

# Kakovostno sožitje namesto omam in alkoholne zasvojenosti

Zasvojenost in omamljanje z alkoholom sta zelo izrazit element v življenjskem slogu. V našem socialnem okolju sta zelo pogosta. S skupno porabo okrog 15 litrov čistega alkohola na prebivalca letno (registrirana in ne-registrirana poraba) pije tvegano po raziskavi slovenskega javnega mnenja 1999 skoraj dve tretjini ljudi (59 %), redno jih pije polovica (48 %), dnevno pije več od varne količine dobra petina (21 %), približno vsak deseti odrasli prebivalec Slovenije pa naj bi bil bolezensko odvisen od alkohola. Iz teh in drugih epidemioloških podatkov lahko sklepamo, da je pri več kot četrtini odraslih ljudi v njihovem življenjski slog zelo vdelano škodljivo pitje alkoholnih pijač. Z vsakim od takih ljudi živi v temeljnem sožitju še par družinskih članov, ožjih znancev in sodelavcev. To pomeni, da je sožitni slog, ki izhaja iz škodljivega čezmernega pitja alkoholnih pijač, v živo navzoč pri več kakor polovici prebivalcev države. Ta sožitni slog je socialno in antropološko zgrešen, patološki, saj sproti in razvojno škoduje posamezniku v vseh razsežnostih, v družbi pa samodejno ustvarja mokro kulturo, v kateri je čezmerno pitje bolj pričakovano in želeno vedenje kakor abstinenca od alkoholnih pijač. V zadnjem desetletju se je sožitni slog, ki povzdiguje pitje alkohola in pijanost, zelo razširil med mlade, kot norma njihovega srečevanja in razvedrila.

Slovenija spada skupaj s sosednjimi sredozemskimi in drugimi evropskimi deželami med mokre kulture, za katere so značilni visoka pridelava in poraba vin, razširjenost specifičnih vzorcev družbenega in individualnega

vedenja, ki je povezano z uživanjem alkohola, izrazito pozitiven odnos do alkohola in malo omejitev, ki so povezane s pitjem alkoholnih pijač. *“Zadnja desetletja je industrijska izdelava omogočila hitro in ceneno proizvodnjo velikih količin alkoholnih pijač, najrazličnejših okusov in vonjev, po večini zelo močnih, kar povzroča veliko razširjenost omamljanja in posledično omamljeno zavest in zasvojenosti med prebivalstvom vseh slojev”* (Ramovš J. 2001). Alkoholne pijače, predvsem vino in pivo, so lahko dostopne in poceni. Raziskave potrjujejo povezanost med proizvodnjo in porabo alkoholnih pijač ter družbenimi in individualnimi vzorci pivskega vedenja. Narejene so primerjalne študije med državami z visoko potrošnjo alkoholnih pijač na prebivalca in med državami z nizko (na primer med Norveško in Francijo) z vidika razširjenosti pivskih navad in vzorcev pivskega vedenja. Ugotovljeno je, da so v državah z visoko potrošnjo alkoholnih pijač, kot je Francija, med prebivalstvom splošno razširjeni pivski vzorci vedenja, medtem ko so v državah z nižjo potrošnjo pivski vzorci vedenja koncentrirani le na določen del populacije (Babor in drugi 2003).

Za mokre kulture je značilen ambivalenten odnos do alkohola. Na eni strani ljudje gledajo na alkohol kot na splošno koristno substancno, na drugi strani pa so vloge grešnega kozla deležni tisti ljudje, ki prestopijo neformalno postavljeno mejo družbeno sprejemljivega vedenja zaradi uživanja alkohola. To se na primer kaže v brezbriznem odnosu do svojcev v stiski ali v zaničljivem od-

nosu do ljudi, ki ne zmorejo več kontrolirati količine popite alkoholne pijače in so psihosocialno poškodovani. Tudi psevdosolidarnost, na primer dajanje miloščine klošarjem na ulici, med katerimi je veliko ireverzibilnih alkoholikov, zmerne pivce ali darovalce notranje zadovolji, obdarovancem - ireverzibilnim alkoholikom pa ubija potrebo po vzdrževanju in razvijanju lastnih človeško-kvalitetnih zmožnosti.

Uporaba omamnih substanc je prisotna skozi vso zgodovino človeštva v različnih kulturah (Mrkun 1927), vendar pa ni bila v zgodovini človeštva še nikoli tako razširjena in množična, kot je sedaj v deželah zahodne kulture. Katere so družbene značilnosti, ki so pripomogle k stanju rabe omamnih substanc, in kako današnje razmere vplivajo na posameznika in na razvoj omamljene zavesti, sta vprašanji, ki si ju najprej postavljamo.

### **Današnja realnost vsakdanjega življenja vpliva na razvoj omamljene zavesti**

Logika tržnih mehanizmov sodobnega kapitalizma prehaja v realnost vsakdanjega življenja. Pripovedi razuma in velike zgodbe so z dogodki 20. stoletja izgubile verodostojnost; zaupanje v moč razuma in napredek človeštva nista privedla v svobodno in osrečujočo družbo. Velike teorije resnice, pravičnosti in napredka so prišle iz mode. Jezikovne igre v postmodernem času se ukvarjajo s tem, ali so stvari učinkovite in ali jih je možno prodati, ne pa s tem ali služijo končnemu človeškemu smislu ali cilju (Haralambos 1999). Proces širjenja aktualnega vedenja in čutenja med ljudmi zanimivo razlaga Luckmanovo (1997) pojmovanje realnosti vsakdanjega življenja. Ta se človeku prikazuje kot intersubjektivni svet, ki ga človek deli z drugimi. Intersubjektivnost ostro ločuje vsakdanje življenje od ostalih realnosti, ki se jih človek zaveda. Človek se zaveda, da živi z dru-

gimi v skupnem svetu in da obstaja med "mojimi in njihovimi" pomeni neprekinjena povezava in da občutke o realnosti deli z drugimi; hkrati pa se isti človek počuti samoza-dostnega in ujetega v svoj svet.

V središču modernih pogledov na svet je človek, prevladuje pa reduciran pogled na človeka in družbeno-kulturno resničnost. *"Enkrat se poudarja delo in ekonomska plat, drugo pa je podrejeno ekonomskemu vidiku, drugič je v ospredju človekova čustveno-doživljajsko zadovoljstvo, na primer kot užitek, "estetstvo" ali pa potrošništvo, vse drugo pa je postavljeno v podrejeni ali instrumentalni odnos. S širjenjem parcialnih pogledov je povezano tudi ločevanje področij človekovega delovanja, pogosto v obliki, da za različna področja veljajo različna pravila; na primer v službenem okolju veljajo ena pravila, v strogo ločenem zasebnem življenju pa druga"* (Bahovec 2005, 143). Omamne substance, med katerimi zavzema prvo mesto uživanje alkohola, človeku pomagajo, da z omamljeno zavestjo odstranjuje ločnice med različnimi realnostmi. Pod fasado različnih vlog se človek v današnjem svetu nenehno spreha med različnimi svetovi, velikokrat tudi sam in osamljen. Človek, ki se je urejal zaradi problemov zasvojenosti, se je v skupini izrazil tako: *"Bilo je vsega preveč; najprej sem peljal otroke v vrtec, potem sem šel v službo – na teren, kjer sem pil vse živo. Po službi sem se oglasil najprej pri svoji mami, potem sem bil pa že tako utrujen, da sem šel s kolegi za šank in potem je bilo vse lažje – tudi nerganje doma ... Sčasoma sem se počutil vedno bolj nezadovoljnega in praznega. Ja, in kaj mi je potem preostalo drugega? Pivska družba in vse, kar je šlo zraven."* Prenasičenost in hkratno praznoto je blažilo uživanje alkoholnih pijač v pivski družbi.

