

Алкогольная зависимость: информация и помощь

Употребление алкоголя в разумных дозах



Возможно, этот буклет для вас

Этот буклет предлагает вашему вниманию информацию о влиянии алкоголя на организм, его безопасном употреблении и сохранении здоровья. Данный буклет для тех, кто обеспокоен превышением разумных доз спиртного.

Однако, если вы уже столкнулись с серьезными проблемами, возникшими на почве алкоголя, пришло время обратиться за помощью к врачу в Службу поддержки для страдающих алкоголизмом, Файф или Совет по вопросам алкогольной зависимости, Тейсайд (подробная информация размещена в конце этого буклета).

Почему необходимо контролировать дозы алкоголя?

Многие не осознают, что, «отдыхая и расслабляясь», злоупотребляют спиртным, нанося вред организму. Невзирая на то, что большинству лиц нравится употреблять алкоголь в небольших количествах без ущерба для здоровья, каждый шестой на определенном этапе сталкивается с проблемами, так или иначе связанными с принятием алкоголя.

Совсем не обязательно быть алкоголиком, чтобы иметь проблемы с алкоголем.

На самом деле, большинство лиц, страдающих алкогольной зависимостью, не являются алкоголиками в общепринятом смысле. Каждый человек, независимо от возраста, пола, профессии и стиля жизни, в той или иной мере может столкнуться с проблемами, возникшими на почве алкоголя.

Какоке количество алкоголя является безопасным?

Знаете ли вы сколько вы выпиваете? Может быть вы чувствуете, что выпиваете слишком много, но не уверены? Эксперты Великобритании рекомендуют мужчинам и женщинам выпивать не более 14 единиц алкоголя в неделю.

Рекомендуется распределить эти 14 единиц алкоголя равномерно в течение недели и обязательно регулярно оставлять безалкогольные дни.

Выпивать недельную норму алкоголя за один или два приема очень вредно для вашего здоровья.

Одна единица алкоголя содержится в половине пинты крепкого пива или светлого крепостью (3.5%) или в 25 мл виски, джина или рома. Маленький стакан вина на 125 мл (12%) содержит 1.5 единиц алкоголя. Запомните, что содержание алкоголя может быть разным в таких напитках как пиво и вино.

Общее количество единиц алкоголя в напитке можно увидеть на наклейке бутылки или на банке. Калькуляторы для вычисления единиц алкоголя можно найти так же в интернете.

Какое количество алкоголя считается безопасным?

Знаете ли вы, какое количество алкоголя употребляете? Возможно, вы считаете, что злоупотребляете спиртным, но не уверены в этом? Специалисты в области здоровья рекомендуют принимать следующие дозы алкоголя:

Мужчины: 3–4 единицы в день и 21 единица в неделю.

Женщины: 2–3 единицы в день и 14 единиц в неделю.

Желательно устраивать, как минимум, два безалкогольных дня в неделю. Очень важно контролировать ежедневные дозы алкоголя, однако, следует также придерживаться еженедельных рекомендаций.

Употребление недельной нормы спиртного за один или два приема наносит вред организму. Одна единица алкоголя – это половина бокала обычного крепкого или светлого пива (крепостью 3,5%), или стопка виски, джина или рома. Помните, что содержание спирта в таких напитках, как светлое пиво и вино, различно. Ознакомьтесь с нашей брошюрой о дозах и калориях и научитесь правильно их определять.

Вы также можете пользоваться дневником по употреблению алкоголя, который найдете на вебсайте Службы поддержки для страдающих алкоголизмом (FASS): www.fife-alcohol-support.org.uk

Может ли у меня возникнуть проблема алкогольной зависимости?

Единственный гарантированный способ избежать проблемы – полностью отказаться от алкоголя. Однако, если вы употребляете спиртное, следует отдавать себе в этом отчет и научиться предчувствовать и оценивать опасность. Ознакомьтесь с приведенными ниже ситуациями повышенного риска и честно ответьте на следующие вопросы.

