

KATEDRA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Zagreb, 11. 04. 2018.



Izvešće

Katedra tjelesne i zdravstvene kulture u suradnji sa studentima, Vinarskom grupom Agronomskog fakulteta i Centrom za podršku studentima i karijerno savjetovanje održala je radionicu „Ovisnost o alkoholu ili kultura pijenja – tvoj izbor“ u subotu 7.04. 2018. godine u VI. paviljonu Agronomskog fakulteta. Promocijski poster radionice nacrtala je Lorena Đurić, studentica Krajobrazne arhitekture, prva godina studija.

Radionica je nastavak Kampanje „Za Fakultet bez duhanskog dima: Lakše živim ak' ne dimim“ u sklopu koje su studenti predložili teme za radionice vezano za zdravstvenu kulturu, od kojih je je problem konzumacije alkohola i štetan utjecaj na zdravlje i uspješnost u studiranju te nepoznavanje kulture pijenja vina.

Studentima su kod registracije podijeljeni edukativni materijali Gradskog ureda za zdravstvo: „Zagreb za zdravlje mladih“, Vodič za roditelje: Alkohol i mladi i „Pomozi prijatelju da prestane pušiti“.

Programski dio radionice je bio podijeljen u nekoliko dijelova: u prvom dijelu održana su pozvana predavanja: Doc. dr. sc. Sanja Ćurković: „Konzumiranje alkohola u studentskoj populaciji“ i Prim. Anto Orešković, dr. med. specijalist psihijatar: „Utjecaj alkohola na zdravlje“, u drugom dijelu u velikoj vijećnici Fakulteta Doc. dr. sc. Ana Marija Jagatić Korenika održala je uvodno predavanje o Kulturi pijenja vina/ a studenti Ms studija i članovi **Vinarske grupe**: Sara Šima Matković, Petra Ligutić, Ivan Počepan, Ana Husić, Branimir Turk i Iva Babić su organizirali rad u grupama kako bi studenti usvojili osnovne praktične vještine o kulturi pijenja. Radionica je završila kineziološkim aktivnostima na otvorenom: *ultimate frisbee*, badminton, odbojka i vježbama istezanja.

U organizaciji radionice uz nastavnike Katedre tjelesne i zdravstvene kulture sudjelovali su studenti prve i druge godine studija: Lorena Đurić, Dasen Višić, Erik Matić, Martina Sliško, Kristina Nikolić,

Maja Krčelić i Anika Keinhappel. Radionica je počela s registracijom sudionika u 9.30 sati, a završila u 13.00 sati. Od studenata sudionika zatražena su mišljenja o održanoj radionici od kojih izdvajamo:

„Prošlog vikenda (7. travnja 2018.) prisustvovala sam na radionici “Dan zdravlja”, iako mi se ujutro bilo iznimno teško ustati nakon cjelotjednog učenja, nisam požalila. Ova me radionica toliko pozitivno iznenadila svojom sjajnom organiziranošću, temama, predavačima te raznim sportskim i drugim aktivnostima. Kao prvo htjela bih pohvaliti obje profesorice tjelesne i zdravstvene kulture koje su uložile silan trud kako bi se na Agronomskom fakultetu obilježio “Dan zdravlja”. Na taj su način potaknule sve nas na razmišljanje kako o prehrani tako i o važnosti bavljenja sportom te prema mom mišljenju velikom problemu, posebice kod mladih-alkoholu koji je u našoj državi prihvaćen kao nešto sasvim normalno iako i sami znamo kakve posljedice može ostaviti na nas, naše bližnje te sve ostale ljude koji se u “krivom momentu” nađu u našoj okolini. Smatram da su sva predavanja bila za pohvalu, iako me se najviše dojmilo predavanje prim. Ante Oreškovića. Mislim da smo od doktora Oreškovića mogli saznati puno raznorodnih informacija o alkoholu za koje sam sigurna da većina studenata prisutnih u dvorani nije znala. Prim. Orešković nam je ukazao da posljedica pijenja alkohola nije samo alkoholizam, već da je posljedica mnogo više što samog agresivnog ponašanja, tako i uništavanja neurotransmitora što kasnije uvelike doprinosi razvoju raznih neuroloških oboljenja. Iznimno mi je drago što je doktor doveo i jednog od svojih pacijenata koji je odlučio hrabro istupiti pred sve nas i podijeliti svoju tešku priču te svima otvoriti oči što se sve može dogoditi prekomjernom konzumacijom alkohola pa makar bili izvrstan student na iznimno teškom fakultetu. Mislim da je na sve prisutne upravo iskustvo pacijenta ostavio najveći trag jer je podijelio s nama svoju priču i pokazao nam svojim primjerom kako nas alkohol može odvući na krivu stranu te štoviše uništiti naš život, na taj nas je način potakao da razmišljamo hoćemo li, kada i u kojoj mjeri konzumirati alkoholna pića. Također smatram da su se organizatori potrudili da dobijemo pregled svih strana alkohola, tako da su uz ovu lošu stranu uklopili i onu dobru stranu koja se tiče i same naše struke pa smo tako završili s predavanjem o vinima. Na predavanju o vinima mogli smo naučiti neke osnovne vinarske proizvodnje, ocjenjivanja, prepoznavanja vina te kako pravilno držati vinsku čašu. Na kraju me se jako dojmilo što smo ovu cijelu priču nakon malo dužeg sjedenja u prostorijama fakulteta završili vježbanjem u našem prekrasnom proljetnom dvorištu. Nadam se da će ubuduće biti više ovakvih zanimljivih i poučnih radionica, stoga predlažem neke od tema kao što su: ovisnost o mobitelima, internetu, pretilost/anoreksija (smatram da su oba poremećaja prehrane zastupljena na fakultetu), ovisnost o opijateljima. Još jednom zahvaljujem svima na prekrasno i korisno provedenom danu!“

„Na radionicu o alkoholizmu sam došao radi potpisa iz tjelesnog, ali drago mi je da sam došao jer nisam bio svjestan u kolikoj mjeri je alkohol zastupljen u svakodnevici Hrvata. Moja obitelj nije bila žrtva alkoholizma pa zato nisam možda bio toliko svjestan koliko je alkohol loš. Ja osobno konzumiram alkohol povremeno, što zbog vlastite obiteljske proizvodnje vina i u društvenim prilikama, nastojim svoju konzumaciju držati na normalnoj razini u svim prigodama. Tokom radionice mi je drago da je bilo prikazano kako alkohol u globali djeluje na ljudski organizam, što je vjerujem bio jedan od ciljeva radionice. Radionica me je potaknula na razmišljanje, te sam došao do toga da se zapitam postoji li razlika između konzumacije sintetiziranog alkohola (najčešće to su jeftine žestice ili jeftina vina kao ribar, vranac) i alkoholnih pića proizvedenih na gospodarstvima, mišljenja sam da su ti alkoholi manje zlo za ljudski organizam. Predavanje o kulturi ispijanja vina je za mene bio vrhunac cijele radionice jer smatram da bi svaki agronom morao znati osnovne o ispijanju vina, čisto radi bontona, te da se studenti zapitaju kakva vina piju kad se “zagrijavaju” za izlazak mislim da bi to pridonijelo njihovoj svijesti o alkoholu jer kako se kaže: „pij malo ali pij kvalitetno“. Moja želja je da se održi radionica na temu marihuane i sličnih lako dostupnih droga jer mislim da su one skoro u jednakoj mjeri zastupljene u društvu kao alkohol samo da se ljudi ne izjasne da konzumiraju jer je ilegalno, naime ima dosta studenata koji ju redovite koriste te sve više i više postaju usporeni (to je samo moje vlastito uočavanje). Konkretno mislim da ljudi su opijeni intenzivnim kampanjama online o tzv dobrim efektima trave a ne znaju one lose, možda bi im radionica otvorila oči.“