Modernizem je torej s funkcionalističnimi in racionalističnimi pogledi izpostavil rušenju vrsto trdno določenih tradicionalnih oblik življenja, kar mu je tudi uspelo, postavlja pa

se vprašanje, kakšni so v postmoderni družbi pogoji za konstruiranje trajnejših medsebojnih socialnih vezi, ali prihaja do komunikacije in osebnih integracij, kajti vse to je pogoj za zmanjševanje potrebe po begu iz realnosti, po omamah. Značilnosti delovanja omamljene zavesti so namreč presenetljivo podobne Hassanovim (v Bahovec 2004, 164) osrednjim značilnostim sodobne postmoderne kulture. Te so:

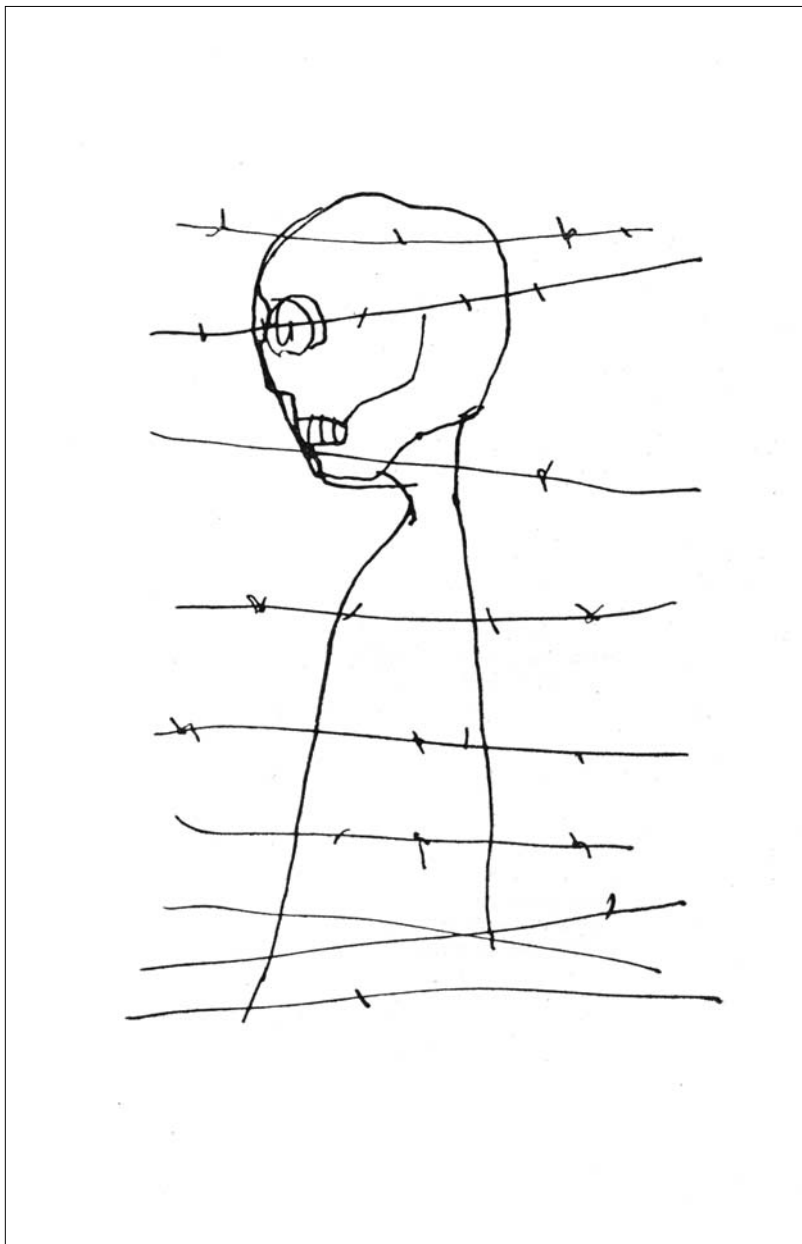
1. Nedoločenost, ki je zapolnila "prazen prostor med voljo po rušilnosti (razpršenostjo, dekonstrukcijo, diskontinuiteto ...) in njenim nasprotjem, voljo po integrativnosti". Nedoločenost se kaže v izrazih, kot so fragmentacija, naključje, pluralizem, imaginacija.
2. Pozaba trajnosti, ki jo povezuje s slabo izkušnjo teleološkega odnosa do napredka, kar je privedlo do vse bolj razširjene zavesti začasnosti, trenutnosti, kratkotrajnosti. Objekti in celo institucije so postali zadeve dneva, trenutka, tako da so ljudje usmerjeni k senzaciji v obliki zadovoljstva brez obveznosti.
3. Pojavljanje razpršenosti sebstva, ki se izraža v različnih oblikah razlomljenosti identitete posameznika, npr. kot izguba sebstva, Dionizov ego, dekonstruirano sebstvo, kameleonsko spreminjajoče sebstvo.
4. Osvoboditev vsakega poželenja, ki je prisotna zlasti na področju erotike in spolnosti. Spolne želje so v sodobnosti osvobojene vsake sponse in vseh meja ter se izražajo v "svojih silovitih in mnogoterih oblikah".
5. Pomen podobe, ki je povezan z izjemnim pomenom medijev v sodobnosti. Mediji so dobili poseben status, gre za imanentnost medijev. Mediji so ena ključnih sredstev tako za spreminjanje kot za vzdrževanje obstoječega stanja.

Za omamljenost ali "Dionizov ego" je značilna zožena, otopela in poplitvena zavest. V stanjih omame in zasvojenosti zaradi al-

kohola človek izgublja svojo identiteto. Nuja po opijanju ga potiska v položaj nujnega zadovoljevanja potrebe po pitju alkohola. Njegovo vedenje in dejanja določajo trenutne potrebe, do zadovoljevanja le-teh pa je v ambivalentnem odnosu, zato se prepušča trenutnemu razpoloženju in sledi, če le more, trenutnim nagibom. Ko se v stanju treznosti njegova zavest razširi in se zave sebe, doživlja svet in sebe v njem kot nesmiseln ali kot grožnjo, ga je strah ali pa doživlja nelagodnost. Praznina v njem zahteva novo potešitev, to je beg v omamo. Omamljena zavest je destruktivna do sebe in do drugih, v svoji praznoti hlepi po zapolnitvi.

Orgiastični seks in vandalizem sta dva izraza polnjenja omamljene zavesti, ko pustijo zavore. Otopela zavest ne reagira na vsakdanje dražljaje, potrebuje vedno močnejše spodbude, senzacionalne novice, da jih prepozna, sprejme in reagira nanje. Realni svet za takega človeka postaja neprijeten, zato se umika v imaginarni svet, ki ga vzdržuje s pomočjo svojega ožjega in širšega pivskega okolja na eni strani in s pomočjo pritiskov realnosti na drugi.

