

PROJEKT SOPA USPEŠEN IN ŠE VEDNO AKTUALEN

SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola, je projekt Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki se v občini Slovenska Bistrica izvaja že od jeseni 2018. V izvajanje sta vključena Zdravstveni dom Slovenska Bistrica in Center za socialno delo Maribor, enota Slovenska Bistrica. Osnovni namen projekta je odpravljanje oziroma zmanjševanje tveganega in škodljivega pitja alkohola v Sloveniji ter s tem zmanjšati negativne posledice na različnih ravneh posameznikovega življenja in družbe.

Kljub temu da se pilotni del projekta na terenu zaključuje letos novembra, pa lahko že zdaj ocenimo, da je projekt uspešen in kaže pozitivne rezultate. Do sedaj smo v 18 lokalnih okoljih po celotni Sloveniji, kjer se projekt izvaja, aktivno vključili 807 prebivalcev Slovenije, ki so spremenili svoje pivske navade v smeri zmanjšanja pitja alkohola. V Slovenski Bistrici je takšnih posameznikov že več kot 30. V okolici se projekt izvaja še v Mariboru, na Ptuj in v Laškem.

ALKOHOL NE REŠUJE TEŽAV

Izvajanje projekta se ni ustavilo niti med epidemijo, kar je še posebej pomembno in dobrodošlo, saj smo v tem času prepoznali povečano uporabo alkohola. To lahko pripisujemo več razlogom. Eden izmed njih je vsekakor mit, da pitje pijač z visokim odstotkom alkohola uničuje virus pri človeku, ali pa posamezniku dviguje odpornost in ga tako varuje pred okužbami. To vsekakor ne drži. Veliko bolj učinkovito v tem primeru je vzdrževanje oz. vzpostavitev zdravega življenjskega sloga, npr. zdrav način prehranjevanja, redna telesna aktivnost in izogibanje slabim razvadam.

Zelo pomembna pa je tudi skrb za duševno zdravje. Eden izmed razlogov za pogostejše pitje alkoholnih pijač (tudi v času epidemije) je naraščanje duševnih stisk, s katerimi se je marsikdo že soočil. A tudi v tem primeru pitje alkoholnih pijač ne pomaga, saj težav ne rešuje, ampak jih kvečjemu pogloblja. V primeru, da tudi sami doživljate duševne stiske ali druge izzive na področju duševnega zdravja, so vam na voljo številni viri pomoči, ki so za področje cele Slovenije zbrani tudi na naši spletni strani www.sopa.si.

Na duševno zdravje posameznika zelo pomembno vplivajo tudi medosebni odnosi. Ravno v tem času v sklopu projekta SOPA potekajo **delavnice Zdravi odnosi**, kjer imajo udeleženci na štirih delavnicah možnost krepiti: učinkovito izražanje svojih potreb, dobro počutje, spretnosti reševanja problemov in medosebne odnose. Delavnice se izvajajo v **Centru za krepitev zdravja** - tudi v **Zdravstvenem domu Slovenska Bistrica**. Udeležba na delavnicah je brezplačna, več informacij dobite na ckz@zd-sb.si ali na tel. št. 041 682 288.

V sklopu projekta SOPA imamo tudi letos namen obeležiti **Dan brez alkohola** v vaši okolici. V kolikor nam bodo razmere dopuščale, ga bomo izvedli jeseni v obliki dogodka na prostem. Vsekakor bomo poskrbeli, da boste obveščeni kdaj in kje se bo dogodek odvijal. Upam, da se vidimo.

Sara Fabjan,

Območna odgovorna oseba na projektu SOPA za lokalni okolji Slovenska Bistrica in Laško