za ovu grupu djece 'luzeri' su "šmokljani" ili "štreberi" za koje postoji samo škola i ništa drugo. Za obje grupe "faca" je onaj koji podiže atmosferu, koji je zabavan.

VEČERNJI IZLASCİ

Učenici srednjih škola s večernjim izlascima počeli su u osmom razredu osnovne škole, a učenici osnovnih škola u šestom i sedmom razredu, što ukazuje na spuštanje dobne granice početka noćnih izlazaka na niže razrede (značajnije u Dubrovniku nego u Metkoviću). Srednjoškolci navode kako su prvi put počeli izlaziti sa starijom braćom ili sestrama. Za većinu, izlasci su bili ograničeni do 23.00. sata, no ukoliko je postojalo nekakvo događanje poput slavlja Nove godine i sl., te ako su roditelji u blizini, mogli



su ostati i duže i do 2 sata ujutro. Osnovnoškolci rijetko idu u kafiće jer im je tamo dosadno, nemaju dovoljno novaca i moraju se ranije vratiti kući. Radije šecu ili se družu po igralištima, šetalištima ili susjedstvu. Ljeti su češće vani, nego zimi. U Metkoviću osnovnoškolci većinom izlaze do 21.30 sati, u Dubrovniku češće ostaju vani do 23,00. Preko tjedna srednjoškolci izlaze od 20.00 do 22.30 sati ili 23,00. Vikendom, oni srednjoškolci koji izlaze oko 20,30 ili 21.00, vraćaju se kući do 24.00. Srednjoškolci koji imaju liberalnije roditelje izlaze tek oko 23.00 ili 24.00. Večernji izlazak im završava u ranim jutarnjim satima (4 do 5 sati ujutro). Velika većina vraća se kući oko 2,00 do 3,00 sata.

Duljina izlaska također ovisi o mjestu stanovanja i prijevozu. Poneki učenici navode kako mogu ostati i cijelu noć ukoliko netko slavi rođendan kod kuće. Općenito, mladi u Dubrovniku u ranijoj dobi počinju s večernjim izlascima, izlaze kasnije i češće ostaju vani do jutarnjih sati.

KAKO SE VRAĆAJU KUĆI

Srednjoškolci koji žive blizu mjesta izlaska uglavnom se vraćaju pješice. Drugi čekaju zadnji noćni ili jutarnji autobus, ovisno o pravilima koja su im roditelji nametnuli. Poneki znaju skupiti novac za taksi. Rijetki imaju roditelje koji dođu po njih automobilom, ali ima i onih koji sami voze kući. Ponekad ih odbaci netko stariji, mladić prijateljice i sl. Znaju za velik broj prometnih nesreća u kojima stradaju mladi, ali misle da se to njima neće dogoditi.



Osnovnoškolci se vraćaju pješice u grupicama, a ponekad roditelji dođu po njih.

PRVI DODIR S ALKOHOLOM

Iako većina osnovnoškolaca ne pije, kažu da im alkohol nije privlačan, gotovo svi imaju negativan stav prema pijenju alkohola, priznaju da su probali, a ima i onih koji su se opili. U vršnjačkom društvu, djeca to zovu "prvo kušanje", alkohol se uglavnom prvi put proba u 8. razredu, najčešće na rođendanima ili slavljima Nove godine, vjenčanjima ili na kraju školske godine. Obično je to bez nekog dogovora, na kraju školske godine na rastanku s osnovnom školom, netko donese i proba se. Pojedini učenici navode kako su i prije probali alkohol. Najčešće im je ponudio netko iz obitelji ili su ih nagovorili prijatelji. Djeci su prvo alkoholno piće najčešće ponudile starije osobe, roditelji, djedovi, i to za vrijeme ručka ili nekog slavlja poput rođendana, Nove godine i sl.

Učenici navode kako u osmom razredu pije jedno do dvoje učenika, dok već u prvom-drugom razredu srednje škole piju skoro svi. U Metkoviću srednjoškolci navode da su prvi put probali alkohol u 1. i 2. razredu srednje škole. "Piti se počne kada izlazite s društvom koje na izlascima kupuje alkohol, a onda je to redovita pojava." Inače se pije na rođendanima i proslavama.



KADA SE PIJE?

Alkohol se najčešće pije vikendima, petkom i subotom. Nedjeljom ne jer je u ponedjeljak škola. Rijetko se pije preko tjedna i preko dana. Pijenje povezuju s večernjim izlascima. Pije se od 22 sata navečer do 2 sata jutro.

ZAŠTO MLADI PIJU?

