

# ЈАВНОЗДРАВСТВЕНИ ЗНАЧАЈ ПРЕВЕНЦИЈЕ ЗЛОУПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА

ДР АЛЕКСАНДРА АНДРИЋ

# АЛКОХОЛИЗАМ

- ▶ Најраспрострањенија болест зависности
- ▶ Алкохол изазива и психичку и физичку зависност
- ▶ Један је од четири водећа превентивна фактора ризика обољевања од незаразних болести
- ▶ После депресије, ментални поремећај који у највећем броју доприноси глобалној инвалидности
- ▶ Значајан здравствени и економски проблем је и штетна употреба алкохола без знакова зависности-саобраћајни удеси, друге несреће, туче, убиства, оштећења јетре, кардиоваскуларне болести и др.

Степен потрошње алкохола у једној држави је важан показатељ здравља и болести, а стопе умирања и обољевања у вези са алкохолом имају тенденцију да расту и опадају упоредо са порастом и падом потрошње алкохола.

# ВЕЛИЧИНА ПРОБЛЕМА...

- ▶ Штетна употреба алкохола је узрочни фактор у више од 200 болести и повреда.
- ▶ 3 милиона смртних случајева сваке године је резултат штетне употребе алкохола. Ово представља 5,3% свих смртних случајева.
- ▶ 5,1% глобалног терета болести и повреда може се приписати алкохолу, мерено годинама живота прилагођеним инвалидности (ДАЛИ).
- ▶ Конзумација алкохола узрокује смрт и инвалидитет релативно рано у животу.
- ▶ Код људи старости 20-39 година, отприлике 13,5% укупних смртних случајева може се приписати алкохолу.

# КОЛИКО ПИЈЕМО...?

## ЕВРОПА (СЗО, 2019)\*

- ▶ 9,5 литара чистог алкохола по глави становника годишње
- ❖ У претходних 12 месеци:
  - Чешка 14,3 литара; Летонија 13,2 литара
  - Таџикистан 0,9 литара; Азербејџан 1 литар

## СРБИЈА

- ▶ Земља средњег ризика - 9 литара по глави становника (СЗО 2019)
- ▶ 49,3% становника је конзумирало алкохол (2019\*\*)
- ▶ Свакодневно је пило 3,1 % становника
- ✓ Становници Јужне и Источне Србије (4,0%) више конзумирају алкохол за разлику од Шумадије и Западне Србије (2,1%)

\*<https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057547>

\*\*<https://www.batut.org.rs/download/publikacije/ZdravljeStanovnistva2019.pdf>

# КОЛИКО ПИЈУ МЛАДИ У СРБИЈИ?

*ESPAD - European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*

- ▶ Истраживање о употреби цигарета, алкохола и других ПАС међу младима узраста 16 година
- ▶ Спроводи се од 1995.
- ▶ Имплементиран у преко 40 европских земаља
- ▶ У Србији - први пут 2008. (2005.)
- ▶ 2019 - спроведено на репрезентативном узорку од 3529 ученика прве године средње школе.

# КОЛИКО ПИЈУ МЛАДИ У СРБИЈИ?

- ▶ **87,4%** - пробало неко алкохолно пиће
  - ▶ **55,9%** - у претходних месец дана
- ▶ Највише пију:
  - ▶ пиво (51,6%)
  - ▶ вино (39,4%)
  - ▶ жестока пића (33,7%)
- ▶ **36,2%** - ексцесивно пијење (*binge drinking*) у претходном месецу
  - ▶ 40,7% дечака
  - ▶ 32,0% девојчица
- ▶ **36,7%** се опило икада у току живота
  - ▶ **12,4%** у претходних месец дана

# КОЛИКО ПИЈУ МЛАДИ У СРБИЈИ?

- ▶ 42% - први пут пили алкохолно пиће у узрасту са 13 или мање година ☹
  - ▶ 6,6% је навело да су били пијани у том узрасту
- ▶ Најчешћи мотиви:
  - ▶ уживање на журци
  - ▶ побољшање забаве
  - ▶ уклапање у друштво
  - ▶ осећај приликом пијења
- ▶ 81,9% мисли да је лако набавити било коју врсту алкохолног пића
- ▶ 18,2% мисли да је свакодневно пијење једног или два пића велики ризик за здравље

