

ПРОФИЛАКТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ



Немного истории

- Обнаруженные в местах поселений, относящихся в позднему каменному веку пивные кувшины указывают, что намеренно сброженные напитки использовались уже в период неолита (примерно 10000 лет до н.э.)



Культурные особенности

Винные культуры – частое потребление

- Юг Европы, Средиземноморье



Пивные культуры – частое потребление

- Центральная Европа



Водочные культуры – ударное потребление

- Северная Европа



Статистика алкоголизма

- По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире около 140 миллионов людей, страдающих алкоголизмом, и большинство из них никак не лечится.
- Только в США около 30% населения сообщает о наличии эпизодов злоупотребления алкоголем в их жизни.
- Результаты исследования канадских ученых показывают, что алкоголь – причина каждой двадцать пятой смерти в мире.
- У мужчин риск начать регулярно злоупотреблять алкоголем – 15%. Стать алкоголиком – 10%. У женщин риск развития алкоголизма еще выше.

Мера употребления алкоголя

В качестве меры употребления алкоголя используются «дринки». Каждый «дринк» это одна порция «чистого алкоголя» (15-18 мл по разным стандартам 96% этилового спирта).

Система «дринков» удобна тем, что она может быть привязана к потреблению любого алкогольного продукта



Дозы

- Дозы подчеркивают, что алкоголь, он всюду алкоголь – будь то водка или что-либо другое

1 доза = 10 г этанола



Дозы

- 1 бутылка (330 мл) пива (5 %) = 1,3 дозы
- 1 бутылка (500 мл) светлого пива (4,7 %) = 2 дозы
- 1 бутылка (500 мл) крепкого пива (7 %) = 3 дозы
- 1 банка (500 мл) коктейля (лонг-дринка) = 3 дозы
- 1 бутылка вина (750 мл) = 7 доз
- 1 бутылка (500 мл) 40% алкогольного напитка = 16 доз
- 1 бутылка (500 мл) 80% алкогольного напитка = 32 дозы
- 12 банок (каждая по 500 мл) крепкого пива, или лонг-дринка = 34 дозы
- 1 упаковка (2 л) пива (5%) = 8 доз

Разумное потребление алкоголя (правило «2340»)

- 2 дозы для женщин
- 3 дозы для мужчин
- 4 дозы в исключительных социальных случаях (вечеринка)
- 0 доз один-два дня в неделю в случае беременности, грудного вскармливания, управления автомобилем или машинами и механизмами и т.д.



2



3



4



0

Опасный уровень риска



- *Для мужчин: 3-7 порций в день (30-70 мл этанола) или 22-49 (220-490 мл этанола) порций в неделю.*

Для женщин: 2-5 порций (20-50 мл этанола) в день или 15-35 порций (150-350 мл этанола) в неделю.

Вредный уровень риска



- *Для мужчин:* более 7 порций (70 мл этанола) в день или более 49 порций (400 мл этанола) в неделю.
- *Для женщин:* более 5 порций (50 мл этанола) в день или более 35 порций (350 мл этанола) в неделю.


Алкогольную зависимость можно заподозрить

- Постоянная тревога или напряжение
- Юридические или семейные проблемы
- Головные боли или периоды нарушения сознания
- Частые падения или лёгкие травмы
- Хроническая депрессия
- Бессонница
- Судорожные припадки
- Неопределённые желудочно-кишечные нарушения

CAGE - тест

1. Вам когда-нибудь говорили, что Вы должны меньше выпивать или вообще перестать пить? (Cut down)
2. Вы когда-нибудь чувствовали раздражение или злость, если кто-то критиковал Вас за излишнее употребление спиртных напитков (Annoyed)
3. Были ли моменты, когда Вы чувствовали свою вину или сожалели о поступках, которые совершали в состоянии опьянения (Guilty)
4. Вы когда-нибудь принимали алкоголь по утрам для улучшения самочувствия (состояния нервной системы ?) (Eye openet)

Тест положителен при двух положительных ответах



**Только Вы можете сделать для себя выбор
между полной трезвостью или снижением
употребления**

Новые привычки:

- постоянно измеряйте количество употребляемого Вами алкоголя
- разбавляйте крепкие напитки
- выпивайте отдельными порциями
- в промежутках пейте безалкогольные напитки
- употребляйте только одну дозу в час
- при употреблении алкоголя обязательно ешьте
- перед приемом алкогольных напитков оцените ситуацию (например, Вы один дома или в компании друзей, злоупотребляющих спиртным, и т.п.)

Практические советы

- Перед тем, как пойти куда-либо, где возможно наличие спиртных напитков, решите для себя, будете ли Вы вообще употреблять их или сколько намерены выпить
- Представьте ожидаемую ситуацию заранее за несколько дней
- Не превышайте определенной Вами нормы при помощи отговорок
- Обдумайте предварительно объяснение, почему нужно будет уйти, если покажется, что иначе Вы не в состоянии выйти из ситуации
- Научитесь отказываться от предложенного алкогольного напитка.

Практические советы

- Чтобы облегчить себе процесс отвыкания от алкоголя, старайтесь быть в компании, где люди не подталкивают к выпивке, займитесь спортом, гуляйте, читайте, в общем, постарайтесь заняться тем делом, которое Вам нравится.

Практические советы

- **Лучший способ контроля употребления спиртного – ведение ежедневника, который покажет, в каких ситуациях Вы употребляете больше алкоголя, чем обычно. Записывайте дни трезвости, сколько выпили в те дни, когда употребляли алкоголь, а также, каким образом сумели отказаться от спиртного.**

Практические советы

- не употребляйте алкоголь каждый день: даже если выпили одну дозу за день, сделайте на следующий день перерыв
- не пользуйтесь спиртным с целью выхода из трудных ситуаций
- не употребляйте бессознательно алкоголь
- решите заранее, сколько выпьете за неделю и строго следуйте своему решению
- проведите хотя бы несколько дней в неделю и одну неделю в месяц полностью трезвым
- если не получилось выполнить принятого Вами решения, начните сначала, учась на своих ошибках



Будьте здоровы!