Današnje družbeno stvarnost v veliki meri določa ekonomija; polarizirana je na dobiček in na potrošnika, zato mora nenehno razvijati in ohranjevati prostore imaginacij in virtualnosti, da potrošniki razvijajo nove potrebe in nove načine zadovoljevanja le-teh. Sledenju vsem vrstam poželenj je glavno merilo "živi in pusti živeti"; začasnost, fragmentacija in senzacija pa so spremljajoče družbene in individualne značilnosti, ki so pomembne za ohranjanje in vzdrževanje omamljene družbene zavesti. Posledično otopela zavest potrebuje vedno močnejše zunanje dražljaje za zadovoljitev omamnih potreb, kakor tudi zasvojenec potrebuje vedno večje količine alkohola za zadovoljevanje svoje potrebe po alkoholu, hkrati pa potrebuje zaščitne mehanizme, ki tako zavest vzdržujejo.



Bara Remec: Zavlekel sem se za barako v hlad

Da se družbena zavest ohranja, tudi omamljena zavest, so potrebni družbeni obrambni mehanizmi, ki so samodejni, pretežno nezavedni vzgibi ali mehanizmi v družbi, ki služijo njenemu napredku in ohranjanju družbenega ravnotežja, prav tako pa prekrivanju škodljivih dejstev v družbi, ki se z njimi še ne more ali noče spoprijeti, to je ustvarjanju slepih peg (Ramovš J. 2001, 20). Tako kot za ohranjanje družbenih tudi za ohranjanje individualnih slepih peg skrbijo obrambni mehanizmi, to so nezavedno oblikovana stališča in prepričanja ter druge oblike vedenja, ki služijo vzdrževanju omamljene zavesti. Način in vsebina ohranjanja alkoholno omamljene individualne zavesti ali Dionizovega ega je podoben ohranjanju družbene zavesti. Zaničanje, racionalizacija, minimaliziranje problemov, projekcija in druge oblike osebnih obrambnih mehanizmov, ki jih uporabljajo ljudje na individualni ravni, se v družbi manifestirajo predvsem preko medijev, ki so v današnjih razmerah ljudski protagonisti; to pomeni, da mediji pišejo, poročajo selekcionirane vsebine na takšen način, ki ugaja množicam in ki lahko nudi omamni užitek.

V obeh primerih, tako pri posameznikih kot pri medijih je v ospredju dobro prodana vsebina, novica, ki omogoča ohranjanje položaja; in ker imamo tu v mislih omamljeno zavest, to pomeni ohranjanje njene samoumevnosti. V naši kulturi je torej pitje alkoholnih pijač samoumevni življenjski in sožitni slog. Glede na to, da so patološki družbeni odnosni obrambni mehanizmi, kot ugotavlja Brajša (1982), konstanta, je njihov vpliv na vedenje alkoholikov tudi konstanten.

Omamljeno zavest vzdržuje tudi njena zmanjšana sposobnost zavzemanja stališča do omamljanja. Stališča in prepričanja, ki jih posamezniki dobijo v socialnem sistemu, v katerem živijo, oblikujejo njihovo vedenje; zato posamezniki v razmerah mokre kulture težko

razvijejo odločnost v odnosu do alkoholnih pijač. "*Če posameznik ni sposoben za odločanje, ali je kako drugače onemogočen v tem, mora plačati ceno za svojo neodločnost in cena je predvsem nova odvisnost - od trendov, zunanjih slogov, zapovedi o načinu življenja*" (Nastran Ule 1997, 485). Drži, da obstajajo utečeni avtomatizmi v dejanjih in ravnanjih, pravi E. Lukas (1989), ki po eni strani poenostavljajo procese odločanja, po drugi strani pa tudi ogrožajo človekovo avtonomijo. Kljub temu niso takšni avtomatizmi ne prirojeni ne vprogramirani. Isto velja za družbene in individualne obrambne mehanizme, kar pomeni, da ostaja prostor izbire in svobodnega odločanja (Frankl 1994) tako za posameznika kot za skupine; to dokazujejo ljudje, ki so se odločili za premišljen odnos do alkohola ali za popolno treznost, med katere sodijo na primer zdravljeni alkoholiki.

Kljub temu da je mokra družba problematično okolje za ljudi, ki so se odločili za trajni življenjski slog brez alkohola, so se v njenih razmerah oblikovali tudi skupinski sistemi medsebojne človeške podpore za trajno abstineniranje in za neškodljivo pitje. "*Človek je avtonomen v tem, za kar se odloča, in glede izbire merila, po katerem se odloča,*" ugotavlja Frankl (1994). Kljub moči mokre kulture in kemični zakonitosti delovanja substance na človekovo zavest, ima torej človek možnost izbire, da se z vključitvijo v socialno okolje z izoblikovanjem stališča do uporabe alkohola izogne alkoholni zasvojenosti, če pa do nje pride, sanira posledice in ostane trajni abstinent.

### Mladi in alkoholno omamljanje

Mladi danes v resnici živijo stresno in imajo slabše perspektive za službo, stanovanje, urejeno družino in druge osnovne življenjske potrebe, kakor sta jih imeli sedanja druga in tretja generacija. Poleg tega je mlada generacija bistveno manjša, kakor je srednja,

in jo čaka nepredvidljivo težko breme reševanje apopulacijske krize avtohtonega prebivalstva. Vendar pa ta dva pomembna družbena dejavnika ne pojasnita malodušne brezcilnosti mlade generacije, saj je bila sedanja tretja generacija med drugo svetovno vojno in po njej tudi utopljena v izjemno hude socialne probleme, pa jih je reševala z bistveno drugačnim zagonom.

Bistveni novosti, za kateri menimo, da sta odločilni za pojasnitev množičnega omamljanja mladih, sta razvajenost, ki jo je Bogdan žorž v svoji monografiji poimenoval "rak sodobne vzgoje (žorž 2002), in vrednotna vseenost (relativizem), ki onemogoča jasno stališče, da je v življenju človeka in sožitju ljudi omamna zasvojenost nekaj manj vrednega kot urejeno družinsko, delovno in kulturno življenje. Mladi, ki ne doživljajo redno potrditve v realnem svetu, to je za opravljene smiselne naloge, kot so šola, študij, na športnem in kulturnem področju, kakor tudi v domačem socialnem okolju, izgubljajo osebno in družbeno kompetentnost. Pri njih se razvije virtualna samozavest namesto realne, osebnost postaja neorganizirana ali raztrgana, prave samozavesti ni, vse to pa na široko odpira vrata različnim oblikam manipulacij od zunaj, kakor tudi od znotraj, to je od mladih samih. Skupno spoznanje raziskave kaže (Ramovš K., Ramovš J. 2005), da mladi - ne glede na to, ali škodljivo uporabljajo alkohol ali ne - v svojih osebnih stališčih ne upoštevajo omamne moči alkohola na človeka in njegovega škodljivega delovanja na človekovo duševnost, svobodo, razvoj, organizem in druge razsežnosti. Biokemična moč alkohola na človeka in škode, ki jih povzroča pitje človeku in družbi, so mladim zastrte za zaveso alkoholnih družbenih obrambnih mehanizmov v njihovih vrstniških družbah, v družinah in v javnosti.

