

А если чуть-чуть поменьше?

Краткое руководство для желающих
сократить потребление алкоголя



Содержание

Проанализируй ситуацию на данный момент	4
В качестве измерительной единицы – доза	6
Границы рискованного потребления	10
Сократить потребление или отказаться совсем?	15
Что делать при желании сократить потребление алкоголя	18
Дозировка алкогольных напитков	20

Это руководство предназначается для людей старше 18 лет. Более молодым и страдающим зависимостью от алкоголя употребление алкоголя категорически запрещено.

Руководство составлено на основании проведенных исследований и полученных в их ходе результатов.



Не стоит ли тебе изменить свои привычки?

Количество употребляемого алкоголя и состояние здоровья находятся в прямой зависимости: **при увеличении потребления алкогольных напитков увеличивается и наносимый здоровью вред.** Данное руководство поможет тебе проанализировать и при желании уменьшить, а может и совсем отказаться от распития алкогольных напитков.

Многие пьют, не осознавая связанного с этим риска. Если заметишь, что твое потребление алкогольных напитков приближается к границам риска, **можешь сам повлиять на свои привычки и изменить дозы потребляемого алкоголя.** Многим людям это удается сделать.

Проанализируй ситуацию

Каждый человек должен время от времени анализировать свое поведение в отношении потребления им алкогольных напитков и их влияния на его самочувствие и здоровье. Количество потребляемого алкоголя может увеличиваться постепенно и незаметно для самого человека.

Подсчитай, сколько доз алкоголя ты потребляешь за раз или за неделю. Сравни полученные результаты с **границами рискованного потребления.**

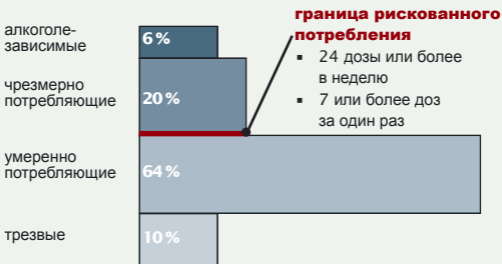
Если принимаемые тобой дозы приближаются к этим границам или даже превышают их, пора подумать об изменении своих питательных привычек.

Чтобы употребление алкоголя не нанесло непоправимого вреда здоровью, достаточно сохранять его потребление ниже приведенных границ.

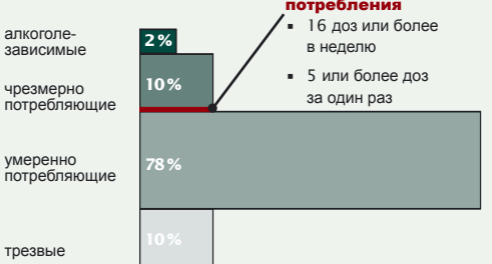
Потребители алкогольных напитков по группам

Потребителей можно разделить на группы в зависимости от количества потребляемых ими алкогольных напитков:

МУЖЧИНЫ



ЖЕНЩИНЫ



К какой группе ты относишься?

Подсчитай потребляемые тобою алкогольные напитки в дозах

Одна доза составляет примерно 12 г
(или 15 мл) чистого 100% алкоголя.

1 доза =



= 1 бутылка (330 мл) пива (4,7 %)
или сидра
или лонг-дринка той же
крепости



= 1 бокал (120 мл) вина
= 80 мл крепленого вина
(например, мадейры или
хереса)



= 20 мл **80%** алкогольного напитка
= 30 мл **60%** алкогольного напитка
= 40 мл **40%** алкогольного напитка

Примеры дозировок:

1 бутылка (330 мл) алкогольсодержащего пива (5-8 %) = **1,3** дозы

1 кружка (500 мл) III пива (4,7 %) = **1,5** дозы

1 кружка (500 мл) IV пива (5-8 %) = **2** дозы

1 бутылка вина (750 мл) = **6** доз

1 бутылка (500 мл) 40% алкогольного напитка = **12** доз

1 бутылка (500 мл) 80% алкогольного напитка = **24** дозы

12 бутылок (каждая по 330 мл) пива, сидра или лонг-дринка = **12** доз

1 упаковка (2 л) вина = **16** доз

Границы рискованного потребления

Большая часть населения употребляет алкогольные напитки в умеренных дозах ниже приведенных здесь границ. Постоянное превышающее границы употребление алкоголя может отрицательно сказаться на здоровье, хотя взаимосвязь между потреблением алкоголя и состоянием здоровья может не всегда прослеживаться. Даже случайное, превышающее границы употребление алкоголя увеличивает, например, риск несчастных случаев и происшествий.



Границы рискованного потребления установлены на основании исследовательских данных о том, какие дозы алкоголя в значительной степени повышают заболеваемость и смертность населения.

Безопасных границ потребления алкоголя не существует, т.к. даже малые дозы могут спровоцировать отклонения в состоянии здоровья.

