

## Как вести себя за столом?

- чередуйте алкогольные напитки с безалкогольными
- берите пример с тех, кто пьет медленно. Пейте редко и маленькими глотками. Если вы держите рюмку в руке, после каждого глотка ставьте ее
- разбавляйте крепкие спиртные напитки
- не смешивайте алкогольные напитки
- наслаждайтесь напитками. Выбирайте напитки, исходя из их вкусовых качеств, а не по градусу. Не пейте напиток залпом, насладитесь его вкусом
- обязательно закусывайте
- принимайте активное участие в дружеском общении, танцах, играх

## Когда нужно ограничить употребление алкоголя?

если у Вас имеются какие-либо проблемы со здоровьем

если Вам это рекомендует медицинский работник

если у Вас после употребления алкоголя случаются провалы памяти

если Вы часто напиваетесь допьяна

если Вы пьете, когда сердитесь или грустите

если у Вас были травмы по причине употребления алкоголя

если Ваша трудоспособность снижается из-за приема алкоголя

если у Вас имеются финансовые затруднения по причине покупки алкоголя

## Когда следует полностью отказаться от употребления алкоголя?

- если Вы планируете рождение ребенка (отказаться от употребления алкоголя следует и мужчинам, и женщинам)
- если Вы беременны или кормите ребенка грудью
- если у Вас имеется тяжелое заболевание печени, сердечно-сосудистой системы, психические заболевания
- если Вы принимаете снотворные, седативные препараты, антидепрессанты и другие лекарственные средства, не совместимые с алкоголем
- если после приема алкоголя вы становитесь агрессивным, ищете повод для ссоры
- если вы испытываете частое желание выпить, независимо от причины
- если Вы не можете контролировать количество выпитого
- если Вы страдаете на следующий день от похмелья
- если Вы начали потреблять большее количество алкоголя, для того чтобы опьянеть
- если вы управляете механизмами и транспортными средствами

## Главное – нужно научиться контролировать себя и говорить «нет», когда это требуется!

## Зависимость от алкоголя – можно ли ее избежать?

Мы живем в так называемой «алкогольной культуре». Употребление алкоголя в нашей стране является традицией и даже нормой – с бокалом шампанского мы встречаем Новый год, да и любой другой праздник не обходится без алкогольных напитков. Однако многие даже не подозревают, что при необдуманном потреблении спиртного с годами может сформироваться синдром зависимости от алкоголя, избавиться от которого очень непросто.

В Республике Беларусь уровень потребления алкоголя чрезвычайно высокий – на одного человека в 2013 году приходилось 11,14 литров абсолютного алкоголя, а если еще сюда прибавить незарегистрированный алкоголь (самогон, домашнее вино и т.д.), то эта цифра станет значительно больше. Эксперты Всемирной организации здравоохранения установили, что есть критический уровень потребления алкоголя (8 литров на душу населения), превышение которого представляет угрозу для здоровья нации.

## Шесть стадий приобщения к алкоголю

1. **Начало употребления.** Человек пробует алкоголь.
2. **Экспериментирование.** Человек экспериментирует с различными видами спиртных напитков, но у него еще не сформировалась форма употребления или предпочтения. Прием спиртного чаще всего осуществляется с единственным намерением – достичь приятного эффекта.
3. **Формирование социального поведения.** У человека складывается определенная форма употребления спиртного (в определенных социальных группах или в окружении семьи, родственников).
4. **Привычное употребление.** Человек старается подыскать друзей с похожими формами употребления спиртного. Для достижения желаемого эффекта алкоголь употребляется в больших дозах все чаще.
5. **Чрезмерное употребление.** У человека, употребляющего алкоголь, возникают различные проблемы и неприятности дома, на работе, в учебном заведении, финансовые трудности или проблемы с законом.
6. **Болезненное пристрастие.** Происходит утрата контроля за употреблением спиртного.

Так как же избежать алкогольной зависимости или распознать ее на ранних стадиях? Существует множество тестов для самодиагностики, но наиболее распространенным и надежным является предлагаемый ниже опросник.

*Инструкция: «Обведите ту цифру, которая больше всего отражает Вашу ситуацию»*

1. Как часто Вы употребляете напитки, содержащие алкоголь (водка, коньяк и другие крепкие напитки, вино крепленое, вино сухое, шампанское, пиво, слабоалкогольные напитки)? Постарайтесь вспомнить также и те случаи, когда вы принимали спиртное в небольшом количестве, например, полбутылки пива, немного ликера, вина или коньяка.