Zdi se, da edino mladi, ki so sami preživeli dno osebnostnega in socialnega propadanja

zaradi ilegalnih drog ter se z zdravljenjem in visokopraznim socialnim urejanjem dvignili v kakovostno življenje in sožitje, vedo, kakšno vlogo ima alkohol med mladimi: "*Starši krivijo droge in slabo družbo, ne vedo pa, kako pomembno vlogo pri tem ima alkohol. Ponavadi rečejo, da se vse začne s travo, jaz pa pravim, da se vedno vse začne z alkoholom. In se lahko nadaljuje s čimerkoli. Ali pa tudi ne.*" (Ješe, Gradišnik 2005, 255).

Za zmanjšanje porabe alkohola med mladimi so možne poti za preprečevanje tega problemskega pojava, in sicer takšne, ki morajo nujno potekati vzporedno:

- Država mora s svojimi inšpekcijskimi službami dosledno uveljaviti ukrepe Zakona o omejevanju porabe alkohola, ki je pretežno usmerjen v zaščito mladih.
- Preventivno akcijo mladih je treba zastaviti pred puberteto v družino, in sicer na tak način, da osnovna šola prevzame pomoč za samopomoč staršem na tem področju. Model mora biti postavljen v osnovne šole in pod strokovnim vodstvom zajeti vodstvo šol in vse učitelje ter starše in učence v predpubertetnem obdobju, pozneje pa še mladostnike v prelomnih obdobjih.
- Država in stroka morata poskrbeti po principu javne in strokovne pomoči za samopomoč za oblikovanje in širitev možnosti za vključevanje otrok in mladine v dobro vrstniško družbo v krajevnem okolju. Nepogrešljiva pot do tega je odkrivanje vzrokov za uspešnost tistih mladinskih centrov in programov, ki uspevajo družiti mlade pri treznem razvedrilu, športu, kulturi in drugih dejavnostih.
- Neizogiben del preventivne poti v zaščiti pred omamljanjem in zasvojenostmi je povečanje osebnostne in socialne klenosti mladih s sistematično socialno vzgojo za dobro komuniciranje in sodelovanje. Socialna kompetentnost za komuniciranje in

sodelovanje je za življenje vsaj tako pomembna kot telesna kultura, gospodinjstvo, glasba, likovna umetnost in podobno, ki imajo v javnem socializacijskem procesu šolanja svoje mesto, medtem ko socialna vzgoja za dobro komuniciranje in sodelovanje ni deležna nikakršne sistematične socializacije v šoli; v mladinskih oddajah javnih medijev je uveljavljen ciničen način pogovora, ki vzgaja za slabe odnose in slabo sodelovanje - to dvojje pa je redna pot do nadomestne komunikacije s pomočjo omame. Učenje partnerske komunikacije je najboljše zastaviti pri starših ter pri mladih v prvem letu skupnega življenja, učenje medgeneracijske komunikacije pa uvesti v drugi ali tretji letnik srednjih šol.

- d. Sprememba stališč do alkohola ni možna, dokler mediji in druge poti informiranja ne bodo prevzele naloge, da razširijo védenje o biokemični moči alkohola na človekov organizem, duševnost in socialne odnose. Vendar pa je treba upoštevati sodobna raziskovalna spoznanja, da samo informiranje o dejstvih glede omamljanja in zasvojenosti ne učinkuje preventivno, ampak lahko celo reklamno; informiranje in znanje o tem je v okviru preventive alkoholizma in drugih zasvojenosti potrebno, vendar kot dodatek k drugim, prej naštetim akcijam.

### **Zasvojenost je škodljiva umetna potreba**

Zasvojenost je umetna škodljiva potreba po omamni snovi, omamnem doživljanju ali vedenju (Ramovš J. 2001), ki se razvije postopoma, bolj ali manj hitro s privajanjem na določeno psihoaktivno snov (na primer alkohol, nikotin, mamila), obliko vedenja (na primer igre na srečo) ali doživljanje resničnosti (na primer sovražnost do nekoga).

*Zasvojenost je škodljiva.* Njene kvarne posledice se kažejo v vseh človekovih razsežno-

stih. Na telesni ravni alkohol zastruplja organizem, da zaradi njegove prisotnosti in presnove obolevajo številni organski sistemi. Zadnja leta se naglo kopičijo eksaktna raziskovalna spoznanja o škodi zaradi pitja in uživanja drugih drog na posamezne organe in organske sisteme, zlasti pomembna so spoznanja o nevroloških in imunoloških poškodbah. Pri razvoju zasvojenosti se patološko spreminja duševno delovanje in vedenje. Na duhovnem področju je zaradi zožene zavesti motena svoboda odločanja. Najbolj vidne poškodbe pri razvoju zasvojenosti so na medčloveškem sožitju. V socialnih vlogah nastane večkratna zmeda. Človek izgublja svoje pomembne vsakdanje vloge (očeta, moža, delavca, voznika ...), pridobiva novo vlogo alkoholika; vse njegove vloge slabijo, nova vloga alkoholika med alkoholiki pa se večja in teži v to, da postane edina. Zelo opazne so poškodbe v razvojni razsežnosti. Napredovanje zasvojenosti zavira človekov normalni razvoj na materialnem, izobrazbenem, poklicnem in vseh drugih področjih. Zasvojenost usodno omamlja človekovo smiselno orientacijo v življenju. Zasvojen človek ne dojema svojih smiselnih nalog, kolikor pa jih doživlja, jih ne more uresničiti.

*Zasvojenost je potreba.* Ko je zasvojenost vzpostavljena, deluje pri človeku kot relativna nuja. Podobna je torej naravnim človekovim telesnim, duševnim, socialnim in drugim potrebam. Lahko je celo močnejša od njih, seveda pa je v nasprotju z njihovo brezpogojnostjo (absolutnostjo) vedno pogojna ali relativna - če človek ne zadovoljuje naravnih potreb, utrpi škodo, če pa preneha zadovoljevati svojo umetno škodljivo potrebo, si povrne ali vsaj poveča svoje zdravje, pa naj je to prenehanje še tako boleče in težavno. Z odvajanjem in vzdržnostjo (abstinenco) se namreč zasvojenost kot potreba spremeni v povsem latentno stanje, toda pri ponovnem uživanju omamne snovi, pri ponovnem omam-

nem vedenju ali doživljanju se znova aktivira v akutno potrebo (recidivira).

*Zasvojenost je umetna, z vajo pridobljena* potreba, ki se vzpostavlja po psihični in po biološki poti. Obe se med seboj prepletata, saj gre v osnovi za eno samo dogajanje v človeku, ki ga razlagamo enkrat bolj s psihičnega in drugič z biološkega vidika. V prvem primeru se zaradi ugodja in drugih prijetnih izkušenj krepi dražljaj po uživanju alkohola in vsega, kar je povezano z njim. Ustvari se pivska navada, oziroma bolj pravilno pivska razvada - v človeku se namreč vrši odstranjevanje zdravih navad, da njihovo mesto v življenju in sožitju zavzame pitje in vse, kar je povezano z njim. Druga pot vzpostavljanja potrebe po alkoholu je prilagajanje možganskega sistema na prisotnost alkohola (nevroadaptacija); ta je zanj škodljiv, saj ga omamlja. Očitni posledici tega prilagajanja sta povečana toleranca do alkohola in povečana želja po njem. Odločilni pa so globlji procesi v delovanju možganov pod vplivom alkohola. Dogajajo se zlasti v strukturah hedonske mezo-kortikolimbicne poti, imenovane *možganski nagrajevalni sistem* (ventralni tangentum, nucleus accumbens, limbični sistem, orbitofrontalni korteks, amygdala). Nevrokemično gre za odločilne spremembe v delovanju neurotransmiterjev, ki povzročajo človekovo ugodje (dopamin, serotonin, glutamat, endorfin itd.). Vzpostavijo in usodno se utirijo *kratkostične poti* za doživljanje nadomestnega, *kemičnega ugodja* namesto ugodja ob uspehu pri smiselnem delu, doživljanju in stališčih.