Različiti su razlozi zašto mladi počinju piti alkohol. Često piju na nagovor vršnjaka «Ajde još jednu, pa još jednu...». Bolje se zabavljaju kada piju. Alkohol im daje hrabrost da čine neke stvari koje inače ne bi učinili. Opušteniji su i razgovorljiviji, komunikativniji. Lakše prilaze suprotnom spolu, započinju razgovore. Osjećaju se odraslima i više su "cool". Neki piju jer imaju problema. "Naše društvo prihvaća alkohol, dakle "cool" si ako piješ". Stav među mladima je da trebaju izgledati 'cool'. Smatraju da je takva situacija nametnuta od strane raznih lobija, ističu ulogu reklama i medija. Neki piju zbog loše situacije kod kuće, obiteljskih problema, neki imaju uzor kod kuće. Djeca smatraju da neki piju zato jer nemaju nikakav nadzor kod kuće.



Općeniti je stav da je alkohol prihvatljiv u društvu i takav se nameće mladima. "Ne piju alkohol zato što alkohol vole. Alkohol piju jer svi piju!", "Ne, uopće nije riječ samo o društvu iako ima pritisaka i od strane društva. Riječ je i o općeprihvaćenom stavu. Normalno je da se tako zabavlja. To je normalno ponašanje". "Ja pijem jer prije svega pije svatko."

Evo još nekoliko odgovora:

"Kad sam vani, na neki način osjećam se bolje u tom okruženju. Naravno, neću sad piti kada idem u školu. Tu mi trebaju svi moji potencijali. Vani pijem jer mi je ugodaj bolji."

"Danas je normalno da prihvatiš ponuđeno piće. Kad bih odbio, i konobaru bi bilo čudno. Tako je u Lazaretima. Tamo dolaze mladi od 15 do 18 godina. Kad bih naručio sok, konobar bi me čudno pogledao."

"Manje-više, svi piju. U Lazaretima ne možete naći nekoga tko je normalan iza 1 sat iza ponoći."

”Lakše mi je sve. Kad ne popijem, ja se malo sramim, ne volim puno pričati. Kad popijem, opušteniji sam, veseliji, komunikativniji, imam više samopouzdanja, lakše je pristupiti nekome, bolje se zabavljam.” ”Ne znam, dio si ekipe, dobiješ neku snagu. Kad si pijan, kad se lupneš, ništa ne osjećaš, dobiješ samopouzdanje”. ”Pijem zato što se ne mogu veseliti jednako, kada popijemo, svi su veseliji, opušteniji, s više samopouzdanja.”

Učenik 7. r. opisuje situaciju u kojoj je netko u školi kupio bocu pića. Odlučili su je ispitati u šumici iza škole pa se ići ludirati. ”Bila je to ideja jednog od nas koju smo prihvatili. Zašto ne, i mi smo veliki i odrasli, idemo probati.” Drugi navodi: ”U osmom razredu prijatelj me pozvao na piće i svidjelo mi se.”

Učenici osnovnih škola češće su odgovarali kako mladi počnu piti na nagovor vršnjaka, pogotovo kad u društvu svi piju: ”Hajde probaj i ti jednu, što si takav, nemaš hrabrosti, nisi mamina maza, pa svi piju” i sl. Srednjoškolci uglavnom navode da ih nitko nije nagovarao, već je to bio slobodan izbor: ”Nitko me nije nagovorio. Bilo je na stolu. Moja odluka.” ”Pa ja sam osobno htio probati” ili ”Vidiš svi piju pa počneš i ti”. Velika većina učenika se slaže - ako ste u društvu koje pije, onda je velika vjerojatnost da ćete i vi piti, ako ste u društvu koje ne pije, onda nećete ni vi. Na pitanje - što bi se dogodilo da odbiješ? - osnovnoškolci su češće odgovarali: ”Vjerojatno bi me odbacili u društvu, smijali bi mi se”; a čest odgovor je bio i: ”Ne bi se dogodilo ništa”. Ispočetka ide nagovaranje, ali iza toga poštuju njegovu odluku. Neke osobe podlegnu nagovaranjima, a neki ostanu čvrsto pri svojim stavovima. Veća je vjerojatnost da će uzeti ponuđeno piće ako je ponuđeno od starije osobe. ”Ako ti stariji ponude, moraš probati.” Prihvate izlaske petkom i pijenje kao ritual: ”Kao da nema razloga da ne piješ. Poslije cijele sedmice u školi, idemo se zabaviti i opustiti.” Na pitanje zašto nastavlja piti, odgovarali su - iz zabave, iz navike zbog društva, «svi piju pa pijem i ja», ”nekima se to svidjelo”.