	Да	Нет
Я постоянно превышаю разумные дозы алкоголя		
Я провожу все или большинство свободного времени в компании лиц, употребляющих алкоголь		

Находясь в компании, я заказываю или наливаю себе дополнительные порции алкоголя

После употребления спиртного у меня возникали проблемы с законом

Я часто конфликтую с семьей/друзьями на почве алкоголя

На следующий день после выпивки я беру отгул или опоздаваю на работу

Я пью по утрам, используя алкоголь как лекарственное средство от похмельного синдрома

Я пью, чтобы преодолеть чувство уныния, тревоги или бессонницы

Я принимаю алкоголь, чтобы справиться с проблемами в быту и на производстве

Я не могу остановиться, пока совсем не опьянею

Я чаще начинаю принимать спиртное

После употребления алкоголя у меня наблюдается частичная или полная потеря памяти

Я часто пью в одиночку

Если вы ответили «да» на какие-либо из этих вопросов и испытываете беспокойство в связи с употреблением алкоголя, тогда свяжитесь с нами и получите необходимую помощь и поддержку.

Каким образом алкоголь проходит через организм?

Задумывались ли вы о действии алкоголя, как только он попадает в организм? Рассмотрим следующий пример:

Вечером Юлия встречается с друзьями в баре и за ужином выпивает три обычных бокала красного вина (175 мл), каждый из которых содержит примерно две единицы алкоголя. По мере того, как она пьет, алкоголь через стенки желудка всасывается в кровь, где ожидает, пока печень сможет его переработать.

Печень Юлии способна расщепить и преобразовать примерно одну единицу алкоголя в час. Более точное время зависит от количества энзимов в печени и ее состояния, и у разных лиц это проявляется по-разному. Печень Юлии переработает 95% алкоголя и лишь незначительное его количество удалится из организма посредством выдоха при дыхании и непосредственно через выделения.

Находясь в баре в течение двух часов, Юлия допивает вино, что, в общей сложности, составляет шесть единиц. На этой стадии она становится слегка выпившей, немного неуклюжей и ведет себя импульсивно. Как известно, печень способна переработать одну единицу алкоголя в час, а организм принял шесть, поэтому к этому времени печень смогла справиться только с двумя.

Прежде, чем печень Юлии сможет переработать оставшиеся четыре единицы алкоголя, они, циркулируя с кровотоком, разнесутся по организму, пагубно влияя на работу мозга и другие ткани и органы. Пройдет еще четыре часа прежде, чем печень полностью переработает оставшийся алкоголь.

Существуют и другие факторы, влияющие на скорость всасывания алкоголя в кровь. Перед выходом Юлии следовало плотно поесть, поскольку прием полноценной пищи до употребления спиртного значительно замедляет процесс его всасывания в кровь.

Процесс поступления алкоголя в организм завершился быстрее, чем способность печени его переработать. Ввиду длительности протекания этого процесса Юлии следует контролировать количество спиртного, чтобы предотвратить его застаивание в организме. Если она закажет дополнительную порцию алкоголя, то подвергнет себя и организм опасности.

Читая дальше, вы узнаете о влиянии алкоголя на организм.

Каким образом алкоголь влияет на работу мозга и жизнедеятельность организма

1. Замедляет реакцию

Вы, вероятно, замечали, что после нескольких бокалов алкоголя становитесь более разговорчивы и раскрепощены. Это результат того, что алкоголь замедляет и затрудняет умственные процессы мозга, и даже незначительные дозы оказывают возбуждающее действие, поскольку алкоголь пагубно влияет на участки головного мозга, отвечающие за самоконтроль и способность критически оценивать ситуацию.

Однако, принятие алкоголя в больших дозах ослабляет и угнетает активность центральной нервной системы, что проявляется типичными признаками алкогольного опьянения, такими как невнятная речь, неустойчивая походка, неадекватное восприятие и неспособность быстро ориентироваться в окружающей обстановке.

2. Притупляет чувства

Алкоголь замедляет сенсорное восприятие информации, в результате чего после нескольких бокалов спиртного затрудняются зрительное восприятие, обоняние, осязание и вкусовые ощущения. К тому же, возрастает порог болевой чувствительности, поскольку притупляется наше сенсорное восприятие.

3. Искажает суждения

Чрезмерная доза алкоголя за один прием ослабляет способность контролировать действия и поступки. Поскольку страдают мыслительные способности, мы не в состоянии давать разумную оценку ситуации или ясно мыслить. Вот почему, находясь под воздействием алкоголя, люди ведут себя по-разному и часто принимают решения, о которых впоследствии сожалеют.