(0) Никогда	(1) 1 раз в месяц или реже	(2) 2-4 раза в месяц	(3) 2-3 раза в неделю	(4) 4 или более раз в неделю
-------------	----------------------------	----------------------	-----------------------	------------------------------

2. Если Вы употребляете алкоголь, то какова ваша обычная доза алкогольных напитков в типичный день употребления алкоголя (с утра до вечера или за сутки)? Если Вы употребляли его ранее, а сейчас не пьете, то ответьте, как вы выпивали раньше? Если Вам подходят несколько вариантов ответов (например, Вы обычно выпиваете водку и пиво вместе), отметьте все подходящие ответы в соответствующих графах.

	Водка, коньяк (мл) 40 об%	Крепленое вино (мл) 17 – 20 об%	Сухое вино (мл) 11 – 13 об%	Пиво (бут. по 0,5 л) 4 – 6 об%
(0)	30 – 60	75 – 150	100 – 150	0,5 бут. – 1 бут.
(1)	90 – 120	225 – 300	300 – 400	1,5 бут. – 2 бут.
(2)	150 – 180	375 – 450	500 – 600	2,5 бут. – 3 бут.
(3)	210 – 240	525 – 600	700 – 900	3,5 бут. – 4 бут.
(4)	300 и более	750 и более	1000 и более	5 бут. и более

3. Как часто Вы выпиваете более 180 мл водки (450 мл крепленого вина, 600 мл сухого вина, 1,5 л пива), в течение одного дня (с утра до вечера дня, в течение которого Вы выпивали, или за сутки)?

(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
-------------	-----------------------------	-------------------	--------------------	---------------------------------------

4. Как часто за последний год Вы замечали, что, начав пить алкогольные напитки, не можете остановиться?

(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
-------------	-----------------------------	-------------------	--------------------	---------------------------------------

5. Как часто за последний год из-за чрезмерного употребления алкоголя Вы не смогли сделать то, что делаете обычно?

(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
-------------	-----------------------------	-------------------	--------------------	---------------------------------------

6. Как часто за последний год Вам необходимо было опохмелиться утром, чтобы прийти в себя после того, как Вы много выпили накануне?

(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
-------------	-----------------------------	-------------------	--------------------	---------------------------------------

7. Как часто за последний год Вы испытывали чувство вины или угрызения совести после выпивки?

(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
-------------	-----------------------------	-------------------	--------------------	---------------------------------------

8. Как часто за последний год Вы не могли вспомнить, что было накануне вечером, потому что вы были пьяны?

(0) Никогда	(1) реже, чем 1 раз в месяц	(2) 1 раз в месяц	(3) 1 раз в неделю	(4) Каждый день или почти каждый день
-------------	-----------------------------	-------------------	--------------------	---------------------------------------

9. Получали ли Вы или кто-то другой травму по причине чрезмерного употребления вами алкогольных напитков?

(0) Нет	(2) Да, но не в прошлом году	(4) Да, в прошлом году
---------	------------------------------	------------------------

10. Кто-нибудь из родственников, друг, врач или другой медицинский работник выражали озабоченность по поводу употребления Вами алкоголя или предлагали Вам уменьшить количество употребляемого алкоголя?

(0) Нет	(2) Да, но не в прошлом году	(4) Да, в прошлом году
---------	------------------------------	------------------------

Подсчитайте общее количество набранных баллов и оцените степень риска алкогольных проблем и проблем со здоровьем (тип потребления алкоголя):

- 0 – 7 баллов** – небольшая (потребление с минимальным риском);
- 8 – 10 баллов** – слегка повышенная (рискованное потребление);
- 11 – 14 баллов** – значительно повышенная (рискованное потребление);
- 15 – 19 баллов** – высокая (опасное потребление);
- 20 – 40 баллов** – очень высокая (зависимое потребление).

Если согласно тесту степень риска повышена или, как минимум, хотя бы один раз в течение недели Вы выпиваете более 180 мл водки (450 мл крепленого вина, 600 мл сухого вина, 1,5 л пива), стоит задуматься над ситуацией и уменьшить прием алкогольных напитков.

Подумайте, какие изменения в приеме алкоголя Вам стоит сделать и какая польза от этого могла быть. Что подходит Вам больше, только сократить прием алкоголя или полностью прекратить его употребление?

### Чтобы уменьшить риск развития зависимости от алкоголя следует:

- воздерживаться от чрезмерного употребления спиртного
- не превращать прием алкоголя в единственный и обязательный атрибут встречи с друзьями
- не употреблять алкоголь для придания уверенности в себе
- не употреблять спиртное для преодоления бессонницы