RAZLIKE IZMEĐU ONIH KOJI PIJU I ONIH KOJI NE PIJU

”Pa oni koji piju smatraju ove što ne piju budalama, ako hoćeš biti dio ekipe, onda moraš piti, a ako ne piješ, ne moraš niti izlaziti vani.» Između onih koji puno piju i onih koji ne piju razlika je velika. Oni koji ne piju mogu se zabaviti i nasmijati i bez pića. Svjesni su toga kako njima ne treba piće da bi se zabavili i da bi imali dobro društvo. Oni o sebi imaju dobro mišljenje, sigurni su u sebe, žive zdravi život, često su to sportaši. ”Ja sam zabavan i vole me ovakvog kakav jesam i ne trebam se ‘oblokati’ da bi me voljeli.” Ima vršnjaka što stalno izlaze i piju i radnim danom i vikendom, pa zanemare školu, pa izlaze na razredne ispite, pa padaju.

KAKO NABAVLJAJU ALKOHOL

Srednjoškolci nabavljaju alkohol bez ikakvih problema u trgovinama ili kafićima. Osnovnoškolci misle da srednjoškolci mogu slobodno kupiti alkohol, a ako ne, onda ga ukradu roditeljima ili zamole nekoga starijeg da kupi umjesto njih. Novac za piće im daju roditelji, najčešće ne znaju da je to za piće, neki zarade sami, a neki štede od novca za marendu.

ŠTO NAJČEŠĆE PIJU I KOLIKO

Premda se piju sva alkoholna pića, mladići češće piju čista žestoka pića ili pivo, dok djevojke najčešće piju miješana pića, voćnu votku, votka-kolu ili štok-kolu. Oni koji ne podnose čisti alkohol, miješaju ga sa sokovima. Rijetko se piju samo sokovi. "Ako ste cura, pijete voćnu votku i štok-colu, a ako ste dečko, pijete čisti alkohol, dok neki piju votka-džus i pivo". Djevojke popiju 4-5 rundi u prosjeku, dok mladići popiju u prosjeku 7-8 pića. Ima i onih koji u jednoj večeri popiju i 10 do 15 alkoholnih pića. Ukoliko se pije pivo, popije se do 10-ak boca od 0,33 l. Osnovnoškolci rijetko piju no navode da su probali pivo, vino, žestoka pića te miješano piće (sok i alkohol).

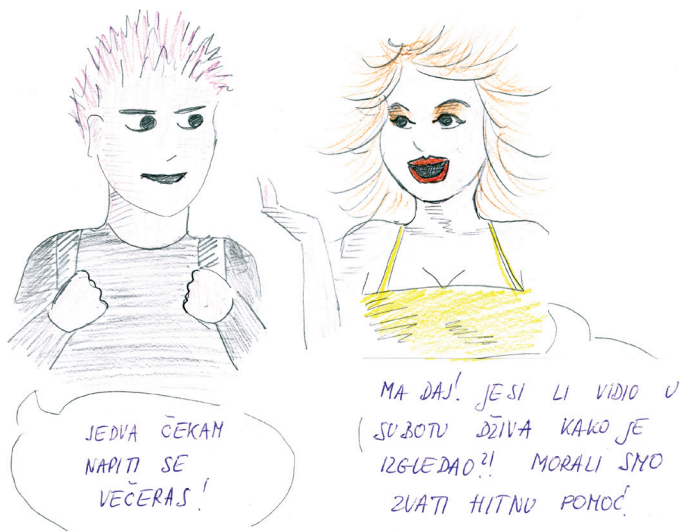
CIJENA I ALKOHOL

Količina popijenog pića ovisi o džeparcu. Više će popiti oni koji imaju veći džeparac. "Pije se koliko se ima novca, po 10-ak pića. To je petkom 150 kuna, a subotom ostanem bez para pa je to nešto manje." Učenci u osnovnim školama u Metkoviću navode i da nemaju dovoljno novca za piti. Džeparac im je do 20 kn, a piće je 15 kn.

KOLIKO SE POPIJE

Koliko će tko popiti, zavisi i od toga kako na koga djeluje. Jedan dio pije u granicama koje je odredio, obično je to 3-4 pića. "Mogu dosta popiti, ali nisam išao nikad preko svoje granice od tri čaše vina. Ne činimo anarhiju." "Da dođem kući normalna i da ne bi bilo scena kod kuće i da se ujutro ne bih sramila same sebe." "Kad vidim da sam vesela, da mi je zabavno, da mi nije muka, da mi se ne povraća - to mi je taman." "Ja popijem 3-4 (votke-džusa ili štok-kole, bilo što) i meni je dobro. Nije mi slabo i meni se ne mantra. Kad dođem doma, normalna sam i znam što govorim i znam što radim." Često se pije s namjerom da se napije. "Pije se dok se ne napije, a to je 4-5 pića u prosjeku." "Neki popiju po 15-20 pića, u prosjeku kojih 10 pića. Ponese ih ta atmosfera i onda pretjeraju. Ne znaju ni što rade ni što govore, bude im

muka.” ”Kad se slavi rođendan, okupi se 100 prijatelja i poznanika. Popije se samo 80 boca žestokog pića”. ”Kad je dobar tulum, popije se jako puno, svaki čovjek popije litru vina”. ”Od 100, njih 90 je u pijanom stanju. Opit će se njih 15-20. Ostali više-manje poznaju svoju granicu.”



