



## **PREDAVANJA O ZDRAVLJU** za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 2

### **OSEĆATI SE DOBRO – PO KAKVU CENU?**



Danas ćemo da govorimo o opasnostima upotrebe alkohola i droga.

U današnjem svetu su životi mnogih ljudi ispunjeni problemima i razočarenjima, tako da su oni spremni sve da učine da bi se bolje osećali!

Udisanje kokaina, lepka, ili neke druge supstance, će im pomoći da se osećaju kao da su na oblacima, na putu za nebo, ... ali samo za 20-30 minuta. Ubrizgavanje heroina, ili neke druge droge, može da proizvede malo trajnija dobra osećanja. Ali većina osoba uglavnom upotrebljava alkohol. Na početku alkohol izgleda bezazlen i utešan. Međutim, on je, u stvari, jedna od najopasnijih droga na svetu.

**Alkohol** ubija više osoba, izaziva više bolesti, traći više novca, i uništava više porodica nego sve druge droge zajedno. Ako ga piješ, evo kako alkohol deluje na tvoje telo:

#### **1. Alkohol utiče na tvoj mozak.**

Čak i mala količina alkohola nanosi nepopravljivu štetu moždanim ćelijama; neke od njih odumru, a druge se oštete. Alkohol deluje na tvoje rasuđivanje i slabi tvoju sposobnost da donosiš pravilne moralne odluke. A, kao rezultat toga, ti često povrediš one oko sebe koje najviše voliš.<sup>i</sup>

#### **2. Alkohol utiče na tvoje srce.**

On povećava rizik od zadobijanja visokog krvnog pritiska, šloga, i oštećenja mišića srca.<sup>ii</sup>

### 3. Alkohol utiče na tvoju jetru.

Na nju alkohol utiče više nego na druge delove tela, jer jetra mora da preradi i odstrani alkohol iz krvotoka. U tom procesu se zdrave ćelije jetre otruju i odumru. Na njihovo mesto se pojave ožiljci, i konačno cela jetra propadne. To stanje se naziva ciroza jetre.<sup>iii</sup> Ciroza jetre počinje sa osećanjem slabosti, gubljenja apetita, uznemirenog stomaka, i sa bolom na desnoj strani ispod grudnog koša. Sa napredovanjem te bolesti, osoba počinje da gubi težinu, i da slabi. Ona još može da povraća krv. U ozbiljnim slučajevima, stopala i stomak mogu da nateknu od tečnosti, pa stomak može da izgleda kao mehur. Za to ne postoje lekovi. Većina osoba sa poodmaklom cirozom jetre mora da umre. Najbolji lek je da se potpuno prestane sa pijenjem alkohola.<sup>iv</sup>

Druga bolest jetre je hepatitis. To je zapaljenje i otečenost jetre. Alkohol može da prouzrokuje to stanje.<sup>v</sup>

### 4. Alkohol utiče na tvoj odbrambeni sistem.

On slabi odbrambenu sposobnost tela da se bori protiv infekcija i bolesti. Takvo stanje dovodi do lakšeg oboljenja od drugih bolesti, uključujući tu rak i SIDU.<sup>vi</sup>

## **A sada da razmotrimo kako osoba pod uticajem alkohola deluje na druge u njenoj blizini.**

1. Alkohol vodi ka kriminalnim delima.

2 od 3 osobe, uključene u slučaj ubistva, su bile pod uticajem alkohola.

2. Alkohol je povezan sa nasiljem.

On ošamućuje zdravo rasuđivanje i potstiče osobe da deluju na sramni način, kojeg bi se one stidele pod normalnim okolnostima. Pijane osobe mogu da izgledaju besne i razjarene, i da bezrazložno napadaju druge.