Škodo, ki jo povzročajo zasvojenosti in omame, lahko gledamo tudi posebej v luči človekovega razvoja (razvojna razsežnost): kako se kaže pri mladem človeku, kako v srednjih letih življenja in kako v starosti. Zasvojenost se kaže nekoliko specifično pri vsaki starostni skupini; te posebnosti je treba poznati tako pri preprečevanju zasvojenosti kakor pri zdravljenju zasvojencev. Tukaj naj opo-

zorimo samo na dejstvo, da so mladi posebej ogrožena skupina. Pri njih so poškodbe hujše in usodnejše, terapevtsko obravnavanje je veliko zahtevnejše, posebej aktualno je preprečevanje omamljanja in usmerjanja mladih v zasvojenosti.

### Zasvojenost z alkoholom ali alkoholizem

Klasik alkoholologije E. M. Jellinek je pojavne oblike alkoholizma razdelil v pet skupin, ki jih je poimenoval po grških črkah. Alfa in beta alkoholizma sta bolj začetni obliki zasvojenosti z alkoholom, pri prvi pije človek iz duševnih razlogov, pri drugi pa iz prehranjevalnih in pivskih navad v okolju. Gama in delta sta razviti in hudi obliki alkoholizma z visoko toleranco in številnimi motnjami. Za gama alkoholika je značilno, da ne more nadzorovati količine popite pijače, lahko pa še abstiniira, delta pa še lahko kontrolira količino popite pijače, ne more pa abstiniirati, ne da bi se mu pojavil abstinencijski sindrom. Epsilon alkoholiki ali diposmani pijejo občasno in intenzivno. Hudo lin je Jellinekovi tipologiji dodal zeta alkoholika, za katerega je značilna maligna agresivnost v opitem stanju. Omenjena klasična tipologija je bila upoštevana pri oblikovanju medicinskih diagnostičnih kriterijev za prepoznavanje alkoholne odvisnosti.

Koncept sindroma je uradno prišel v mednarodno klasifikacijo bolezni leta 1992, ko ga je sprejela tudi WHO in je zajet v šestih kriterijih za prepoznavanje odvisnosti od alkohola (prim. Babor in drugi 2003). V definiciji Ameriškega združenja za medicino zasvojenosti (American Society of Addiction Medicine) so zajeti ključni pojmi, ki določajo alkoholizem kot bolezen: Alkoholizem je kronična bolezen. Na njen razvoj in manifestacijo vplivajo genetski in psihosocialni dejavniki ter okolje. Bolezen je pogosto progresivna in usodna. Zanj je značilen oslab-





Bara Remec: Minil je čas

ljen nadzor nad pitjem, okupiranost z alkoholom, uživanje alkohola kljub škodljivim posledicam, nejasno in izkrivljeno razmišljanje in pogosto zanikanje težav, ki so povezane z alkoholom. Nekateri znaki zasvojenosti z alkoholom so reverzibilni, tako da po uspešnem procesu osebnostnega ali družinskega urejanja povsem izginejo. Sem sodijo predvsem doživljanje in navade ter zmožnost svobodnega in odgovornega odločanja. Drugi znaki zasvojenosti pa so ireverzibilni in ostanejo kljub uspešnemu procesu osebnostnega ali družinskega urejanja. Taka je predvsem biološka prilagojenost presnove na etilni alkohol, ki ostane trajno v organizmu. Z abstinenco preide v latentno stanje, ki je glede počutja človeka enako, kakor bi zasvojenosti sploh nikoli ne bilo, ponovni stik z alkoholom pa zasvojenost prebudi, kakor bi nikoli ne bila prekinjena (Rugelj 1983). Ta mehanizem se pri različnih zdravljenih alkoholikih, ki se ponovno zapijejo, različno hitro vzpostavi; pri enem po prvem kozarcu z vso eruptivnostjo, pri drugem pa postopoma. Vsekakor je pogoj za ohranjanje zdravega življenja in dobrih medčloveških odnosov popolna in trajna abstinenca.

### Človek je nihajoče bitje

Z vidika integralne antropologije in antropohigiene je človek bitje, ki nenehoma niha med številnimi polaritetami v vsaki od šestih razsežnosti; na primer med zdravjem in boleznijo, blaginjo in revščino, veseljem in žalostjo, navdušenjem in malodušjem, svobodo in ujetostjo, med osamo in medčloveško povezanostjo, delom in počitkom, razvojem in nazadovanjem, trezno opojnostjo in omamo, izvirnostjo in posnemanjem, ustvarjalnostjo in razdiralnostjo, uspehi in porazi, med doživljanjem smisla in občutkom bivanjske praznote ... Za kakovost življenja je pomembna človekova zmožnost, da lahko v skladu z okoliščinami, brez usodnih posledic

za svojo osebnost in za druge ljudi, niha daleč proti nemu ali drugemu polu, pa se pri tem vedno vrača v osebnostno in medčloveško odnosno ravnotežje.

Temeljna človeška polarnost je nihanje med količino in kakovostjo ter iskanje ravnotežja pri tem. Kaj to pomeni? V Trstenjakovih antropoloških delih je rdeča nit razločevanje med količinskim (kvantitativnim) vidikom, ki je človeku v glavnem skupen z ostalo naravo, in med kakovostjo ali kvaliteto, po kateri se dviga na specifično človeško raven. Martin Buber je izhajal iz dejstva, da je osnovna človekova determinanta sožitna povezanost, ki ima dve temeljni obliki: neosebno razmerje *“jaz-ono”* in osebni odnos *“jaz-ti”* (Buber 1999); prvo je količinska, drugo pa je izvirna človeška kakovost. Podobno je ugotavljal Erich Fromm, da sta temeljni usmeritvi človeka *“imeti”* in *“biti”* (Fromm 2004) - človek ima količinsko več ali manj določenih predmetov ali lastnosti, medtem ko je kakovostno bolj ali manj človeški človek. Gre torej za nenehno iskanje ravnotežja med *“imeti”* pravo količino materialnih dobrin in določenih lastnosti ter *“biti”* čedalje bolj človek - zrela človeška oseba.

### Varovalni dejavniki za zdrav sožitni slog

Ob dejstvih, da živimo v mokri alkoholni kulturi in da nihajoča človekova osebnost v številnih primerih podleže družbeno razširjenim psihično prijetnim omamnim vzorcem doživljanja in vedenja, je odločilnega pomena zavestna skrb posameznika, družine in skupnosti, da goji in razvija osebnostne in socialne dejavnike, ki človeku omogočajo kakovosten osebnostni in socialni razvoj. S tem ga ščitijo pred omami in zasvojenostmi. To so podporni ali varovalni dejavniki pred omamami in zasvojenostmi. Nekateri bomo navedli.

*Doživljanje vseh pristnih potreb v vsaki človeški razsežnosti*, to je temeljni energetskega po-

tencial človeka, je osnovni varovalni dejavnik, ki omogoča življenje brez omam in zasvojenosti. Poznavanje potreb je zelo pomembno ne samo za razumevanje primanjkljajev pri ljudeh, ki imajo težave zaradi uživanja alkohola, temveč zaradi organizacije njihovega življenjskega stila, ki temelji na izkoriščanju energetskega potenciala v medsebojnem spletu vseh človeških potreb. Kje se nahaja energetski potencial in v kakšno obliko, bomo prikazali skozi šestdimenzionalni shematični model.

V vseh šestih razsežnostih potrebe motivirajo človeka k iskanju možnosti za njihovo zadovoljitev. Zadovoljitev človeških potreb v vseh razsežnostih pa pomeni opravljanje človekovih življenjskih nalog v sožitju z drugimi. Dinamični ali energetski potencial je osnova potreb, ki so značilno gibalo vsake razsežnosti (Ramovš J. 2003). Primerno zadovoljene potrebe v vseh razsežnostih človekovega bivanja pa bistveno zmanjšajo možnost za nastanek težav čezmernega pitja.

- a. Na telesnem področju so gibalo delovanja vse organske potrebe, med katerimi je tudi potreba po sprostitvi. Človek je po evlucijskem razvoju s pomočjo endorfinov in dopamina sposoben doživljati opojna stanja brez uživanja dodatnih kemičnih stimulatorjev. Ta organska potreba se kaže v sposobnosti doživljanja občutkov zadovoljstva ali celo omamne opojnosti po uspešno opravljeni naporni nalogi. Alkoholizem prizadene centralni živčni sistem in okvari sposobnost doživljanja, kar se praviloma po nekaj letih abstinence normalizira.
- b. Na psihičnem področju so gibalo delovanja vse človekove duševne potrebe. Stabilna osebnost ima praviloma dobro zadovoljene primarne potrebe po varnosti, sprejetosti in druge.
- c. V noogeni razsežnosti so gibalo delovanja duhovne potrebe, zlasti potreba po

svobodi, ki jo človek v vsakdanjem življenju uresničuje z zrelim odločanjem v vsestranski prid sebi in drugim. Sprejemanje dobrih realnih odločitev bistveno povečuje svobodo tudi v odnosu do omamnih substanc, kot je alkohol.

- č. Eden izmed pomembnih sklopov potreb je potreba po soljudih ter po komunikaciji in sožitju z njimi z vso ambivalentnostjo privlačnosti in odbojnosti med ljudmi. Solidarnost z drugimi ljudmi je vzgib, ki bistveno prispeva k preživetju tako posameznika, družine in skupine kot tudi širše družbe. Kot pravi Ramovš J. (2003, 384), je solidarnost informacijski in energetski vzgib za pomoč kateremu koli človeku, ki je v težavi in stiski; pomaga mu zato, ker je človek, in ne zato, ker je "naš". Solidarnost, ki vključuje medsebojno podporo, je po mnenju mnogih avtorjev (Ramovš 2003, Bahovec 2004) eden izmed osnovnih elementov človekove samopomoči.
- d. Potreba po učenju in ustvarjalnosti je kulturno-zgodovinski potencial. Konkretno se kaže v potrebi po prevzemanju kulturnih vzorcev iz lastnega okolja, potrebi po nadgradnji le-teh z lastnimi potenciali ustvarjalnosti ter potrebi po predajanju svojih izkušenj drugim v skupnosti. Spontana in ustvarjalnost sta premosorazmerni s kohezijo skupine in razvojem prijateljskih odnosov, ugotavlja v svojih sociometričnih raziskavah Moreno (2000).
- e. Potreba po tem, da človek doživlja smisel posameznih trenutkov, situacij, pa tudi življenja, ima v sebi močan potencial za človekovo smiselno delovanje v odnosu do sebe in do drugih (Frankl 1994).

Za ljudi, ki so že zasvojeni alkoholom ali so živeli v družini, kjer je bil kateri od družinskih članov zasvojen z alkoholom, je odločilni varovalni dejavnik *uspešno socialno urejanje v skupini s sebi podobnimi ter trajna povezanost z drugimi urejenimi zasvojenici in svoj-*

ci. Skozi svoje izkušnje so se preko travmatičnih dogodkov veliko naučili, si izoblikovali obrambne sisteme, da so preživeli v svojih psihosocialnih stiskah. Šele ko so trezni in dosežejo urejen življenjski in sožitni slog ter doživijo smisel svojih tragičnih dogodkov ali epizod, imajo možnost, da bodo v prihodnje tudi zaradi prebolelih travm bolje funkcionirali od ostalih, ki niso izkusili takih težav zaradi pitja alkohola.

Odločilna varovalna dejavnika sta *razvita samopomoč in solidarnost* na področju sožitja in socialnega funkcioniranja. Pri preprečevanju ali reševanju težav zaradi zasvojenosti in omam velja načelo, da brez samopomoči ni pomoči. Nihče ne more nikomur pomagati h kakovostnemu življenju, če si ne pomaga sam. Samopomoč pa je v teh primerih otopena, da ne deluje. To navidezno protislovje je rešljivo zato, ker je v praksi vsaka prava samopomoč obenem tudi najbolj učinkovita solidarnost, prav tako pa je vsaka prava solidarnost obenem tudi najbolj učinkovita samopomoč. Pri krepitvi in zdravljenju obrambnih mehanizmov velja torej načelo: *Če hočeš pomagati sebi, poskrbi za druge; če hočeš pomagati drugim, poskrbi zase* (Ramovš J. 2003).

*Samoregulacija družinskega sistema.* Družina je sistem, ki sam sebe regulira. Družina alkoholika ogradi tisti del svojega predmetno-odnosnega sistema, ki je moteč za družinske člane, še naprej pa skrbi za "skupno", to je na primer za gospodarstvo in gospodinjstvo. To "skupno" jim omogoči, da socialno in deloma odnose preživijo, kljub težavam zaradi alkoholizma. Ob tem je ključnega pomena zunanja opora, saj se za spremembo življenjskega stila odloči praviloma en del tistih družin, v katerih je prišlo do razkroja skupnega. V času ponovne reorganizacije med socialnim urejanjem zasvojenosti posamezniki in družine slišijo nove zgodbe, ki jim pomagajo razumeti svoje okolje in lastne nove možnosti.