KAKO ODREĐUJU GRANICU (PIJENJA) OPIJANJA

Pripit je onaj koji popije malo (1-2 pića) i bude mu lijepo, opušteniji je i veseliji, ali je svjestan što radi i što govori, ne ispada budala, ne radi neke stvari zbog kojih bi se sutra sramio.

Pijan je onaj koji radi stvari koje ne bi radio da je trijezan, ne može kontrolirati svoj jezik, priča gluposti, ne smiješ mu ništa reći jer se odmah naljuti, agresivan je, spreman na tuču u svakom trenutku, koji povraća, tetura, ne može hodati normalno. Prema njihovu iskustvu, to se najprije primijeti po krvavim očima, petljanju jezikom, osoba se ponaša drugačije, pravi nered, smrdi na alkohol, priča glasnije.

Razlika između pijanog i pripitog je u samokontroli - onaj koji je pijan nema, a onaj koji je pripit ima kontrolu.

Učenici navode da se moraš jednom napiti kako bi sebi odredio granicu opijanja. Granica se odredi prvenstveno iz vlastitog iskustva i u početku su to uglavnom 2-3 pića.

”Najbolje ju je odrediti ukoliko ti se počne mantrati, onda treba stati. Važno je znati što govoriš, da ti se ne mantra i da si veseo”. Činjenica je i da se



granica mijenja s izlascima, 2-3 postanu 3-4 i više. "Granica se prijeđe ukoliko počneš povraćati, dođe ti slabo ili "rendaš" po putu".

"Prestajem kad mi počne padati glava, kada vidim da mi se mantra, da mi počinje biti muka." "Granicu vidiš po hodu, ako ideš amo-tamo, gotovo je, tabla - kako se reče."

Društvo utječe da se granice pređu: "Hajde, hajde". Da bi se opili, muškima treba 12-15, a curama oko 5 pića.

"Granicu prelazi onaj koji kod kuće nema strah od autoriteta ili zna da ga nitko neće doma provjeravati." "Ima onih koji pređu granicu, ali njima je dobra stvar što otac pije, pa piju i oni."

KAKO GLEDAJU NA ONE KOJI SE OPIJU I ONE KOJI NE PIJU

One koji se opijaju, uglavnom izbjegavaju jer prave probleme, a smatraju da bi im trebalo pomoći. "Toga ima sve više. To je postalo normalno. I što možeš? Ne možeš mu ništa, samo mu možeš trenutačno pomoći."

"Ima onih koji prave probleme. Kad popiju, onda se furaju na agresivnost. Razbijaju čaše. Ne smijete proći kraj njih. Odmah bi se tukli i tako. Takvi se najčešće izbjegavaju."



Za muškarce smatraju da je normalno što se opijaju, dok za djevojke drže da je to grozno. "Ako je dečko stariji od 18, onda nije ni tada, a ako je mlađi od 18, nije u redu. A pijane cure baš ne volim nikada vidjeti."

"Pa kad vidiš pijanog momka, kažeš – malo se napio. Za curu kažeš - vidi je kakva je. Nema odgoja. Pravi se podjela."

One koji ne piju, iako ih poneki nagovaraju da popiju, učenici uglavnom smatraju ravnopravnim članovima društva. Smatraju da su oni koji ne piju najčešće sigurni u sebe i ne trebaju alkohol da bi se zabavili. Također smatraju da ih pravi prijatelji neće nagovarati na alkohol, a lažni prijatelji će im se rugati i odbaciti ih ukoliko ne piju.

Ukoliko ne piješ, ostali dio ekipe će te odbaciti i smatrati 'luzerom' – razmišljaju osnovnoškolci. S druge strane, učenici osnovnih škola u Metkoviću znaju reagirati kada vide vršnjaka koji pije. "Ako vidimo nekog poznatog pijanog, mi to kažemo njegovim roditeljima jer mislimo da je to bolje, da će oni poduzeti neke mjere i odgovoriti svoje dijete. Nekada mi to znamo reći, ali roditelji ne reaguju pa znamo nekad i sami nešto poduzeti. Govorimo mu da je alkohol štetan, da ne ide u problematično društvo."

"Ukorimo ga malo, da ne smije to raditi, da ne smije biti pijan. Pa niko ne voli da ga drugi ogovaraju, a kad vide pijano dijete, normalno da će ljudi početi svašta pričati. A i loše je za zdravlje. Jedanput smo ga otpratili kući, a njegovi roditelji su nam se zahvalili i pohvalili nas našim roditeljima."

TKO VIŠE PIJE, DEČKI ILI CURE?