3. Poznato je da alkohol uzrokuje umnu zaostalost i druge ozbiljne zdravstvene probleme kod novorođenih beba.<sup>vii</sup>

4. Alkohol uništava porodice i vređa pripadnike naselja.

On je odgovoran za mnoga fizička i emocionalna zlostavljanja. Njegove najčešće žrtve su žene i deca.<sup>viii</sup>

Koliko je mnogo očeva potrošilo poslednji dinar na alkoholno piće, dok su njihova deca gladovala? Koliko mnogo bolesti je prouzrokovano zato što su ljudi svoju malu zarađenu platu radije potrošili na alkohol, a ne na dobrobit njihovih porodica?

Koliko mnogo osoba, mrzeći sebe što su povredili svoje drage, posegnu za još jednim alkoholnim pićem da bi to zaboravile?<sup>ix</sup>

### **Uprkos tih strahovitih posledica, zašto onda upotreba alkohola postaje sve popularnija?**

Reklame su jedan od razloga za to. Alkohol se često dovodi u vezu sa zapadnjačkim načinom života, i tako se prikazuje uzbudljivim i privlačnim.<sup>x</sup>

Oni koji piju alkohol često nude i drugima da ga probaju, bar samo malo. Nažalost, izvesne osobe koje probaju prvo alkoholno piće se ne zaustavljaju na tome, već nastavljaju da ga piju, i tako postaju zavisne od alkohola.

Jedini mudar stav je da se alkohol uopšte ne upotrebljava. Hrišćanstvo je postalo vrlo tolerantno na alkohol. Hinduizam ga osuđuje, a Islam ga potpuno zabranjuje.<sup>xi</sup> Alkohol izaziva tako mnogo problema, da ga treba potpuno izbegavati. Bog ne odobrava upotrebu alkohola. U Pričama 20:1 nam On kaže: „**Vino je potsmjevač i silovito piće nemirnik, i ko god za njim luta neće biti mudar.**” Priče Solomunove 20:1.

### **Šta treba da uradi čovek koji shvati da njegova upotreba alkohola šteti zdravlju i sreći onih koji ga okružuju?**

Na prvom mestu, on treba **da prizna taj problem**. Treba da bude iskren, kako prema sebi, tako i prema drugima. Neke osobe jednostavno donesu odluku i prestanu sa pijenjem alkohola. Međutim, mnoge druge trebaju pomoć i podršku od svoje porodice, prijatelja, i drugih koji razumeju da je teško promeniti tu naviku.

Pored alkohola, postoje i druge zavisne droge.



Mnogi ljudi upotrebljavaju **duvan** jer se osećaju dobro i opušteno posle pušenja. Ali to dobro osećanje sa sobom povlači visoku cenu koju pušači moraju da plate. **Svakoga dana** oko 14.000 osoba umire od pušenja, a da ne puše, ostali bi u životu.<sup>xii</sup>

Samo nekoliko kompanija - Američka, Britanska i Japanska - dominiraju prodaju duvana po svetu i agresivno marketiraju svoje

proizvode, posebno u zemljama u razvoju.<sup>xiii</sup>

Mnoge odrasle osobe znaju da za njih duvan nije dobar. Međutim, žalosna je činjenica da po svetu 20% od svih pušača sačinjavaju mlade osobe ispod 18 godina starosti.<sup>xiv</sup>

Postoje i druge droge koje ljudi koriste da bi se bolje osećali.



Jedna od najpopularnijih droga je **kafein**. Od njega osobe postanu zavisne, što obično ne vodi ka smrti. Kafein uzrokuje da osobe najpre osećaju ushićenje, sa povećanom energijom i budnošću, da bi se po isteku njegovog dejstva one osećale potištene i pod depresijom. Zbog toga one ponovo posegnu za još jednom šoljom kafe, čaja, ili koka-kole, i tako, prolazeći kroz te cikluse, one postanu zavisne od

kafeina.

Postoje mnogobrojne neželjene posledice od upotrebe kafeina. Neke od njih su: povišeni krvni pritisak, nervoznost, uznemirenost, podrhtavanje i razdražljivost. Kafein može da izazove probleme i u stomaku povećavanjem njegovog lučenja kiseline.

U mnogim slučajevima kafein ometa spavanje.



