

Личная безопасность – это возможность жить повседневной жизнью без страха, угрозы насилия или агрессии. Можно приятно проводить время с друзьями или бывать на вечеринках, зная меру в употреблении алкоголя и контролируя свои действия и поведение.

## **Влияние алкоголя на нашу безопасность**

Факты свидетельствуют, что лица, употребляющие алкоголь, в большей степени подвержены риску стать жертвами (или инициаторами) нападений, ограблений, уличных краж и сексуальных посягательств.

Каждую неделю в Великобритании происходит примерно 23000 происшествий, в той или иной степени связанных с употреблением алкоголя. У завсегдатаев баров и ночных клубов шанс оказаться жертвами нападений возрастает вдвое. Почему так происходит? Известно, что принимая алкоголь, мы перестаем в полной мере контролировать себя. Алкоголь способен:

- Влиять на наши суждения и усложнять принятие решений – что безопасно, а что нет. Кроме того, он лишает нас способности контролировать эмоции
- Усыплять бдительность, вследствие чего мы перестаем воспринимать сигналы тревоги
- перевозбуждать нас, втягивая в опасные ситуации
- Снижать способность к самозащите, воздействуя на зрительное восприятие и равновесие, а также нарушать координацию движений.

После принятия спиртного избегайте действий и ситуаций, в которых важна координация движений или быстрая реакция. Повышенная доза алкоголя может привести к травмирующей ситуации.

## **Самоконтроль — основа спокойствия**

Когда вы собираетесь «отдохнуть и приятно провести время», очень важно контролировать дозы алкоголя и сохранять чувство меры. Не убеждайте себя, что вы в полной безопасности и ничего не случится – потеряв бдительность, действительно можно оказаться в опасной ситуации. Помните – внешность бывает обманчива. Имейте это в виду, когда встречаетесь с малознакомыми людьми, например, коллегами по работе или случайными знакомыми.

## **Ваша безопасность и спокойствие: советы**

- Не позволяйте окружающим напоить вас
- Если вы встречаетесь с друзьями, следите за состоянием друг друга и держитесь вместе
- Учтите, когда вы находитесь под влиянием алкоголя, то в глазах окружающих можете выглядеть угрожающе, что, вероятно, вызовет у них ответную реакцию
- Если вы оказались в потенциально опасной ситуации, старайтесь договориться мирным путем и не используйте агрессивную жестикуляцию или словесные оскорбления
- Даже если вы уверены, что полностью себя контролируете, никогда не пытайтесь противостоять людям с оружием или банде. Если вы оказались в подобной ситуации, старайтесь выбраться из нее как можно скорее
- Доверяйте своей интуиции, она предупредит вас о предстоящей опасности.

## **Как безопасно добраться домой**

Ночью трудно найти такси, поэтому вы, вероятно, захотите заказать машину заранее. Убедитесь, что в вашем кошельке или мобильном телефоне есть номера местных служб по вызову такси. Перед выходом из дома желательно положить деньги на обратную дорогу в специальное отделение кошелька или другое надежное место, чтобы не поддаваться искушению потратить их.

Если вы возвращаетесь домой пешком, берите в попутчики тех, кого знаете и кому доверяете. Однако, если вам предстоит добираться самим, выбирайте хорошо освещенные и людные места и держите при себе мобильный телефон. Сообщите знакомым о месте вашего нахождения и договоритесь созвониться, когда вернетесь домой.

## **Алкоголь, сексуальное здоровье и безопасность**

Алкоголь приводит к сексуальной распушенности, что, при неудачном раскладе событий, может обернуться бедой. Если вы находитесь под воздействием алкоголя и не в состоянии полностью себя контролировать, то можете подвергнуться риску сексуального насилия со стороны окружающих. Помните, что употребление алкоголя во время свидания – наиболее распространенная причина изнасилований.

Если вы выпили и решили возвращаться домой с незнакомыми людьми, убедитесь, что чувствуете себя спокойно и надежно, принимая такое решение.

## **Находиться в безопасности означает:**

- Хорошо подумать прежде, чем возвращаться домой с незнакомыми людьми – намного безопаснее взять их номер телефона и договориться о встрече в другое время
- Сообщить другу где и с кем вы находитесь и попросить перезвонить в условленное время, чтобы убедиться, что с вами все в порядке
- Четко определить, готовы ли вы вступать в сексуальные отношения, и не позволять алкоголю повлиять на ваше решение
- Пользоваться презервативами, чтобы предохранить себя и партнера от нежелательной беременности и инфекций, передающихся половым путем (в том числе ВИЧ-инфекции)
- Не превышать разумные дозы алкоголя, чтобы предчувствовать и оценивать опасность.