Većina se slaže da više piju mladići iako u zadnje vrijeme djevojke počinju piti jednako. Neki odgovaraju kako u zadnje vrijeme djevojke čak piju više od mladića. Učenici navode kako je grozno vidjeti muške pijane iako se to njima tolerira, a za djevojke je to skroz neprihvatljivo. Mladići i djevojke razlikuju se i u vrsti pića. Djevojke češće piju šminkerska pića; votku, burbon, štok, mješavine i koktele, a mladići više piju pivo, vino, rakiju.

ŠTO ZNAJU O ZDRAVSTVENIM POSLJEDICAMA PIJENJA ALKOHOLA TE O POSTOJEĆIM ZAKONIMA

O zdravstvenim posljedicama su učili u osnovnoj školi iz biologije, od roditelja i na televiziji, a neki su imali iskustvo u obitelji. Najčešće ne razmišljaju o posljedicama. Znaju da pijenje alkohola nije zdravo i da može stvoriti ovisnost, ali piju jer drže kako se to njima neće dogoditi. Raspoložu informacijama da alkohol utječe na jetru, mozak i organizam te uništava čovjeka psihički i fizički. Smatraju da velike količine alkohola narušavaju zdravlje, dok su male količine bezopasne, kao i ako se pije jednom tjedno, kao što to oni najčešće rade. Prepadnu se s vremena na vrijeme kad nekome bude loše od alkohola ili se opije. Ali većina podržava uvjerenje - neće se meni ništa dogoditi, mogu ja to.

Učenici znaju da zakoni postoje, no rijetko tko ih se pridržava. U kafićima ih nitko ne pita za godine. Trgovci se slično ponašaju, no ponegdje se i dogodi da im odbiju prodati alkohol zbog dobi.

Neki smatraju da zabrane pomažu, drugi da ne pomažu. Oko Zakona o 0 promila alkohola u krvi mišljenja su također podijeljena, od toga kako ga treba ukinuti, do toga kako ga treba zadržati. No, većina se slaže da bi se manje pilo kad bi se svi pridržavali zakona.

O Zakonu o zabrani prodaje alkohola mlađima od 18 godina i Zakonu zabrane boravka mlađih od 16 godina iza 23 sata bez pratnje odrasle osobe, misle uglavnom pozitivno. "Zakon kao zakon je dobar. Kako te zakone nitko živ ne poštuje, onda nemaju nikakvog smisla." "Znam da zabrane postoje, ali se njih ne pridržavaju ni policajci ni oni koji bi se o tome trebali brinuti. Ne brinu se ni roditelji. Mislimo kako se za nas nitko ne brine. Zašto bismo se mi brinuli?" "Zabrana je u redu, ali rijetki je se pridržavaju. Ja sam je poštivala jer se moji toga strogo drže. Mladi tih godina nemaju što raditi ni tražiti u 2-3 sata po noći vani. Kad budu imali 20 godina, nek' stoje vani u te ure." "Nije u redu da mlađi budu poslije 23 sata na mjestima

gdje im nije mjesto. Ima pijanih i onih koji se žele tući i mogu nastradati.”
”Ovo s izlascima je OK.”

DŽEPARAC I O ČEMU JOŠ OVISI KOLIKO ĆE SE POPITI

Koliko će se popiti, ovisi o nekoliko čimbenika, a to su: visina džeparca, u kakvom si društvu i hoće li te netko počastiti, atmosferi, raspoloženju te o tome hoće li te roditelji dočekati budni.

Postoje razlike između roditelja u Metkoviću i Dubrovniku. Roditelji u Metkoviću obavezno dočekuju djecu budni, dok u Dubrovniku to čine puno rjeđe.

Srednjoškolci spominju džeparce u visini od 50 do 300 kuna koje dobiju vikendom. Novac potroše na sendvič, taksi ali najvećim dijelom na alkohol. Smatraju, ako imaju veći džeparac, da će više popiti. Osnovnoškolci imaju uglavnom džeparac do 30 kn. U nekim situacijama do 60 kn. Djeca navode vršnjake koji vani ponesu i do 300 kn. ”I oni to sve spiskaju na alkohol. Ne znam odakle im to i uvijek najviše novca imaju oni koji najviše piju”.

PIJENJE ALKOHOLA PRIJE I DANAS

Danas mladi više piju. Ipak, mladićima se to više tolerira nego djevojkama. Danas je postalo nenormalno vidjeti da netko ne pije alkohol. Smatraju da su roditelji prije bili stroži i da su mladi počeli izlaziti tek s 18 godina. Danas je alkohol dostupniji, postoji više mjesta za izlazak, a roditelji su sve tolerantniji.