Ti treba da budeš na oprezu i sa **lekovima** koje ti doktor prepisuje. I ti lekovi mogu na tebe štetno da deluju ako ih upotrebljavaš duže nego što je potrebno, ili u prekomernoj količini, ili češće nego što je to preporučeno. Kad doktor prepíše neki lek, on obično balansira rizik u odnosu na potrebu. Na primer, ako neko ima ozbiljnu bakterijsku infekciju, rizik od upotrebe antibiotika je manji

nego rizik ako se on ne upotrebi. Ali ako neko ima glavobolju od napetosti, bolje bi bilo da se ta osoba žustro prošetala napolju, ili da malo otspava, nego da uzme lek za taj problem.

Dobro pravilo je uzeti lek samo u slučajevima kada se zdravstveni poremećaj ne može ublažiti prirodnim metodama. Drugim rečima, ne uzimaj jake lekove, kao što su to antibiotici, za male probleme, kao što je to prehlada.

Dakle, ovde smo naučili nešto o skrivenim opasnostima upotrebe **alkohola, duvana, kafeina, i drugih droga**. Mnoge zdrave i srećne osobe ne osećaju nikakvu potrebu za tim nabrojanim drogama. Ako i ti praktikuješ način života koji doprinosi dobrom zdravlju, i ti ćeš retko da budeš bolestan, i retko ćeš osećati potrebu za lekovima.

**Evo nekoliko preporuka za zdravi život bez droga:**

- Jedi zdravu hranu.
- Budi aktivan svaki dan.
- Izbegavaj sve zavisne droge, uključujući tu i alkohol.

- Održavaj normalnu težinu.
- I svakodnevno se moli Bogu za potrebnu silu i moć da živiš najboljim načinom života.

U Bibliji Bog obećava pomoć. Prorok Isaija je zapisao: „**On daje snagu umornome, i nejakome umnožava krjepost.**” Isaija 40:29.

---

<sup>i</sup> <http://nihseniorhealth.gov/alcoholuse/howalcoholaffectsthebody/01.html>, Pregledano Februara, 2015.

<sup>ii</sup> Isto.

<sup>iii</sup> Isto.

<sup>iv</sup> Werner, D. *Tamo Gde Nema Doktora*, Hesperian Fondacija, 1999, s. 328.

<sup>v</sup> <http://nihseniorhealth.gov/alcoholuse/howalcoholaffectsthebody/01.html>, Pregledano Februara, 2015.

<sup>vi</sup> <http://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/how-use-your-immune-system-stay-healthy?page=4>, (16. Nov. 2014);

<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/10report/chap04b.pdf>

<sup>vii</sup> <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa50.htm> (Dec. 2000);

<https://www.ctclearinghouse.org/topics/topic.asp?TopicID=53>, Pregledano Februara, 2015.

<sup>viii</sup> <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh25-1/52-57.pdf> (2001); <http://www.livestrong.com/article/240851-alcohol-child-abuse/> (16. Avgust, 2013)

<sup>ix</sup> Werner, D. *Tamo Gde Nema Doktora*, Hesperian Fondacija, 1999. s. 149.

<sup>x</sup> <http://www.add-resources.org/developing-countries-promising-new-markets-for-the-alcohol-industry.451944-315779.html> (23. April, 2007)

<sup>xi</sup> Mrs. S. Ranganathan, Počasni Sekretar TT Ranganathan Fondacije za Kliničko Istraživanje, TTK Bolnica, Madras, India,

„Najpametnije je Uopšte ne Piti Alkohol”, <http://www.unhooked.com/sep/thirdworl.htm>

<sup>xii</sup> *SZO Izveštaj o Globalnoj Epidemiji Pušenja, 2011*. Ženeva: Svetska Zdravstvena Organizacija, 2011. [Pregledano 24. Aprila,

2014].

<sup>xiii</sup> [http://www.wpro.who.int/mediacentre/factsheets/fs\\_20020528/en/](http://www.wpro.who.int/mediacentre/factsheets/fs_20020528/en/) (27. Maj, 2002)

<sup>xiv</sup> Isto.

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.