



POGLED NAZAJ IN POGLED NAPREJ – REFLEKSIJA TREH LET IZVAJANJA »SOPE«

- Ivan Jakovljević, mag. psih.
- CKZ Brežice

Bled, 17.9.2025



NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Redno izvajanje svetovanj zmanjšuje in odpravlja zadrego naslavljanja tematike pitja alkohola



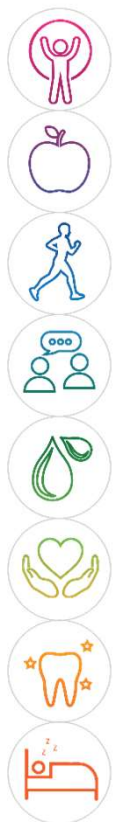
- Kako nasloviti odnos do pitja alkohola?
- Ali preverjanje pitja alkohola sugerira prisotnost težav s tveganim/škodljivim pitjem alkohola?
 - Izkušnje pokažejo, da na splošno udeleženci vprašanje smatrajo primerljivo z drugimi vprašanji, ki preverjajo navade življenjskega sloga
 - Pri nekaterih odziv pride celo z razbremenjenostjo, da bodo TŠPA svetovanja vnesla potrebno oziroma zeleno spremembo

Na osrednji namen SOPE je še vedno vezanih več zmotnih prepričanj



- Odnos do pitja alkohola ima pretirano poenostavljeno podobo:
 - „zmerno“/“kulturno“ pitje nasproti sindromu odvisnosti od alkohola
 - šibko ali odsotno zavedanje oblik pitja alkohola, ki (še) ne dosegajo ravni sindroma odvisnosti od alkohola, a so tvegane/škodljive
- SOPA/TŠpA se še vedno pogosto zmotno razume kot obravnavo ljudi s sindromom odvisnosti od alkohola

Elementi motivacijskega intervjuja (MI) krepijo



- Moč motivacijskega intervjuja, ki se med drugim kaže v motivaciji za spremembe, discipliniranosti pri vzdrževanju novih navad, zaupanju do izvajalca svetovanj lahko preseneti tudi izvajalca
- V svojih razmeroma preprostih teoretičnih nazorih *MI* pri udeležencih naslavlja občutek svobode in možnost lastne presoje glede sodelovanja, občutek spoštovanja in notranjih virov moči za spremembe.
- Učinki MI povratno krepijo izvajalca pri izboljševanju lastnih veščin izvajanja MI.

Časovni okvir izvedbe posameznega svetovanja (15 minut) zadostuje namenu obravnav



- Intuitivno se lahko predviden 15 minutni okvir zdi preozek za ustrezno izvedbo svetovanja
- Kontinuiteta izkušenj pokaže, da je predviden časovni okvir pogosto najbolj optimalen in omogoča vključitev vseh ključnih vprašanj
- (Občutno) daljša svetovanja imajo lahko celo kontraproduktivne učinke na doseganje želenega namena.

Odpori, izzivi, nelagodje vezano na SOPA svetovanja so dobra stvar



- TŠpA/SOPA kot vsebina na CKZ/ZVC izstopa od ostalih obravnav.
- Unikatni izzivi, odpori ni nelagodje pri napotovanju udeležencev in sodelovanju z drugimi enotami zdravstvenih domov
- Frustracije, nelagodje, občutke nemoči lahko v širši luči vidimo kot odraz široke družbene razsežnosti problematike pitja alkohola in kot pretirano toleranco do tveganih/škodljivih oblik pitja alkohola ter njihovo podcenjevanje
- **Pot skozi odpore, občutke nemoči, je vztrajanje v vseh ključnih sporočilih SOPA pristopa, pogovora o alkoholu in krepitvi zavedanja možnih posledic tvegane pitja alkohola ter kvaliteti življenjskega sloga, ki ga opuščanje pitja prinaša.**