ŠTO BI POMOGLO DA MLADI LJUDI MANJE PIJU

Učenici smatraju da bi se zakoni trebali početi provoditi jer bi se na taj način smanjilo pijenje alkohola. Također navode kako je potrebno održati više predavanja, seminara i radionica o alkoholizmu i posljedicama takvog ponašanja te kako bi trebali u školi više učiti i raspravljati o tome. Potrebno je mlade naučiti razmišljati o negativnim posljedicama pijenja alkohola. »Sva ta predavanja trebala bi biti s puno slajdova i primjera iz stvarnog života, dinamičnija, pristupačnija i zanimljivija nama mladima»
Ističu kako bi trebalo primijeniti drukčiji način zabavljanja.

Prema njihovom mišljenju, roditelji bi trebali biti apsolutno protiv alkohola, imati kvalitetniji odnos s djecom, više razgovarati s njima te ih više nadgledati. Pomogle bi i veće kontrole od policije i inspekcije, visoke cijene alkoholnih

pića, veća uključenost u sportske i različite korisne aktivnosti u školi i zajednici te visoke kazne ako maloljetnici piju. Neki predlažu i obvezno prijavljivanje mladih od 18 godina kad ih vidiš kako piju. Neki mladi trebaju pomoć u obitelji i školi, a mladi predlažu i kazne za roditelje ako njihova djeca piju.

Mladi smatraju, kad bi prestali piti, ne bi ništa izgubili te bi se naučili i znali zabavljati bez alkohola. Na pitanje zašto to sada ne rade, odgovaraju kako NEMAJU RAZLOGA.

ŠTO MISLE UČENICI, KAKO RAZMIŠLJAJU RODITELJI

O PROBLEMU ALKOHOLA U MLADIH

Smatraju da pijenje alkohola u mladima ovisi o obitelji i uvjetima u kojima mladi čovjek odrasta. Pojedini roditelji znaju sa svojom djecom popiti pivo ili čašu vina poslije ručka. Roditelji znaju da djeca piju. Neki se nadaju da njihova djeca ne piju, a drugi se nadaju kako ipak imaju neku granicu. Općenito, velik broj roditelja je protiv opijanja, ali prihvaćaju umjerenost u pijenju. Često s djecom razgovaraju o pijenju i govore im da to ne rade. Ako roditelji piju, događaju se dvije stvari; mladi kažu: »Ja neću piti kao moji roditelji da si ne uništim život, ili ako mogu oni, mogu i ja.« Smatraju da danas mladi piju više nego prije.

Reklo bi se da velika većina roditelja srednjoškolaca ima tolerantan stav o pijenju alkohola. Uglavnom savjetuju djeci, ako već piju, da ne popiju više od 2-3 pića. Roditelji osnovnoškolaca imaju negativan stav prema pijenju alkohola.



KAKO RODITELJI REAGIRAJU NA PIJANSTVO SVOG DJETETA

Ukoliko roditelji primijete da je dijete pijano, različito reaguju. Uglavnom slijede neka uskraćivanja; najčešće zabrane izlazaka i držanje predavanja o različitim posljedicama. Neki roditelji 'polude', dok drugi savjetuju djetetu neka se isprovraća pa tek sljedeći dan razgovaraju s njim o njegovom ponašanju. Roditelji koji ne dočekuju djecu budnima, i ne primijete da su im se djeca napila. Neki su učenici naučili vrlo vješto izbjegavati roditelje ukoliko dođu pijani kući.

PIJU LI RODITELJI ALKOHOL

Većina učenika spominje kako roditelji uglavnom piju kada su nekakve prigode, dok poneki popiju bevandu iza ručka.

ODNOS RODITELJA I DJECE

Premda roditelji puno rade, većina nastoji što više vremena provesti s djecom. Večeraju zajedno, gledaju zajedno televiziju. U Metkoviću djeca više vremena provode u aktivnostima s roditeljima nego u Dubrovniku. Zajedničko druženje je prilika za razgovor. Većina ih misli kako imaju dobre i otvorene odnose sa svojim roditeljima. Češće bi se za pomoć obratili majci nego ocu.

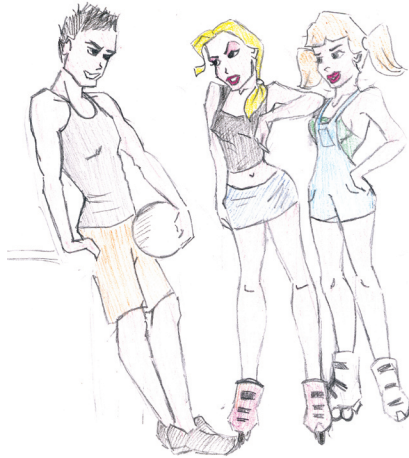
Kad bi imali problem s alkoholom, srednjoškolci navode kako bi im najviše pomogli roditelji, a tek onda prijatelji, dok osnovnoškolci misle da bi se prije povjerali prijateljima, jer se boje reakcije roditelja.