# КОЛИКО ПИЈУ МЛАДИ У СРБИЈИ?

- ▶ 49.1% младих је прво алкохолно пиће попило током основне школе, а још 40.1% током средње школе.
- ▶ Око 30 % навело је да се у истом временском периоду бар једном опио.
- ▶ Најмањи број учесника/ца истраживања је алкохолно пиће први пут пробало тек након завршене средње школе (1.7%) или никада није пробало акохолно пиће (8.9%).
- ▶ Налази из фокус група говоре да млади врло лако долазе до алкохола, будући да је свеприсутан у домаћинствима.
- ▶ Препозната је удруженост опијања (енг. *binge drinking*) са излагањем ситуацијама високог ризика, те озбиљних последица по здравље, као што је случај код саобраћајног трауматизма, ризичних сексуалних контаката и др.



# КОЛИКО ПИЈУ МЛАДИ У СРБИЈИ?

- ❑ Мање од трећине (31.3%) младих је навело да у последњих месец дана (у тренутку истраживања) уопште није пило алкохолна пића.
- ❑ Међу младим особама, највише је оних који су алкохолна пића пили 1-2 дана у последњих месец дана (25.4%), односно 3-5 дана у последњих месец дана (17.7%).
- ❑ У последњих месец дана 13.7% учесника/ца истраживања наводи да се једном опијало. Нешто мање младих особа наводи да се опијало два (7.7%), односно три и више пута (7.6%).

Опијање (енг. *binge-drinking*) (С30) - представља најопаснији вид злоупотребе алкохола. Под опијањем подразумевамо унос већег броја алкохолних пића (пет или више за мушкарце, односно четири или више за жене) у периоду краћем од два сата.

# КОЛИКО ПИЈУ МЛАДИ У СРБИЈИ?

\*Употреба алкохоличних пића код ученика I разреда средњих школа\*

## Пијење најмање једанпут у претходних 30 дана

Укупно	47,5%
Дечаци	49,7%
Девојчице	45,9%

## Опијање најмање једанпут у претходних 30 дана

Укупно	18,6%
Дечаци	24,0%
Девојчице	14,0%

# ДЕФИНИЦИЈЕ ЗНАЧАЈНИХ ПОЈМОВА

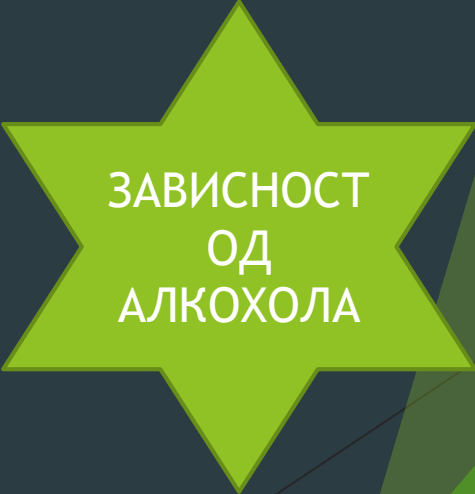
## НАПРАВИТЕ РАЗЛИКУ



УПОТРЕБА  
АЛКОХОЛА



ЗЛОУПОТРЕБА  
АЛКОХОЛА



ЗАВИСНОСТ  
ОД  
АЛКОХОЛА

# ДЕФИНИЦИЈЕ ЗНАЧАЈНИХ ПОЈМОВА

- ▶ УПОТРЕБА АЛКОХОЛА - било какво уношење алкохола у организам
- ▶ ЗЛОУПОТРЕБА АЛКОХОЛА - општи термин за било коју врсту друштвено неприхватљивог пијења, од ризичног, преко штетног до зависности од алкохола.
- ▶ АЛКОХОЛИЗАМ (синдром зависности од алкохола) - болест која се карактерише групом когнитивних, понашајних и физиолошких симптома, уз јасно дефинисане критеријуме за постављање дијагнозе.
- ▶ АЛКОХОЛИЧАР - особа која је због дуготрајне и претеране употребе алкохола постала зависна од алкохола (психички, физички или на оба начина) и код које су се због тога развила здравствена (психичка или физичка) оштећења и социјалне потешкоће.