*Varno pitje.* O zmernem ali za človekovo zdravje varnem pitju alkohologi ne govorijo, čeprav najbolj poznajo kompleksnost in pasti tega pojava. Socialni realizem je zahteval, da je bilo treba pri pisanju za široke množice iti do meje med zdravjem in boleznijo ter spregovoriti o pravilih za zmerno pitje (Ramovš 1981, 183-191). Danes govori o tem Svetovna zdravstvena organizacija v okviru preventivnih prizadevanj za omejitev škodljivega pitja. Prizadevanja za manj tvegano pitje alkoholnih pijač so vtkana v velik sistem zdravstvene preventive projekta CINDI, ki se uspešno širi v osnovnem zdravstvu, in v druga prizadevanja zdravstva. Njihova priporočila so osredotočena na količino popite pijače in deloma na okoliščine pitja in so za odrasle zdrave ljudi naslednja (Koljšek 2006). Merica ali enota količine alkohola je 10 gramov, to je približno 1 dl vina ali 2,5 dl piva ali šilce žganja 0,3 dl žgane pijače ali 2,5 dl sadnega mošta. Zgornja meja manj škodljivega pitja je 14 meric alkohola tedensko za moške in 7 meric za ženske in za vse starejše od 65 let, in sicer pod naslednjimi pogoji:

1. dnevna mera ni več kot dve merici pri moškem in 1 merica pri ženskah in pri ljudeh nad 65 let,
2. ob eni priložnosti ne več kot 5 meric moški in 3 merice ženske in pri ljudeh nad 65 let,
3. dva do tri dni v tednu naj bodo povsem brez alkohola,
4. ne piti na prazen želodec, v duševni stiski ter v tvegani ali zahtevni situaciji; da je človek odrasel, da ne vozi ali uporablja strojev, ne dela z nevarnimi snovmi, ne jemlje zdravil in nima določenih bolezni, npr. božjasti, prebolene poškodbe glave, bolezni jeter in trebušne slinavke, povišane telesne temperature, ni odvisen od alkohola ali drugih drog - v teh in podobnih primerih se povsem odsvetuje pitje alkohola.

*Komunikacija.* Zgodba, ki jo človek oblikuje in ubesedi o lastnem življenju, in razumevanje le-te mu daje možnost, da vidi sedanjost in prihodnost. Z jezikom izražamo miselno konstrukcijo osebnega življenja v svetu. Ljudje se rodimo fizično nemočni in smo odvisni od naših skrbnikov, ki so že določen čas v skupnosti z drugimi ljudmi, s katerimi delijo jezik. V tem odnosu s skrbnikom se naučimo uporabljati jezik, skupaj s pomeni, ki so skriti v njem. V jeziku se izražajo tudi miti in tradicija pitja alkohola in preko pogovora z ostalimi posamezniki se razvije odnos do omamljanja in do alkohola. V današnjih razmerah je večina komuniciranja zelo pomembna. Kakovost komunikacije odloča o kakovosti medčloveškega sožitja in s tem tudi o kakovosti življenja. Na delovnem in poslovnem področju prevladuje poslovna komunikacija, na področju družine in osebne družbe pa mora biti poleg poslovnega pogovora prisotna tudi osebna komunikacija. Ena in druga potekata po določenih pravilih. Človek uspešno komunicira, če govori, posluša in molči po teh pravilih povsem spontano in brez navora, ker se je tega povsem navadil. Psihosocialne stiske in težave današnjega človeka so večinoma povezane s pomanjkanjem dobrih komunikacijskih veščin. Dobre komunikacijske navade sodijo med najpomembnejše zaščitne ali preventivne dejavnike pred psihosocialno patologijo. Zato je tako pri socialni terapiji kakor pri socialni preventivi smiselno posvečati veliko pozornost prav pridobivanju dobrih komunikacijskih veščin in navad. Uspešni treningi dobre komunikacije znotraj iste generacije in med generacijami spadajo torej v vrh sodobnih preventivnih programov.

*Socialni kapital* je sociološki pojem, ki se v zadnjih letih veliko uporablja predvsem za prikazovanje nastajanja in vzdrževanja nematerialne skupnostne biti, saj, kot pravi Bahovec (2005), nastaja v dinamiki socialnih

struktur ali mrež. Ob tem je zanimivo Morenovo pojmovanje socialnih struktur in zdi se, da nam pomaga lokalizirati socialni kapital. Pravi, da *če si ogledamo podrobno strukturo skupnosti, vidimo, da vsakega posameznika obdaja jedro odnosov, ki je pri nekaterih posameznikih "debelejše" in pri drugih "tanjše". To jedro odnosov je najmanjša socialna struktura skupnosti, socialni atom. Medtem ko se določeni deli teh socialnih atomov med udeleženi posamezniki mirujejo, se drugi povezujejo z deli drugih socialnih atomov. Te povezave povzročajo tvorbo celovitih verig odnosov, ki jih v terminologiji deskriptivne sociometrije označujemo kot psihološke mreže* (Moreno 2000, 123). Vsak kapital se ohranja z obračanjem, kar pomeni, da je treba vanj vlagati in iz njega črpati. Pri kapitalu gre za vsoto virov, dejanskih ali virtualnih, ki se povečujejo posamezniku ali skupini, ko le-ta poseduje trajna omrežja. Socialni kapital je javno in ne zasebno dobro, čeprav imajo od njega koristi tako posamezniki kot širša družba (Bahovec 2004, 293). Mnogi teoretiki trdijo, da se vrsta kapitala prepozna preko identifikacije njegovih virov. *"Za razliko od človeškega kapitala, ki je individualna kategorija in se nahaja v posameznikih in jim pripada, se socialni kapital nahaja v odnosih in omrežnih vezeh, torej gre za bistveno družbeno značilnost"* (Bahovec 2004, 291).

Za ljudi s težavami zaradi pitja alkohola in za člane njihovih družin so značilne mnoge osebne in odnosne poškodbe, zaradi česar tako posameznik kot člani njihovih družin izgubljajo socialni kapital, kar je gospa C. izrazila: *Tisočkrat je obljubil, da ne bo več pil, pa se je vse spet in spet ponavljalo. Ob dveh majhnih otrocih, živeli smo pri njegovih starših, sem se počutila popolnoma nemočno in zelo osamljeno, kajti bila sem brez človeka, kateremu bi res lahko zaupala. Mislila sem samo še na to, kdaj in kaksen se bo vrnil mož*

*domov. Groza me je bilo, ko sem pretepla otroke brez vzroka in samo zato, ker sem bila tako živčna. Tudi v službi mi je šlo vse narobe in da je bila mera polna, sem plačevala še nje-gove položnice od sodnika za prekrške, ki jih je dobil zato, ker me je pretepel. Sama sebi sem se gnusila, hkrati pa vztrajala in upala, da za naše razmere ne ve nihče.* V navedenem primeru so bile odnosne mreže slabe ali neproduktivne. Po uspešni vključitvi v socialno urejanje alkoholizma pa je začel "negativni socialni kapital" hlapeti, ko se je dvigala raven odnosnih in drugih nematerialnih pridobitev. Raziskava je pokazala (Ramovš K. 2006), da so člani "prijateljskih skupin zdravljenih alkoholikov in njihovih svojcev", v katere je bila vključena tudi družina gospe C., skozi leta pridobili večje količine pozitivnih lastnosti, kot so jih lahko porabili znotraj odnosnih vezi med ožjimi družinskimi člani in člani prijateljskih skupin. Presežke človekoljubne naravnosti so zavestno investirali v nova področja svojega delovanja: v udejstvovanje v širši družini ali pa v prostovoljsko delo za skupnost. Člani prijateljskih skupin so torej s kakovostnim prostovoljskim delom izven lastne družine pripomogli k večjemu osebnemu in družinskemu zadovoljstvu, in hkrati pokrili nekatere skupnostne nematerialne potrebe (vodenje skupin mladih za zdravo življenje, aktivno delo v raznih humanitarnih društvih, pri Karitas itd.), kar pa je "dobček" za skupnost in potencial za ustvarjanje novega socialnega kapitala.