4. Приводит к потере памяти

Случалось ли так, что, пробуждаясь после вечеринки, вы не могли вспомнить детали произошедших накануне событий до тех пор, пока кто-нибудь не напоминал вам о них? Это результат того, что алкоголь ухудшает способность мозга воспроизводить и удерживать информацию.

Серьезное беспокойство вызывает тот факт, что у некоторых лиц наблюдаются полные провалы памяти. Даже при напоминании о произошедших событиях память не возвращается. Причиной этого является неспособность мозга полностью завершить процесс воспроизведения памяти. У этих людей образовался пробел, который уже невозможно восполнить.

5. Ведет к всплеску эмоций

Алкоголь пагубно влияет на участок мозга, контролирующий чувства, переполняя нас эмоциями, такими как восторг, злость и уныние. В результате, мы (а также окружающие, находящиеся под воздействием алкоголя) легко вступаем в конфликты и становимся агрессивными или вспыльчивыми.

6. Нарушает равновесие и координацию движений

Алкоголь влияет на подвижность и координацию движений. Он также нарушает равновесие, поэтому чрезмерные дозы спиртного, которые организм не способен переработать, приводят к потере равновесия и неустойчивой походке. Вот почему для окружающих мы выглядим «пьяными в стельку».

7. Приводит к алкогольному отравлению

Головной мозг контролирует функции организма, о которых нам не нужно задумываться, например, дыхание, сердцебиение, температуру тела и сознание. Когда алкоголь воздействует на кору головного мозга, мы впадаем в состояние сонливости или можем потерять сознание. Если содержание алкоголя в крови достаточно высоко, то может оказаться смертельным, поскольку дыхание замедляется или может полностью остановиться.

8. Приводит к несчастным случаям

Под воздействием алкоголя с нами постоянно случаются мелкие неприятности. Вы, вероятно, замечали, что на вечеринке часто наталкиваетесь на разные предметы или спотыкаетесь, и тому подобное. Однако, алкоголь способен провоцировать и более серьезные несчастные случаи. Как известно, алкоголь воздействует на наши суждения, чувства, реакции, концентрацию, равновесие, координацию движений и вызывает состояние сонливости.

Поэтому не удивительно, что алкоголь является главным виновником опасных инцидентов и случайных травм в быту, на дорогах, на производстве и отдыхе, а также одной из основных причин падений, столкновений, несчастных случаев на воде и пожаров.

9. Вызывает болезни

Алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника, что может вызвать тошноту и рвоту. Он также препятствует нормальному поступлению крови в мышцы, вызывая мышечную боль – типичный симптом похмельного синдрома.

В то же время алкоголь усиливает приток крови к кожному покрову, вызывая потливость и покраснения. Ввиду обильного потоотделения тепло уходит из организма, и температура тела может упасть ниже нормы. Поэтому, в холодную погоду, выходя на время из помещения, вы можете испытывать неприятные ощущения или рискуете переохладиться, так что тепло одевайтесь.

Пагубное влияние алкоголя на здоровье

Злоупотребление алкоголем вызывает проблемы со здоровьем. Ниже приведены некоторые из них.

Нарушение сна – иногда алкоголь действует в качестве снотворного, помогая заснуть, однако, он лишает нас здорового крепкого сна, необходимого для восстановления сил и энергии. Даже незначительные дозы спиртного могут влиять на качество и продолжительность сна.

Преждевременное старение – обезвоживание организма и расстройство сна приводят к повреждению кожи и волос. Алкоголь также расширяет кровеносные сосуды, что вызывает варикозные заболевания.

Прибавление в весе – алкоголь является существенным источником калорий, например четыре бокала пива (крепостью 3,6%) содержат дневную норму

калорий, что составляет 700 единиц. Это более трети рекомендованного дневного потребления калорий для мужчин. Один бокал вина (175 мл) может содержать до 200 калорий.

Способность оплодотворения и импотенция – алкоголь может снизить способность оплодотворения у мужчин за счет уменьшения количества сперматозоидов и уровня тестостерона. По статистике, более чем у 80% мужчин, злоупотребляющих алкоголем, наблюдаются серьезные побочные эффекты, такие как импотенция, бесплодие или ослабление сексуального влечения.