# ДЕФИНИЦИЈЕ ЗНАЧАЈНИХ ПОЈМОВА

- ▶ ШТЕТНА УПОТРЕБА АЛКОХОЛА - образац пијења који је довео до физичког или менталног оштећења здравља, без зависности од алкохола.
- ▶ РИЗИЧНО ПИЈЕЊЕ - образац употребе алкохола, код кога актуелно не постоје последице нити зависност од алкохола, али је велика вероватноћа да ће се у будућности развити проблеми повезани са алкохолом, тј. подразумева свако пијење преко граница нискоризичног пијења. Свако пијење алкохола код особа млађих од 18 година представља ризично пијење, па чак и потенцијалну злоупотребу алкохола.
- ▶ НИСКОРИЗИЧНО ПИЈЕЊЕ УПОТРЕБА АЛКОХОЛА СА МАЛИМ РИЗИКОМ („ОДГОВОРНО ПИЈЕЊЕ”) односи се на друштвено прихватљиво пијење, тј. пијење у оквиру законских и медицинских граница које вероватно неће довести до проблема.
- ▶ АЛКОХОЛНО ПИЋЕ - течност која садржи одређену количину алкохола. Алкохоли су група хемијских једињења, а у свакодневном жаргону под алкохолом се подразумева етил-алкохол (етанол) произведен ферментацијом сировине пољопривредног порекла.

# ДЕФИНИЦИЈЕ ЗНАЧАЈНИХ ПОЈМОВА

- ▶ **ДРУГИ АЛКОХОЛИ** (метанол, изопропил алкохол, итд.) отровни су и забрањени за људску употребу. Етанол у виду алкохолних пића, представља друштвено прихватљиву (легалну) психоактивну супстанцу (ПАС). Најраспрострањенија алкохолна пића код нас су пиво, вино и ракија.
- ▶ **СТАНДАРДНО ПИЋЕ** - изједначава различите врсте алкохолних пића по количини алкохола који садрже. Велика су варирања у јачини алкохолних пића као и у величини истих у различитим земљама, тако да свака земља има своју дефиницију стандардног пића, сходно социо-културолошким карактеристикама појединих земаља.
- стандардно пиће у Канади има 3,6 грама алкохола, а у Јапану 19,75 грама алкохола.

У Републици Србији (СЗО) стандардно пиће је оно алкохолно пиће са 13 грама етанола. Пример: стандардно пиће је: једна флаша пива (330 ml са 5% алкохола), чаша вина (140 ml са 12% алкохола) и чаша жестоког пића (40 ml са 40% алкохола).

# ДЕФИНИЦИЈЕ ЗНАЧАЈНИХ ПОЈМОВА

- ▶ Алкохолемија - концентрација алкохола (етанола) присутног у крви. **Нормално у крви човека нема алкохола, односно алкохолемија је 0,00 промила (‰)!** Концентрација алкохола у крви одређује се директно вађењем крви, или индиректно преко издахнутог ваздуха.
- ▶ *Per capita* конзумација алкохола - укупна количина попијеног алкохола по глави становника, подразумева конзумацију по глави одраслих становника (старости 15 година и више) изражену у литрима чистог алкохола.
- ▶ Нерегистровани алкохол - алкохол који се не опорезује и који се производи, дистрибуира и продаје изван система државне контроле, односно, изван формалних канала.
- ▶ Нерегистрована конзумација алкохола - у држави подразумева конзумацију домаћег алкохола, односно алкохола произведеног у домаћинствима (легалног или илегалног), затим шверцованог алкохола, алкохола који је намењен за медицинску или индустријску употребу, алкохола који је стечен прекограничном трговином (који је регистрован у другим јурисдикцијама), као и конзумација алкохола од стране туриста.

# ДЕФИНИЦИЈЕ ЗНАЧАЈНИХ ПОЈМОВА

- ▶ Рецидив - подразумева релативно краћи период поновног пијења након периода апстиненције, па је прогноза за третман повољнија.
- ▶ Пропијање - подразумева повратак на токсикомански ниво употребе супстанце, након дужег периода апстиненције, што у ствари значи губитак свих претходно постигнутих терапијских ефеката.



# ЕКСЦЕСИВНО ПИЈЕЊЕ (*binge drinking*)

- ▶ Образац конзумирања алкохола који доводи до нивоа алкохола у крви  $\geq 0,8\%$  ( $\geq 5/4$  за мушкарца/жену у току 2 сата), а деси се у више од једне прилике у последњих 6 месеци (НИААА)
- ▶ Повећан ризик од: тровања алкохолом, ненамерног повређивања, самоубистава, повишеног крвног притиска, панкреатитиса, полно преносивих болести и нежељених трудноћа
- ▶ Чест узрок: физичког насиља, саобраћајних несрећа, пада радне способности.

\*УМЕРЕНО ПИЈЕЊЕ (SAMHSA) - 2 или мање пића у току дана за мушкарце, 1 или мање за жене.

# ОБИЛНО КОНЗУМИРАЊЕ АЛКОХОЛА (НИАА)

- ✓ Мушкарци: конзумирање више од 4 пића сваког дана или више од 14 пића недељно
- ✓ Жене: конзумирање више од 3 пића сваког дана или више од 7 пића недељно
- ✓ Опијање 5 или више дана у прошлом месецу је тешка употреба алкохола (SAMHSA).

# ФАЗЕ УПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА

1. Експериментална употреба
2. Редовна употреба
3. Преокупација алкохолом
4. Зависност

# ФАЗЕ УПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА

1. **Експериментална употреба (предалкохолна фаза)** - зависност почиње као експериментисање из радозналости или код младих услед утицаја вршњака
  - ❖ Други разлози за ову фазу:
    - Ослобађање менталног стреса
    - Ублажавање стреса на радном месту
    - Ублажавање социјалне анксиозности
    - Суочавање са тешком животном ситуацијом
    - Ублажавање физичке нелагодности

Неки људи могу експериментисати и оставити то на томе. Међутим, за многе, ова прва фаза једноставно отвара врата следећој фази зависности — редовној употреби. За жене је ризик уколико пију више од три пића дневно или седам недељно, а за мушкарце уколико пију више од четири пића дневно тј. више од 14 недељно.

# ФАЗЕ УПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА

## 2. РЕДОВНА УПОТРЕБА АЛКОХОЛА - учесталост и намера пијења

- ▶ Може повећати ризик од:
  - претеране промене расположења
  - депресије и анксиозности
  - мучнина, повраћање, губитака апетита
  - повлачење од пријатеља и породице
  - недостатак интересовања за активности у којима је особа некада уживала
  - ризична понашања, као што је вожња под дејством алкохола

# ФАЗЕ УПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА

## 3. ПРЕОКУПАЦИЈА - тешка употреба алкохола и зависност

- Развој толеранције и више штетних последица, као и:
  - физичка или психолошка жудња
  - депресија
  - раздражљивост
  - умор

# ФАЗЕ УПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА

## 4. ЗАВРШНА ФАЗА- ЗАВИСНОСТ

Потпуни губитак контроле над употребом алкохола!

- ▶ Неке од промена понашања које се обично виде у овој фази укључују:
  - прескакање оброка
  - занемаривање основних потреба
  - погоршање навика неговања
  - недостатак сна
  - суицидалне мисли

*„Био је слеп и болестан од пића.  
И сваки пут када је ставио  
флашу на уста, није исисао  
ништа из ње, она је исисала из  
његу.“*

*„Лет изнад кукавичјег гнезда“  
Кен Кизи*

# НИВОИ АЛКОХОЛИСАНОСТИ

Концентрација алкохола у крви	Могуће промене у понашању
<0,5 ‰	Еуфорија и добро расположење
0,5 - 1,5 ‰	Повећана причљивост, еуфорично расположење, „фамилијарност“, појачано самопоуздање, смањена критичност
1,5 - 2,5 ‰	Губитак самокритичности и контроле у понашању, појачана агресија, замагљена свест, отежан ход, говор и схватање
2,5 - 3,5 ‰	Изражена склоност ка деликтима, „рупе“ у сећању, посртање и падање, неразумљив говор и поспаност
>3,5 ‰	Поремећаји виталних функција, ступор, кома, могућа смрт



# КРАТКОТРАЈНИ ЕФЕКТИ АЛКОХОЛА

- ▶ Делује смирујуће, изазива поспаност
- ▶ Изазива неразумљив говор
- ▶ Изазива успорене реакције на околинду
- ▶ Успорава рефлексе
- ▶ Отежава координацију
- ▶ Смањује способност јасног размишљања
- ▶ Утиче на памћење
- ▶ Изазива нејасан вид и дупле слике
- ▶ Отежава ход и стајање
- ▶ Доводи до надражаја органа за варење (мучнина, повраћање)