„Nisam imala priliku još sudjelovati na sličnim radionicama i jako sam oduševljena za prvi put. Odmah kada sam čula naslov radionice "Ovisnik o alkoholu ili kultura pijenja - tvoj izbor" zainteresirano me jer i u privatnom životu volim učiti o vinogradarstvu, vinarstvu i vinima općenito. Nisam iz područja hortikulture, već studiram animalne znanosti (druga godina) i baš zbog toga što neću imati priliku učiti o tome na Fakultetu preko kojeg od modula došla sam da naučim ponešto i upamtim makar samo za ‘opću kulturu’. Jako mi se svidio drugi dio radionice, odnosno predavanje profesorice o kulturi pijenja vina. Bilo mi je zanimljivo i poučno i šteta što nije duže trajalo. Ostala sam zapanjena rezultatima

istraživanja o alkoholizmu među studentima što je dobro da ste nas tako informirali, jer u protivnome ne znam bi li tražila takve informacije da nam nije profesorica izložila dobivene rezultate. Samo želim Vam naglasiti da je po mom mišljenju radionica kratko trajala i već kada sam si rezervirala taj dan za radionicu, ne bi mi bio problem ostati i duže; baš zbog toga što smo imali priliku slušati iz prve ruke doktora i njegovog pacijenta o alkoholizmu što mi je zanimljivije kada govore o vlastitom životu. Divim se hrabrosti gospodina koji nam je odlučio ispričati svoju priču i šteta što nije duže imao priliku podijeliti svoje iskustvo s nama. Dobila sam dojam da nisu studenti baš zainteresirani pošto ih nije mnogo došlo, ali mislim da bi mogli češće organizirati radionice, ovisnosti su stalno aktualne ali mislim da neke teme povezane s našom strukom bile zanimljive studentima; i onda neko pješačenje ili sportove organizirati kao tjelesnu aktivnost uz to predavanje, može čak i piknik ili neki turnir za rekreativce. Kolegica i ja smo razgovarale kako je bio baš lijep sunčan dan u subotu i da je prava šteta što nismo više vremena ostavili za druženje vani na travi, nego su svi odmah otišli nakon 13 sati. Pošto mi je ovo posljednji semestar kako imam tjelesni nadam se da ću moći odvojiti vremena za koju od idućih radionica.“

„Razlog dolaska na radionicu: Imala sam dva razloga zašto sam htjela sudjelovati u radionici. Prvi razlog je zanimanje o problemima s alkoholom u mladima i u današnjici, stručno mišljenje gospodina Oreškovića, te svjedočanstvo jednog pacijenta koji se bori sa svojom ovisnošću. A drugi razlog je tjelesna aktivnost na otvorenom. **Jesu li ispunjena očekivanja:** Smatram da su očekivanja ispunjena s tim da je svjedočanstvo moglo trajati i malo duže, pa čak i dva svjedočanstva su se mogla ubaciti. Zanimalo me i kako taj problem doživljavaju djeca alkoholičara. Za sve ostalo zaista nemam primjedbi, mogu samo zahvaliti i pohvaliti sve Vas koji ste uložili trud da nama studentima bude ugodno i zanimljivo. **Koji dio mi je bio osobno najinteresantniji:** Smatram da dio kada je gospodin koji je govorio o svom problemu s alkoholom i o svom životu mi je bio najzanimljiviji baš zbog toga što smo dobili pogled na problem iz prve ruke, bez preuveličavanja ili oduzimanja. Nadam se da je hrabri gospodin otvorio oči svima onima koji misle da im se takvo što ne može dogoditi u životu. **Informacije koje su mi korisne i/ili koje su me posebno iznenadile:** Pa rekla bih da mi je cijela radionica bila zaista korisna, pogotovo nauka o vinima i njegovim „baratanjem“. Iznenadile su me statistike profesorice koja je prezentirala svoje istraživanje o mladima koji konzumiraju alkohol na dnevnoj bazi. **Prijedlog vezano za teme i organizaciju narednih radionica:** Smatram da mladi odnosno studenti danas, osim droge i alkohola, imaju problema i sa samopouzdanjem i depresijom. Osim depresije, također bi bilo zanimljivo raspravljati i o abortusu.“