Недостаток витаминов – алкоголь может снижать аппетит и придавать силы, однако, употребление алкоголя без полноценного питания приводит к недостатку витаминов в организме, отчего возникают проблемы со здоровьем.

Заболевания печени – злоупотребление алкоголем может привести к ожирению печени, гепатиту, циррозу и раку печени.

Проблемы психического здоровья – алкоголь может на некоторое время поднять настроение, однако, являясь депрессантом, вызывает чувство тревоги и, в конце концов, приводит к депрессии.

Другие факторы риска – как правило, длительное употребление алкоголя наносит серьезный вред печени. Запой является опасным фактором риска, приводящим к развитию сердечных заболеваний, а также раку гортани и ротовой полости, уступая первенство лишь табаку. Злоупотребление алкоголем может привести к циррозу печени и раку кишечника, а также вызвать костные заболевания, сердечный приступ, воспаление поджелудочной железы, расстройство желудка и диабет 2-й степени.

Примечание для женщин

Женский организм всасывает и перерабатывает алкоголь иначе, чем мужской, поскольку у женщин более высокий уровень концентрации алкоголя в крови. Это увеличивает риск заболеваний печени, повреждения сердечной мышцы и головного мозга.

При употреблении алкоголя до или во время менструального цикла состояние опьянения наступает быстрее, чем обычно. Причиной является нарушение обменных процессов в организме, благодаря чему алкоголь дольше остается в крови. Поэтому, по возможности, старайтесь избегать спиртного в этот период.

Беременным следует полностью отказаться от употребления алкоголя. Недавние исследования показали, что даже незначительные дозы спиртного пагубно влияют

на развитие плода, в результате чего ребенок может родиться с эмбриональным алкогольным синдромом (ЭАС), приводящим к отклонениям умственного и физического развития.

Вождение и алкоголь

Известно ли вам, что некоторые лица не проходят тест на содержание алкоголя в крови через 12 часов после его употребления? Даже соблюдая законную норму алкоголя, при которой разрешается управлять транспортным средством, наши реакции замедляются, и снижается способность самоконтроля.

Установленная законом норма алкоголя измеряется не дозами выпитого, а содержанием алкоголя в крови, которое варьируется, в зависимости от веса и пола.

При вождении не существует безопасной нормы алкоголя, поскольку трудно предвидеть, каким образом его действие отразится на нашем поведении. Поэтому, если вы собираетесь садиться за руль, лучше вообще не употреблять спиртное. Пользуйтесь автобусом или такси, можете договориться с друзьями по очереди не пить и вести машину.

Вождение и алкоголь: некоторые факты

- Ежегодно в Шотландии в результате превышения установленной нормы алкоголя погибает один из пяти водителей
- Даже допустимая норма алкоголя в пять раз увеличивает шансы попасть в аварию, по сравнению с вождением в трезвом виде
- Ежегодно в Шотландии за вождение в нетрезвом состоянии задерживают примерно 7000 водителей.

Несколько рекомендаций по сокращению доз алкоголя

Ниже даны некоторые рекомендации, которые помогут прекрасно «отдохнуть и расслабиться», проснувшись утром без головной боли и малейших сожалений.

- **Составьте план действий.** Полезно заранее наметить, какое количество алкоголя и за какое время вы собираетесь выпить. Определите, сколько времени вы отведете каждому напитку. Рассмотрим следующий пример:

Питер вечером собирается выпить 4 единицы алкоголя (один литр пива). Он выходит из дома в 21:00 и возвращается в 23:00, что составляет два часа. Он подсчитал, что сможет выпивать пол литра пива каждый час.

Достаточно ли вам часа на употребление одного напитка? Попробуйте воспользоваться следующими советами:

- **Выберите темп.** Пейте редко и маленькими глотками. Если вы держите напиток в руках, то возникает соблазн выпить его быстрее, поэтому после каждого глотка ставьте бокал на стол или барную стойку. Не оставляйте напиток в баре или ночном клубе без присмотра! Если это произошло, оставьте его и закажите новый.
- **Отвлекитесь на что-нибудь.** Перекусите, поиграйте в бильярд, пообщайтесь с друзьями или потанцуйте. Это отвлечет вас от спиртного и позволит отлично провести время (а в качестве награды у вас останутся приятные воспоминания с утра!).
- **Берите пример с тех, кто пьет медленно.** Может знакомые, с которыми вы проводите время, пьют медленнее, чем вы? Попробуйте придерживаться их темпа и не пейте, пока они не прикасаются к своим напиткам.
- **Наслаждайтесь напитками.** Выбирайте напитки, исходя из их вкусовых качеств, а не по градусу. Не пейте напиток залпом, насладитесь его вкусом.
- **Меняйте напитки.** Употребление напитков, напоминающих о периоде злоупотребления алкоголем, может спровоцировать вас опять вернуться в это состояние. Попробуйте пить легкое пиво для разнообразия. Будьте изобретательны и пробуйте новые напитки, но при этом обращайте внимание на их крепость.
- **Добавляйте в алкогольные напитки больше ингредиентов.** Когда вы пьете спиртные напитки, попробуйте их разнообразить и, чтобы пить дольше, добавьте тоник или цитрусовые. Чем дольше вы пьете, тем медленнее наступает состояние опьянения.
- **Примите пищу перед употреблением алкоголя.** Пища способствует всасыванию алкоголя в кровь, поэтому перед посещением бара или ночного клуба плотно поешьте, что, помимо прочего, обеспечит вас необходимым запасом энергии, чтобы в полной мере насладиться вечеринкой.
- **Чередуйте алкоголь с другими напитками.** Старайтесь пить «промежуточные напитки» (тонизирующие прохладительные напитки) в перерывах между приемами алкоголя. Это предотвратит обезвоживание организма и ослабит похмельный синдром.
- **Не смешивайте напитки.** Смешивание спиртных напитков значительно повышает концентрацию алкоголя в крови, что может привести к потере

самоконтроля, не говоря уже о тяжелом похмелье. Остерегайтесь этого!

- **Выделите необходимую сумму денег на покупку спиртного и** придерживайтесь ее. Перед выходом определите количество алкоголя, которое собираетесь выпить. Возьмите с собой сумму денег, достаточную для покупки вашей «нормы» (и немного больше, чтобы спокойно добраться до дома).
- **Не пейте «по кругу».** Такие ситуации обычно заканчиваются тем, что вы перестаете контролировать дозу алкоголя и выпиваете больше, чем рассчитывали. Этого можно избежать, если время от времени заказывать себе тонизирующие прохладительные напитки, когда подходит ваша очередь идти за спиртным в бар.

Что следует помнить:

Употребление кофе или принятие душа не способствуют отрезвлению. Они могут взбудорить, но не избавят организм от алкоголя – только печень способна справиться с этим! Существует лишь один способ вывести алкоголь из организма – это время.

Выделите, как минимум, два безалкогольных дня в неделю. Ваша печень усиленно трудится, перерабатывая и выводя алкоголь из организма, поэтому дайте ей отдых хотя бы два дня в неделю.

Не смешивайте алкоголь с медикаментами. Смешивание алкоголя с медикаментами опасно, т. к. может давать побочные эффекты от принятия медикаментов, употребления алкоголя или того и другого.

Общая информация по соблюдению безопасности

Если вы ведете здоровый образ жизни, то, наверняка, контролируете дозы алкоголя. Когда вы ощущаете потребность в алкоголе для поднятия настроения, значит пришло время проконсультироваться со специалистом.

Повышайте уверенность в себе

Недостаточная уверенность в себе и давление со стороны друзей зачастую приводят к злоупотреблению алкоголем. Не бойтесь быть собой. Чем увереннее вы себя чувствуете в обществе друзей, тем легче вам сделать собственный выбор. Вы сами можете установить свою норму спиртного!

Действуя уверенно, вы почувствуете уверенность в своих силах. Попробуйте несколько раз настоять на своем и вскоре убедитесь, что это не так страшно, как казалось сначала!

Как с нами связаться

В области Тейсайд [Tayside] или Файф [Fife] вы найдете помощь и дополнительную информацию, обратившись по этим телефонам:



Tayside Council on Alcohol
(Совет по вопросам алкогольной зависимости)
www.alcoholtayside.com
01382 456012



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

Этот буклет был разработан коллегами из FASS и TCA 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 Государственной 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

Alcoholics Anonymous
(Общество анонимных алкоголиков)
www.alcoholics-anonymous.org.uk
0845 769 7555