# ДУГОТРАЈНИ ЕФЕКТИ АЛКОХОЛА

- ▶ Тешка и неповратна оштећења различитих органа (пре свих, јетре)
- ▶ Психолошки и психијатријски поремећаји (алкохолне психозе)
- ▶ Социјално економске последице (породица, пријатељи, радно место)
- ▶ Скраћење животног века

# ПОСЛЕДИЦЕ ЗЛОУПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА

## Злоупотреба алкохола дговорна за око 200 здравствених стања

- ▶ Обољење јетре - масна јетра, алохолни хепатитис, алкохолна цироза
- ▶ Кардиоваскуларне болести - хипертензија, атеросклероза, срчана инсуфицијенција, кардиомиопатија, мождани удар.
- ▶ Плућне болести - АРДС
- ▶ Панкреатитис - акутни и хронични
- ▶ Дијабетес - више од три пића дневно повећава ризик за 43%
- ▶ Неуролошки поремећаји - епилепсија, хепатична енцефалопатија, Вернике-Корсакоф синдром (недостатак витамина Б1).
- ▶ Психијатрисјки поремећаји
- ▶ Гихт
- ▶ Малигне болести

# АЛКОХОЛНА ИНТОКСИКАЦИЈА

- ▶ Тровање алкохолом може бити последица конзумирања било које врсте алкохола, укључујући пиво, вино или алкохолна пића.
- ▶ Сваке године најмање 2.200 људи умре од тровања алкохолом, најчешће особе мушког пола старости 35-64 година.
- ▶ 7,7% смртних случајева код особа мушког пола узрокованих алкохолом наспрам 2,6 % смртних исхода код жена (СЗО 2022)
- ▶ Фактори ризика за тровање алкохолом:
  - ✓ Узраст
  - ✓ осетљивост на алкохол (толеранција)
  - ✓ пол
  - ✓ брзина пијења
  - ✓ лекови
  - ✓ количина хране у желуцу.

# АЛКОХОЛНА ИНТОКСИКАЦИЈА

- ▶ Предозирање алкохолом се дешава када има толико алкохола у крвотоку да делови мозга који контролишу основне функције одржавања живота - као што су дисање, откуцаји срца и контрола температуре - почињу да се гасе - депресивни ефекти.
- ▶ Симптоми предозирања алкохолом:
  - ментална конфузија
  - отежано одржавање свести (особа има тешкоће да остане будна)
  - инконтиненција
  - проблеме са дисањем
  - успорен рад срца
  - лепљива кожа
  - повраћање
  - екстремно ниска телесна температура (хипотермија).
- ❖ Предозирање алкохолом може довести до трајног оштећења мозга или смрти.

# ПРЕВЕНЦИЈА ЗЛОУПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА

- ▶ ПОДИЗАЊЕ ЦЕНЕ АЛКОХОЛА
- ▶ ПОВЕЋАЊЕ МИНИМАЛНЕ СТАРОСНЕ ГРАНИЦЕ ЗА ЛЕГАЛНО КОНЗУМИРАЊЕ АЛКОХОЛА
- ▶ ДОНОШЕЊЕ ЗАКОНА НУЛТЕ ТОЛЕРАНЦИЈЕ- особама млађим од 21 године је забрањено да возе након било које дозе алкохола
- ▶ ЗАБРАНА ПРОДАЈЕ АЛКОХОЛА НА СПОРТСКИМ ДОГАЂАЈИМА, БЛИЗУ БОЛНИЦА, ШКОЛА, ПАРКОВА, НА БЕНЗИНСКИМ ПУМПАМА
- ▶ КОНТРОЛА СПРОВОЂЕЊА ЗАКОНА КОЈИ РЕГУЛИШЕ ПРОДАЈУ АЛКОХОЛНИХ ПИЋА (забрана продаје алкохола малолетним лицима)
- ▶ КОНТРОЛА СПРОВОЂЕЊА ЗАКОНА КОЈИ СЕ ОДНОСИ НА ОГЛАШАВАЊЕ (забрана рекламирања алкохолних пића на попусту, увођење здравствених упозорења на амбалажу алкохолних пића)
- ▶ СПРОВОЂЕЊЕ ТЕСТИРАЊА ВОЗАЧА НА ПРИСУСТВО АЛКОХОЛА ТОКОМ РЕДОВНЕ КОНТРОЛЕ САОБРАЋАЈА