U subotu 7.4.2017. godine na Agronomskom Fakultetu Sveučilišta u Zagrebu održala se radionica "Ovisnik o alkoholu ili kultura pijenja – tvoj izbor!" povodom obilježavanja Svjetskog dana zdravlja. Studentica sam 2. godine preddiplomskog studija Biljne znanosti na Agronomskom fakultetu te sam se za ovu radionicu prijavila s ciljem nadoknade izostanka s nastave Tjelesne i zdravstvene kulture. S obzirom da mi je to bio cilj došla sam bez ikakvih posebnih očekivanja, došla sam samo 'odraditi' to kako bih nadoknadila nastavu na kojoj nisam bila, no ostala sam ugodno iznenađena te se razlog mog dolaska promijenio. Radionica je počela u 10.00 sati u velikoj predavaonici koja je bila gotovo u potpunosti puna studentima. Prvo predavanje je bilo na temu alkoholizma. Doc. dr. sc. Sanja Ćurković je kao uvod iznijela vlastite rezultate istraživanja o konzumaciji alkohola studenata biotehničkog područja kojima nas je zaintrigirala i pozvala na pozornije slušanje ostatka predavanja. Statističke informacije koje je iznijela doc. dr. sc. Sanja Ćurković su me najviše iznenadile. Vjerujem da je svaki student, kao i ja, svjestan toga da svi studenti 'piju', no podaci o učestalosti konzumacije alkohola kod mladih su malo reći zastrašujuće. U doticaj s alkoholom dolazi 90 % studenata, od čega više od 15 % studenata pije redovno (više od jednom tjedno) što je veoma zabrinjavajuće. Opijanje među studentima postalo je trend kojim se neki dokazuju u društvu, a neki se jednostavno na taj način bore sa svakodnevnim obvezama i stresom najčešće povezanim sa studijem. Nakon predstavljenih statistika konzumiranja alkohola među mladima riječ je preuzeo prim. dr. Anto Orešković koji je detaljno objasnio utjecaj alkohola na živčani sustav i posljedice dugotrajne konzumacije alkohola kojih bi svaka mlada osoba treba bit svjesna te bi trebala preuzet odgovornost za te posljedice prije nego što se upusti u uživanje u alkoholu. Mene osobno su te činjenice potakle na duboko razmišljanje o

vlastitom zdravlju i životu te životu osoba koje me okružuju, prvenstveno obitelji. Nakon predavanja o alkoholizmu i štetnim posljedicama alkohola u vijećnici fakulteta održala se radionica na temu "Kultura pijenja". Radionicu su osmislili članovi Vinarske grupe. Radionica je bila veoma poučna te nam je pokazala i jednu svjetlu stranu alkohola, prvenstveno vina koja aludira na umjerenost u pijenju te nam je ukazala na potrebu za kulturnim ponašanjem u društvu tokom konzumacije alkohola te nas poučila na koji način pristojno konzumirati alkohol u životu. Smatram da je ova radionica bila veoma poučna i zanimljiva te smatram da bi se na svim fakultetima trebalo održati nešto slično kako bi se mladi i studenti osvijestili. Alkoholizam kao ovisnost započinje baš u mladosti kada opijanje koje se tada čini povremeno pređe granicu te se sve češće ponavlja sve dok ne pređe na svakodnevnu bazu. Voljela bih kad bi se više studenata odazvalo na ovakve projekte i sudje lovalo u njima jer sve je to samo za naše dobro, za naše zdravlje.

Foto album: <http://ge.tt/88H6vMp2>

Zabilježila:

Izv. prof. dr. sc. Romana Caput-Jogunica