## **Алкоголь и вождение**

Несмотря на то, что существует юридически установленная норма алкоголя, при которой можно садиться за руль, не существует безопасной нормы. Важно помнить, что одна порция спиртного уже искажает восприятие ситуации и замедляет реакцию. Даже допустимая доза алкоголя увеличивает ваши шансы попасть в аварию более чем вдвое. Если накануне вечером вы приняли большую дозу спиртного, то алкоголь останется в крови до утра. Примерно одного из шести водителей, задержанных за вождение в состоянии алкогольного опьянения, останавливают на утро после употребления алкоголя.

## **Алкоголь и психотропные вещества**

В многолюдном баре или ночном клубе есть риск подмешивания психотропных веществ или алкоголя в ваши напитки без вашего ведома. Чтобы обезопасить себя, можно воспользоваться так называемой остроконечной пробкой для бутылки – spiky bottle stopper, которую можно приобрести почти в любом супермаркете или заказать по интернету. Как только пробка стационарно закреплена на горлышке бутылки, она не снимается и выбрасывается вместе с пустой бутылкой. Важно учитывать, что алкоголь сам по себе представляет угрозу вашей безопасности.

## **Алкоголь и наркотики**

Одновременное принятие алкоголя и стимулирующих наркотиков (таких как кокаин, экстази и амфетамин) может закончиться тем, что вы перестанете контролировать дозы спиртного. Так происходит потому, что действие наркотика гораздо сильнее, чем эффект от алкоголя, и не всегда удается определить степень опьянения. Такое состояние может нанести вред здоровью и угрожать вашей безопасности.

## **Когда окружающие употребляют алкоголь**

Возможно, кто-то из вашего окружения употребляет алкоголь, и это вас беспокоит. Если вы чувствуете приближение опасности или испытываете дискомфорт из-за чужого пьянства, то можете обратиться за помощью. Подробные сведения об организациях, предоставляющих конфиденциальную помощь и информацию, содержатся в конце этого рекламного листка.

## **Важная информация о соблюдении безопасности**

Никогда не оставляйте выпивших одних, особенно если они выглядят сонными. Переверните их на бок (в так называемое «спасительное положение») так, чтобы во время рвоты у них не наступило удушье. Если разбудить их невозможно, а состояние, в котором они находятся, вызывает беспокойство, позвоните по номеру 999. Держите их в тепле и находитесь с ними до прибытия первой помощи.



Tayside Council on Alcohol  
(Совет по вопросам алкогольной зависимости)  
[www.alcoholtayside.com](http://www.alcoholtayside.com)  
01382 223965



Fife Alcohol Support Service  
(Служба поддержки для страдающих алкоголизмом)  
[www.fife-alcohol-support.org.uk](http://www.fife-alcohol-support.org.uk)  
01592 206200

Этот буклет был разработан коллегами из TCA и FASS с целью помощи в вопросах злоупотребления алкоголем. Мы благодарим местные советы, занимающиеся вопросами алкоголя, за поддержку и информационные ресурсы, которые помогли подготовить эти материалы.

TCA (Совет по вопросам алкогольной зависимости) финансируется за счет Национальной Службы Здоровья (Тейсайд), Городского Совета Данди, Советов Перс и Кинросс. Основное финансирование FASS (Служба поддержки для страдающих алкоголизмом) осуществляет Государственная Служба Здоровья и Совет Файф.

Дополнительную информацию и доступную помощь вы можете получить в таких организациях:

Alcohol Focus Scotland  
(Алкоголь Фокус Шотландия)  
[www.alcohol-focus-scotland.org.uk](http://www.alcohol-focus-scotland.org.uk)

Breathing Space  
(Свободное пространство)  
[www.breathingspacescotland.co.uk](http://www.breathingspacescotland.co.uk)  
0800 83 85 87

Alcoholics Anonymous  
(Общество анонимных алкоголиков)  
[www.alcoholics-anonymous.org.uk](http://www.alcoholics-anonymous.org.uk)  
0845 769 7555

[www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk)