



ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ АЛКОГОЛЕ?



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



**Законом установлен нижний
возрастной предел
для употребления алкоголя,
т.е. возраст, начиная с которого
алкоголь можно употреблять,
покупать и иметь.**

**В Эстонии разрешено
употреблять алкоголь с 18 лет.**





ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ АЛКОГОЛЕ?

- Алкоголь – это наркотик.
- Напитки с опьяняющим веществом - алкоголем, или этанолом, - бывают трех типов:
 - ферментированные напитки: пиво, вино, сидр;
 - дистиллированный спирт: виски, ром, водка, джин;
 - смешанные напитки: дистиллированные/ферментированные напитки, смешанные с содовой или соком.
- Алкогольное отравление является следствием употребления этанола; алкогольное отравление развивается остро, опасно для жизни человека и требует неотложной врачебной помощи.
- Алкоголь меняет твоё поведение и самочувствие.
- Даже небольшие дозы алкоголя влияют на способность принятия решений и скорость реакций. Если ты больше не можешь ясно мыслить, то и продуманных решений принять не сможешь.
- Один напиток может повлиять на способность безопасно вести машину.

- Кофе или холодный душ не снижают количества алкоголя в крови.
- Алкоголь влияет на все части тела.
- Алкоголь содержит много калорий и может вызвать избыток веса.
- Вследствие потребления алкоголя твои глаза могут покраснеть и опухнуть.
- Чрезмерное потребление алкоголя повреждает сердце и печень, а также может вызвать рак горла, желудка, печени и легких.
- Занимаясь сексом, люди в алкогольном опьянении реже используют противозачаточные средства, что приводит к более высокой вероятности нежелательной беременности.
- Если ты беременна, то алкоголь может нанести вред зародышу.
- Даже самое незначительное количество алкоголя небезопасно во время беременности для будущего ребенка.
- Алкоголь вызывает зависимость, которая называется алкоголизмом. Алкоголизм - это болезнь.
- Признаки алкоголизма - распитие алкогольных напитков в одиночку и отрицание этой проблемы.



АЛКОГОЛЬ
МЕНЯЕТ ТВОЕ ПОВЕДЕНИЕ
И САМОЧУВСТВИЕ.

- С помощью специалистов и близких и при своевременном лечении многие больные алкоголизмом способны прекратить злоупотребление спиртными напитками и восстановить свою жизнь.
- Алкоголь часто является причиной насилия и агрессивного поведения.
- Несмотря на то, что обещают в рекламах, алкоголь не делает тебя счастливей и сексуальней.
- Если тебе необходим алкоголь для поднятия настроения, это значит, что у тебя есть проблемы с алкоголем.
- Если в течение короткого времени употребить много алкоголя, это может тебя убить.



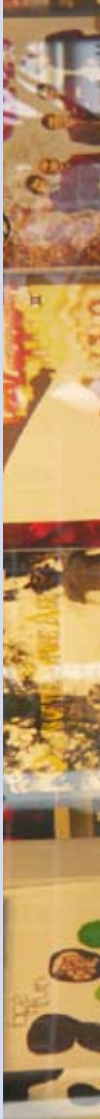
ВИЧ, НАРКОТИКИ И АЛКОГОЛЬ



- Под влиянием алкоголя твоя способность принимать решения слабеет, поэтому может случиться, что под чьим-то влиянием ты согласишься попробовать наркотик, о действии которого ты ничего не знаешь.
- Алкоголь, конопля, экстази и другие наркотики снижают твой самоконтроль, и под их влиянием можно отказаться от своих решений более их не употреблять. Это может привести к зависимости.
- Алкоголь и наркотики ослабляют способность твоего организма защищаться от инфекций, в том числе, от ВИЧ/СПИДа.
- Алкоголь и наркотики меняют ход твоих мыслей и ты можешь вступить в сексуальные отношения без применения защитных средств, разделить с другими шприц или иглу, или подвергнуть себя иному риску заражения ВИЧ.
- Даже если в состоянии алкогольного опьянения ты пользуешься во время сексуальных отношений презервативом, существует высокая вероятность, что ты делаешь это

неправильно. Если презерватив порвется или соскользнет, ты можешь заразиться ВИЧ.

- Находясь под влиянием алкоголя или наркотиков, ты можешь согласиться на секс, хотя в действительности тебе этого не хочется.
- Часто сексуальное насилие (изнасилование) происходит, когда люди находятся под влиянием алкоголя.
- Многие наркотики, распространенные на вечеринках (алкоголь, Rohypnol, кетамин и GHB или жидкий экстази), иногда используются как т.н. наркотики для изнасилования. Одно или несколько из этих наркотических веществ могут подмешать в напиток потенциальной жертвы, чтобы воспользоваться ею (надругаться над ней) после того, как она потеряет сознание.
- Сексуальное насилие никогда не происходит по вине жертвы, даже если она употребляла алкоголь или наркотики. Трезвость поможет тебе защититься от насилия.





- Твои решения могут быть менее обоснованы, твое поведение непредсказуемо.
- У тебя могут быть нарушения координации и сознания.
- Ты уходишь в себя.
- Ты можешь вступить в сексуальные отношения без применения защитных средств, о чем позже пожалеешь.
- Ты можешь опозориться перед друзьями.
- Ты можешь получить алкогольное отравление.
- У тебя могут возникнуть проблемы с учебой, а также ссоры в школе и дома.
- Ты можешь стать агрессивнее и попасть в полицию.
- Алкоголь не решает проблем, а создает новые.
- В худшем случае ты можешь тяжело заболеть, впасть в кому и даже умереть.

**Что происходит,
когда ты употребляешь
Алкоголь?**

**Этих последствий
ты наверняка хочешь
избежать, поэтому подумай,
прежде чем употреблять
алкоголь!**

**И не забудь,
что твой организм
не реагирует на алкоголь
так же, как организм
взрослого человека.**



КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ТВОЙ ОРГАНИЗМ?

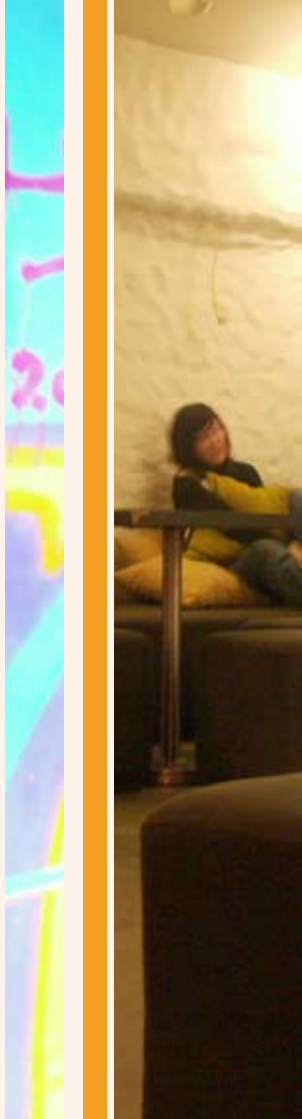


Когда человек употребляет алкоголь, тот быстро впитывается в кровь, кишечник и в итоге достигает всех органов. После этого большая часть алкоголя распадается и выходит из крови через печень, малая часть (10%) выходит с мочой, дыханием и потом.

Содержание алкоголя в крови (алкоголь в граммах на литр крови) зависит от пола, веса, возраста, генетических особенностей употребляющего, количества и скорости употребления алкоголя, а также от того, употребляли ли алкоголь на пустой желудок. В организме женщин меньше воды (и больше жировой ткани), чем в мужском, поэтому одинаковое количество выпитого алкоголя вызывает большее содержание алкоголя в крови женщин.

Даже малое количество выпитого пива, вина или крепкого алкоголя влияет на мыслительный процесс и координацию человека. Большие количества могут вызвать алкогольное отравление. Смертельная доза составляет 6-8 мл 100% этанола на килограмм веса тела (при весе 55 кг это количество составит 330–440 мл).

Злоупотребление алкоголем вызывает нарушения нервной системы, болезни сердца и раковые заболевания (рак горла, гортани, желудка, печени и легких).





ЗАЩИТИ СВОЙ ОРГАНИЗМ!

- То, что твои друзья употребляют алкоголь, еще не значит, что и ты тоже должен это делать.
 - Не думай, что все пьют. Это не так. И даже если все вокруг употребляют алкоголь, это не значит, что это верный выбор для тебя.
 - Сказав “нет” алкоголю, ты контролируешь свое поведение.
 - Если ты решишь не употреблять алкоголь, то ты никогда не станешь алкоголиком.
 - Если кто-то предлагает тебе алкоголь, ты всегда можешь сказать:
„Нет, спасибо. Я не пью.”
„Я не могу, я за рулем!”
„Ни за что! Не хочу страдать от похмелья!”
 - Общайся с теми друзьями, кто уважает твоё отношение к алкоголю и прочим наркотикам.
 - **Наркотики и алкоголь – это опасная комбинация.**
-



ЗАПОМНИ, ЧТО:



Ничто не ускоряет отрезвления.

Единственное лекарство - это время, потому что печень удаляет алкоголь из организма со скоростью 7–8 граммов в час. Не обращай внимания на такие «действенные» средства», как душ, кофе и физические нагрузки - это не помогает!

Употребление алкоголя и вождение автомобиля несовместимы.

Алкоголь влияет на деятельность мозга и замедляет скорость реакции уже после первого напитка. Знай свои границы, и, развлекаясь с друзьями, заранее выберите трезвого водителя на вечер или возьмите такси. Не пей, если у тебя плохое настроение: алкоголь является депрессантом, и после истечения его действия ты почувствуешь себя еще хуже.

Если ты решил(а) употребить алкоголь:

- Не пей на пустой желудок, обязательно сначала поешь. Это замедляет впитывание алкоголя в организм.
- Будь осторожней с газированными напитками. Газированные готовые коктейли влияют быстрее, потому что содержащийся в них углекислый газ ускоряет впитывание алкоголя в кровь. Готовые коктейли также содержат больше сахара, скрывающего горький вкус алкоголя. Даже если ты не чувствуешь вкуса спиртного, напиток все равно может быть алкогольным!

Дополнительная информация:
www.terviseinfo.ee





Оформление: Inorek & Grey
Фотографии: Татьяна Трякова



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development