Od roditelja skrivaju loše ocjene, posebno one za koje smatraju da se neće ponoviti, neke probleme koje naprave ili ponekad sakriju ponašanja prijatelja, djevojke češće skrivaju roditeljima istinu o svojim odnosima s mladićima.

SLOBODNO VRIJEME

Neki smatraju kako imaju malo slobodnog vremena, dok ga je drugima dovoljno ili dosta.

U slobodno vrijeme djeca se bave različitim aktivnostima, družu se, pričaju i igraju se s prijateljima, bave se različitim sportovima, šeću, rolažu, voze bicikl, igraju nogomet, rukomet, igraju video ili kompjutorske igrice, gledaju TV, idu na ples, uče jezike, sviraju.



Premda je bilo više različitih odgovora, na pitanje ima li tamo alkohola, izdvajamo jedan od odgovora: "Svi piju. Piju i vrhunski sportaši".

PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA S RODITELJIMA

Slobodno vrijeme provode s roditeljima uglavnom vikendom, za ručkom ili kada je potrebno roditeljima nešto pomoći. U Metkoviću djeca češće nego u Dubrovniku provode slobodno vrijeme s roditeljima. Osim ručka i večere, idu s njima u šetnje, lov, gledaju TV, idu u kupovinu, pomažu u kući i oko nje.

ŠTO UČENICI MISLE O.....

O RODITELJSKOM NADZORU

Nadzor roditelja zasigurno ima velik utjecaj na pojavu sve ranijeg pijenja u mladih. Krivi su roditelji koji djecu previše ili premalo nadziru. Učenici drže kako će manje popiti ukoliko znaju da će ih roditelji dočekati budni. Također napominju, ukoliko se moraju ranije vratiti kući, da će manje popiti kako roditelji ne bi primijetili da su pijani.

"Roditelji kažu – idi, kad se vratiš, dobrodošao. Neki nisu navikli imati nekog iznad sebe koji ti kaže – dođi, tad moraš doći ili inače nećeš izlaziti, kao što ja moram doći u 00,30 ili nemam sljedeći vikend vani". "Kad je otac tu, ostajem do 11 ali kad nije, majka me pusti duže. Ostali ostaju do 4-5 sati ujutro, većina ostaje još kasnije."

O UTJECAJU MEDIJA

Većina ih se slaže kako reklame imaju utjecaj na pijenje jer kažu : «Ovo pij, to ti je dobro!» ”Normalno je da se stalno vrte reklame na televiziji ili velikim panoima o pivu gdje se veže konzumacija piva sa sportom i nacijom. Što više piješ, više bodriš reprezentaciju, veći si Hrvat.”

KAKO RAZMIŠLJAJU UGOSTITELJI

Njima je najvažnije prodati proizvod. Ne pitaju za godine. Važan im je samo novac! Čak te i počaste da bi još više potrošio i ponovno došao u kafić!

ŠTO BI DJECU TREBALO UČITI U ŠKOLI

Komunikaciji!

«Ako nam je potreban alkohol da bismo bolje komunicirali, onda nas naučite boljoj komunikaciji, kako se opustiti, kako da nam bude dobro bez alkohola.» ”Treba nas naučiti razmišljati o posljedicama.”



ZAKLJUČAK

Alkohol je najčešće korištena droga među mladima, a pijenje alkohola normalan obrazac ponašanja među mladima. Premda ne spada u ilegalne droge, za mlađe od 18 godina alkohol jest ilegalna droga. Za mozak u razvoju, alkohol je opasna droga i ukoliko se uzima u ranoj dobi, može izazvati trajne posljedice, oštećujući mijelinizaciju živčanih vlakana ili čak mijenjajući strukturu i način rada mozga te zaustavljajući kognitivni i psihoemocionalni razvoj.

Početak izlaska noću, ostajanje do kasno u noć i pijenje alkohola, pomiče se u sve nižu dob. Mladi piju zbog loših uzora u obitelji, utjecaja medija i vršnjaka, da bi se lakše opustili i zabavili, zato jer je to normalno, zato jer svi piju ili zato jer nemaju razloga da ne piju. Količina popijenog pića ovisi o veličini džeparca, društvu s kojim se izlazi, roditeljskom nadzoru, raspoloženju, atmosferi ali i tome hoće li ih roditelji dočekati budni kad se vraćaju iz noćnog izlaska.

Iako su dječaci prije više pili, danas djevojčice podjednako piju kao i oni. U prosjeku, za jednog izlaska popije se 4-5 pića, a ima onih koji popiju i 10-15.

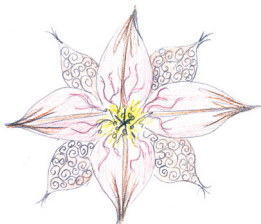
Stav obitelji o pijenju alkohola vrlo je važan za dijete, no zabrinjavajuće je što roditelji imaju sve tolerantniji stav prema pijenju alkohola u mladima. Roditelji sve rjeđe djecu dočekuju budni.