# ПРЕВЕНЦИЈА ЗЛОУПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА -УЛОГА ЗДРАВСТВЕНИХ РАДНИКА-

- ▶ ЕДУКАЦИЈА ОПШТЕ ЈАВНОСТИ О ПОСЛЕДИЦАМА УПОТРЕБЕ И ЗЛОУПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА
- ▶ ЕДУКАЦИЈА ОСНОВАЦА И СРЕДЊОШКОЛАЦА О ПОСЛЕДИЦАМА УПОТРЕБЕ И ЗЛОУПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА
- ▶ СПРОВОЂЕЊЕ ЕДУКАЦИЈЕ РОДИТЕЉА О НАЧИНУ ПРЕПОЗНАВАЊА И СПРЕЧАВАЊА РИЗИЧНОГ ПОНАШАЊА ДЕЦЕ И МЛАДИХ
- ▶ ЕДУКАЦИЈА И СОЦИЈАЛНО МАРГИНАЛИЗОВАНЕ ГРУПЕ ДЕЦЕ И МЛАДИХ - БЕЗ РОДИТЕЉСКОГ СТАРАЊА
- ▶ СПРОВОЂЕЊЕ ПРЕВЕНТИВНОГ И САВЕТОВАЛИШНОГ РАДА СА МЛАДИМА КРОЗ САВЕТОВИЛШТА У УСТАНОВАМА ПЗЗ
- ▶ СПРОВОЂЕЊЕ ПРОГРАМА СКРИНИНГА ЗЛОУПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА И КРАТКИХ ИНТЕРВЕНЦИЈА У УСТАНОВАМА ПЗЗ

# РЕЗИМЕ

- ▶ Алкохол је данас широко доступан и агресивно се промовише у целом друштву. Оно што брине, је да се алкохол и даље сматра од стране многих људи, нормалним делом одрастања.
- ▶ Малолетничко конзумирање алкохола је опасно, не само за оне који пију, већ и за друштво, што се огледа у броју незгода у саобраћају, убистава, самоубистава и других повреда.
- ▶ Они који почну рано да пију, ризикују развој алкохолизма касније у животу са свим последицама које оно проузрокује.
- ▶ Заједничким снагама, мултидисциплинарним приступом и агресивном забраном рекламирања алкохола и смањењем његове доступности, можемо да превенирамо озбиљне последице и по појединца и по целокупно друштво.



# ЛИТЕРАТУРА

1. Уредба о Националном програму превенције штетне употребе алкохола и алкохол узрокованих поремећаја у РС 2017
2. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
3. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057547>
4. <https://www.batut.org.rs/download/publikacije/ZdravljeStanovnistva2019.pdf>
5. <https://www.batut.org.rs/download/izdvajamo/EvropskoSkolskoIstrazianje2019.pdf>
6. Истраживање здравља младих: Положај и потребе младих у Републици Србији 2021.
7. Истраживање понашања у вези са здрављем деце школског узраста у Републици Србији 2022. (HBSC)
8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK424849/>
9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5741105/>
10. [https://www.medicinenet.com/what\\_are\\_the\\_4\\_stages\\_of\\_addiction/article.htm](https://www.medicinenet.com/what_are_the_4_stages_of_addiction/article.htm)
11. [https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking#:~:text=NIAAA%20defines%20binge%20drinking%20as,\)%2C%20in%20about%20%20hours](https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking#:~:text=NIAAA%20defines%20binge%20drinking%20as,)%2C%20in%20about%20%20hours)
12. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/understanding-dangers-of-alcohol-overdose>
13. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alcohol-poisoning/symptoms-causes/syc-20354386>
14. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/16640-alcohol-poisoning>
15. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/cycle-alcohol-addiction>
16. <https://americanaddictioncenters.org/alcoholism-treatment/stages>
17. <https://www.zdravlje.org.rs/publikacije/Istrazivanja/Program%20prevencije%20nastanka%20HNO/PROGRAM-prevencije-nastanka-HNO-u-Beogradu.pdf>