

С 26 ДЕКАБРЯ ПО 8 ЯНВАРЯ ПРОЙДЕТ НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

Мифы о «праздничном» алкоголе



Несмотря на потенциальную опасность, сохраняются мифы о пьянстве, которые (для некоторых) могут оказаться фатальными.

Алкоголь начинает действовать быстро, вы этого даже не заметите

Люди могут не осознавать, что критические способности к принятию решений и уж, тем более, навыки вождения снижаются задолго до того, как у них появятся явные признаки опьянения.

Первоначально может показаться, что алкоголь действует как энергетик, поэтому пьющие люди могут чувствовать себя бодрыми и возбужденными. Но не дайте себя обмануть.

Алкоголь может привести к безрассудным решениям.

Поскольку люди употребляют больше алкоголя, время реакции увеличивается, а поведение становится плохо контролируемым, а иногда даже агрессивным, что приводит к дракам и другим видам насилия [1]. Продолжение вечеринки приводит к невнятной речи и потере равновесия, что обычно связано с алкогольным опьянением. Алкоголь также может вызывать потерю сознания - это пробелы в памяти человека.

Эти пробелы возникают, когда человек выпивает достаточно алкоголя, чтобы временно заблокировать передачу воспоминаний из краткосрочного в долговременное хранилище, известное как консолидация памяти, в области мозга, называемой гиппокампом. При более высокой концентрации алкоголя в крови, он действует как однозначный депрессант, который может вызвать обморок у пьющих, если доза будет достаточно высокой. При еще более высоких дозах, люди, которые пьют, сталкиваются с опасностью для жизни из-за передозировки алкоголя и подавления жизненно важных функций.

Даже когда вы перестаете пить - действие алкоголя не прекращается

Легко ошибиться в том, как долго длится действие алкоголя. Например, многие люди верят, что они могут протрезветь и безопасно водить машину, как только перестанут пить и выпьют чашку кофе. Правда в том, что алкоголь продолжает влиять на мозг и тело еще долго после того, как была допита последняя рюмка. Даже после того, как человек перестанет пить, алкоголь в желудке и кишечнике продолжает попадать в

кровоток, что приводит к нарушению рассудительности и координации на несколько часов.

Прежде чем праздновать - планируйте заранее

Каждый год по вине алкоголя происходят драки, дорожно-транспортные происшествия, а мифы о пьянстве живут, хотя научные исследования документально подтвердили, что алкоголь влияет на мозг и организм [2].

Нет способа принимать правильные решения, когда вы находитесь в состоянии алкогольного опьянения, и нет способа протрезветь быстрее.

Не пейте кофе, чтобы протрезветь

Кофеин может помочь при сонливости, но не влияет на выведение алкоголя, на принятие решений или координацию. Организму нужно время, чтобы метаболизировать (расщепить) алкоголь, а затем вернуться в нормальное состояние. Кроме того, когда прекращается употребление кофеина, вашему организму нужно будет бороться с сонливостью после приема кофеина, которая усугубляет заторможенность, вызванную алкоголем. Быстрых лекарств не бывает - поможет только время.

Не садитесь за руль

Координация, необходимая для вождения, нарушается задолго до того, как организм проявляет признаки интоксикации, и ваша реакция замедляется. Плюс, седативный эффект алкоголя увеличивает риск уснуть или потерять внимание за рулем.

Ощущение тепла от употребления алкоголя не защищает от зимнего холода

Когда вы пьете, нужно, выходя на улицу, надевать пальто, если на улице холодно. Алкоголь расширяет крошечные кровеносные сосуды прямо под кожей, так они быстро наполняются теплой кровью. Это заставляет вас чувствовать тепло или жар, а также может вызвать покраснение кожи и потливость. Но температура вашего тела на самом деле падает, потому что, хотя алкоголь переносит тепло из ядра вашего тела на поверхность кожи, он также угнетает область вашего мозга, которая контролирует регулирование температуры. В холодных условиях это может привести к переохлаждению.

Советы по безопасному употреблению алкоголя в канун Нового года

Чтобы избежать чрезмерного употребления алкоголя во время празднования Нового года:

- Подумайте о приемлемости, вреде и цене чрезмерного употребления алкоголя в канун Нового года перед выходом из дома. Например, подумайте о том, сколько денег вы потратите, о потенциальных рисках употребления слишком большого количества алкоголя и о том, как вы будете себя чувствовать на следующий день.
 - Стремитесь пить в соответствии с рекомендациями по безопасному употреблению алкоголя, которые позволяют мужчинам и женщинам не более четырех стандартных напитков в день. Напиток – это бокал вина, кружка пива или 40 г крепкого алкоголя.
 - Ешьте до и во время употребления алкоголя. Будет полезно, если вы принесете еду из дома в места встречи Нового года на открытом воздухе. Только оденьтесь теплее!
 - Запланируйте веселую развлекательную программу и приготовьте креативные безалкогольные коктейли.
 - Не наполняйте стакан наполовину, так как это затрудняет отслеживание того, сколько употребляете.
 - Разбавьте алкогольные напитки, выпив стакан воды или безалкогольный напиток между ними.
 - Продолжайте танцевать, смотреть развлекательные программы или болтать с друзьями в ожидании Нового года. Это может уменьшить количество потребляемого алкоголя.
 - Не пейте за рулем. Назначьте водителя или воспользуйтесь такси.
- Будьте здоровы!