Na pijenje alkohola u mladima trebamo gledati kao na oblik rizičnog ponašanja koji ne smije biti društveno prihvatljiv. Kakav odgoj dajemo, živimo i promičemo, takvu ćemo budućnost imati.

Iako nisu spremni uvijek poštivati pravila, djeca imaju pozitivno mišljenje o granicama koje bi odrasli prirodno trebali postaviti i održavati. Zamjeraju odraslima na nepoštivanju zakona. Ističu da bi trebalo primijeniti drukčiji način zabavljanja. Prema njihovom mišljenju, roditelji bi trebali biti apsolutno protiv alkohola, imati kvalitetniji odnos s djecom, više razgovarati s njima te ih više nadgledati.

Pomogli bi i veći nadzori od policije i inspekcije, visoke cijene alkoholnih pića, veća uključenost u sportske i različite korisne aktivnosti u školi i zajednici te visoke kazne ako maloljetnici piju. Neki predlažu i obvezu prijavljivanja mladih od 18 godina ako ih zateknete kako piju. Neki mladi trebaju pomoć u obitelji i školi, a mladi predlažu i kazne za roditelje ako njihova djeca piju.

Kad bi prestali piti, ne bi ništa izgubili, smatraju mladi, te bi se naučili i znali zabavljati bez alkohola. Na pitanje zašto to sada ne rade, odgovaraju kako nemaju razloga.



ŠTO MOŽEMO UČINITI

Roditelji

- Truditi se što više vremena provoditi sa svojom djecom, razgovarati s djecom, podržavati ih, uvažavati njihove stavove, upoznati njihove prijatelja
- Nadgledati malodobno dijete i njegovo ponašanje (dužnost je roditelja znati gdje je, s kim je i što radi njegovo dijete).
- Ograničiti vrijeme večernjih izlazaka (i džeparca) sukladno dobi djeteta te zahtijevati da se dijete drži dogovora.
- Dočekati dijete budnim, poljubiti ga kako bismo osjetili miriše li na alkohol ili duhan ili se čudno ponaša.
- Ne nuditi dijete alkoholom, ne slati ga u dućan da ga kupuju, dati jasno do znanja kako pijenje alkohola u dječjoj dobi nećete tolerirati.
- Ako ste u dvojbi, ne osjećate se sigurnima u ovoj ulozi ili sumnjate da vaše dijete pije ili ima problem s alkoholom, potražite pomoć stručnjaka.

Škola

- Više prostora dati odgojnom sadržaju
 - organizirati različite edukativne sadržaje za učenike, roditelje i profesore.
 - uključiti djecu u aktivno prenošenje znanja i edukaciju
 - naučiti djecu životnim vještinama
- Zauzeti aktivniji pristup u primarnoj i sekundarnoj prevenciji
 - prepoznati u najranijoj fazi poteškoće u učenju i poremećaje u ponašanju i baviti se njima
 - prepoznati rano pijenje kod mladih i intervenirati, učinkovitije se povezujući s drugim institucijama u zajednici (zdravstvo i socijala).

Zdravstvo i socijala

- U suradnji sa školama razviti metode ranijeg otkrivanja djece i mladih s problemom pijenja alkohola
 - kod sistematskih pregleda obratiti veću pozornost pijenju alkohola
 - osmisliti posebne screening brze testove i kroz informiranje i razgovor motivirati djecu da prepoznaju problem i uključe se u njegovo rješavanje

- Razviti mrežu pomoći za djecu i mlade s problemom alkohola te njihove obitelji
 - razviti sustav informiranja za djecu koja završe na hitnoj medicinskoj pomoći zbog akutnog opitog stanja
 - osigurati da takva djeca i njihove obitelji dobiju odgovarajuću pomoć
 - uključiti djecu u odgovarajući terapijski postupak
- Kontinuirano upozoravati javnost o veličini problema te mobilizirati zajednicu za njegovo rješavanje

Lokalna i šira društvena zajednica

- Osigurati provedbu zakona o zabrani prodaje alkohola maloljetnicima uz suradnju policije i državnog inspektorata
- Donošenjem novih zakonskih akata koji će ispraviti neskladne poruke (npr. pivo se reklamira jer se deklarira kao hrana. I vino je po toj logici također hrana), ali i omogućiti provođenje već donesenih zakona.
- Omogućiti mladima prostore i sadržaje u kojima će se moći okupljati i zabavljati bez alkohola, inicirati zabranu reklamiranja alkoholnih pića (i onda kada se skrivaju iza naziva prehrambeni proizvodi)
- Osigurati primjenu uspješnih preventivnih programa u školama i zajednici