### **Beseda odvisnost ima pozitiven pomen sistemske povezanosti človeka s socialnim in naravnim okoljem**

Človekova odvisnost je le drug izraz za zadovoljevanje vseh njegovih potreb, za njegovo zadovoljenost in zadovoljnost, za njegovo sre-

čo, če lahko zadovolji vse svoje temeljne potrebe, ali nesrečo, če jih ne more zadovoljiti. Človek je človek, ostaja človek in se razvija kot človek, ker je odvisno bitje, bitje dialoške povezanosti z naravo in ljudmi, bitje, ki je sistemsko povezano z vsem v sistem (Ramovš J. 2001).

Kadar neki besedi, katere pomen izraža pozitivno, zdravo in pomembno vsebino, pridajamo negativni pomen, vnašamo hud nered - ne samo v jezik, ampak v doživljanje ljudi, ki jezik govorijo. Pozitivni del tega izraza jim postane sumljiv, nevaren, odvrten. Kakor človek doživlja, tako se obnaša in ravna. Če torej slovenska adiktologija vzame besedo odvisnost za strokovni pojem bolezenskih odvisnosti, ga mora zaradi jasnosti govorice, zlasti pa zaradi poštenosti do jezika, do človeškega doživljanja in ravnanja pridevniško pojasniti in dosledno govoriti o *bolezenski odvisnosti*. Če tega ne stori, vzame pomembni besedi v naši kulturi in vsakdanji komunikaciji njen večinski pozitiven pomen, da bi jo uporabljala za svoje majhno področje jezikovnega označevanja, ki je negativno. Za strokovno besedo bolezenske odvisnosti je bolj primerna beseda zasvojenost. To je jezikovno pravilna slovenska beseda. Ker je v precejšnji meri knjižna tvorba, nima v vsakdanji praksi kakega posebnega področja, ki bi ga oškodovali s tem, da jo uporabljamo za strokovni pojem negativnega pojava bolezenske odvisnosti od neke umetne škodljive potrebe. Beseda *zasvojenost* je jezikovno zelo prikladna za strokovni pojem poimenovanja tega obširnega bolezenskega sklopa. Pronicljivi pokojni jezikoslovec Janko Moder je pri iskanju in preverjanju tega pojma dejal, da je besedi zasvojenost podobna beseda zasušnjenost in je bil zadovoljen z uporabo besede zasvojenost za naš strokovni pojem odvisnosti od alkohola in drugih omamnih snovi; podobnost med zasušnjenostjo in zasvojenostjo je v resnici tudi vsebinska (Ramovš J. 2001).

## Literatura

- Babor, Thomas in dr. (2003). *Alcohol: No ordinary commodity*. New York: Oxford Medical Publications.
- Bahovec, Igor (2005). *Skupnosti: teorije, oblike, pomeni*. Ljubljana: Založba Sophia.
- Bajzek, Jože, Bitenc, Mateja, Hvalič, Simona, Lokar, Alenka, Ramovš, Jože, Strniša, Špela (2003). *Zrcalo odraščanja*. Mednarodna sociološka raziskava o odraščajočih otrocih. Radovljica: Didakta.
- Brajša, Pavao (1982). *Človek, spolnost zakon*. Ljubljana: Delavska enotnost.
- Buber, Martin (1999). *Dialoški princip*. Ljubljana: Dvatisoč.
- Bühringer, Gerhard (1992). *Drogenabhängig*. Wie wir Missbrauch verhindern und Abhängigen helfen können. Freiburg-Basel-Wien: Herder.
- European Alcohol Action Plan 2000-2005. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- European Charter on Alcohol (1995). *European Conference on Health, Society and Alcohol*. Paris, France 12 -14 December 1995.
- Fromm, Erich (2004). *Imeti ali biti*. Ljubljana: Vale-Novak.
- Frankl, E. Viktor (1994). *Volja do smisla*. Celje: Mohorjeva družba (prevod knjige The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy. New York-Scarborough: New American Library).
- Haralambos, Michael in Holborn, Martin (1999). *Sociologija. Teme in pogledi*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Hudolin, Vladimir (1991). *Alkoholoski priručnik*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Ihan, Alojz, Rojc, Bojan (2004). *Imunski sistem in sindrom odvisnosti od alkohola*. V: Medicina odvisnosti. Zbornik 6. konference o medicini odvisnosti. Ljubljana: Sanofi-Synthelabo-Lek d.o.o., str. 23-28.
- Janžekovič, Janez (1966). *Smisel življenja*. Celje: Mohorjeva družba.
- Ješe, Marko in Gradišnik, Branko (2005). *Kodrlajsasti piton*. Maribor: Rotis.
- Kolšek, Marko (2006). *Ali vem, pri čem sem s svojim ...? Za ljudi, ki pijejo tvegano ali škodljivo*. Ljubljana: CINDI Slovenija.
- Leskošek, Franc, Hovnik-Keršmanc, Marjetka, Stergar Eva, Pucelj Vesna (2000). *Epidemiološka slika na področju rabe alkohola v Ljubljani*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
- Lukas, Elisabeth (1989). *Psychologische Vorsorge*. Krisenprävention und Innenschutz aus logotherapeutischer Sicht. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Luckmann, Thomas (1997). *Nevidna religija*. Ljubljana: Krtina.
- Moreno, Jakob L., Moreno, Zerka T. (2000): *Skupine, njihova dinamika in psihodrama*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Mrkun, Anton (1927). *Zgodovina protialkoholnega gibanja po vsem svetu, zlasti v Sloveniji 1902 - 1927*. Ljubljana: Protialkoholna zveza "Sveta vojska" v Ljubljani.
- Povzetek ugotovitev ESPAD 2003, e-vir: <http://www.espad.org>.
- Ramovš, Ksenija (2006). Prijateljske skupine zdravljenih alkoholikov in njihovih svojcev: magistrsko delo. Ljubljana.
- Ramovš, Ksenija (1999). *Problematika prenosa vrednot partnerstva v postindustrijski družbi*. V: Anthropol (Ljubljana), letnik 31, št. 4/6, str. 253-255.
- Ramovš, Ksenija, Ramovš, Jože (2005). *Škodljiva raba alkohola med mladimi*. Raziskovalno poročilo. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, Jože (1983). *Boj za življenje družine*. Zdravljenje alkoholizma in urejanje neskladne družine. Alkoholno omamljen II. Celje: Mohorjeva družba.
- Ramovš, Jože (2001). *Slovar socialno alkoholoskega izrazja*. 3. dopolnjena izdaja. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, Jože (2003). *Kakovostna starost*. Socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Rugelj, Janez (1983). *Uspešna pot*. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
- Rus Makovec, Maja (2004). *Dejavniki, ki vplivajo na nastanek odvisnosti od alkohola*. V: Boben-Bardutzky Darja in dr. Osnove zdravljenja odvisnosti od alkohola. Medicina odvisnosti - osnovni učbenik. Ljubljana: Psihiatrična klinika, str. 17-23.
- Trstenjak, Anton (1968). *Hoja za človekom*. Celje: Mohorjeva družba.
- Zakon o omejevanju porabe alkohola - ZOPA (2003). Uradni list Republike Slovenije št. 15., 14.2.2003.
- WHO - World Health Organization (1951). Expert Committee on Mental Health, *Report of the first session of the Alcoholism Subcommittee*, Technical Report Series, 42. Genova.
- Žorž, Bogdan (2002). *Razvajanost rak sodobne vzgoje*. Celje: Mohorjeva družba.