Сравни потребляемое тобой количество алкогольных напитков с границами рискованного потребления, представленными на следующей странице.

Границы рискованного потребления

для здоровых, среднего телосложения
мужчин

ПОТРЕБЛЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ

24 дозы

= 24 бутылки алкогольсодержащего пива

= 3 $\frac{1}{2}$ бутылки вина или

= 1 $\frac{3}{4}$ бутылки крепких алкогольных напитков

ЕДИНОРАЗОВОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

7 доз за раз еженедельно

= 7 бутылок алкогольсодержащего пива
или

= 1 бутылка вина или

= $\frac{1}{2}$ бутылки крепких алкогольных напитков

Границы рискованного потребления

для здоровых, среднего телосложения
женщин

ПОТРЕБЛЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ

16 доз

= 16 бутылок алкогольсодержащего пива
или

= 2 $\frac{1}{3}$ бутылки вина или

= 1 $\frac{1}{5}$ бутылки крепких алкогольных
напитков

ЕДИНОРАЗОВОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

5 доз за раз еженедельно

= 5 бутылок алкогольсодержащего
пива или

= $\frac{2}{3}$ бутылки вина или

= $\frac{1}{3}$ бутылки крепких алкогольных
напитков

Сократить потребление или отказаться совсем?

Если потребляемое тобой количество алкогольных напитков превышает границы рискованного потребления, подумай, не хочешь ли сократить его количество или отказаться от его потребления окончательно. Затем продумай, каким образом можешь осуществить желаемое.

Можешь, например

- отказаться от потребления алкогольных напитков в течении нескольких недель, а после этого придерживаться умеренных доз потребления
- сократить количество потребляемого алкоголя немедленно и не увеличивать дозы
- сокращать потребление алкоголя постепенно, сначала, например, на одну треть, и продолжать уменьшение до желаемых границ
- прекратить потребление алкогольных напитков и соблюдать абсолютно трезвый образ жизни

Отказ от потребления алкогольных напитков рекомендуется

- при **беременности**
- если имеется **заболевание или травма**, при которой употребление алкоголя замедляет или препятствует излечению
- прекращение потребления вызывает **соматические признаки**, например, дрожь в руках и т.п.
- если **потерян контроль** над потреблением алкоголя
- если при приеме алкоголя человек становится **буйным и неуправляемым**.

Стоило бы задуматься...

Постоянное превышающее границы риска потребление алкогольных напитков отрицательно влияет на состояние здоровья человека. Не приходила ли тебе в голову мысль, что источником твоих недомоганий и прочих проблем может быть алкоголь? Сокращение его потребления положительно сказывается во многом:

- становится легче контролировать свой вес
- боли в желудке уменьшаются
- кровяное давление падает
- аритмия сердца проявляется реже
- меньше несчастных случаев
- сопротивляемость к заболеваниям повышается
- качество сна улучшается
- настроение улучшается



- реже возникают конфликты с другими людьми
- трудовая активность повышается

Длительное потребление алкоголя приводит к алкоголезависимости и серьезным повреждениям внутренних органов.

Что делать при желании сократить потребление алкоголя

- Не пей алкогольные напитки на удаление жажды
- Потребляй время от времени безалкогольные напитки
- Разбавляй крепкие напитки
- Пей медленно, и не все сразу
- Следи за количеством выпитого
- Стремись вовремя закончить выпивку
- Не забывай закусывать
- Избегай ситуаций, при которых потребление алкогольных напитков может выйти из-под контроля:
- Не потребляй алкогольные напитки каждый день.

- Не пей просто, чтобы выпить; потребление алкоголя должно быть осознано.
- Не пей, чтобы забыть проблемы: алкоголь не разрешает проблемную ситуацию, а ухудшает ее.
- Научись отказываться от предлагаемых тебе алкогольных напитков. Умение отказаться является важным моментом при сокращении потребления алкоголя. Свой отказ не надо объяснять. Достаточно сказать: «Спасибо, нет!»
- Не сдавайся, если даже сразу не удастся резко изменить привычки. Подумай, что привело к тому, что ты опять поддался искушению, и как можно предотвратить это в следующий раз.

Дневник потребления

С помощью дневника потребления можно проследить развитие ситуации при сокращении потребления алкоголя. Отмечай в дневнике/календаре

- дни, когда не было принято ни одной дозы
- сколько доз было принято, если выпил

Веди дневник в течении двух недель. Если в течении месяца или двух видимых изменений в сторону уменьшения принятия алкоголя не наблюдается, подумай, не стоит ли совсем отказаться от его приема.

Дневник

1 доза =



или



или



НЕДЕЛЯ

24

ВСЕГО

ПН		
ВТ		4
СР		
ЧТВ	###	5
ПН		2
СБ	###	7
ВСКР		2
НЕДЕЛЯ ВСЕГО		20

НЕДЕЛЯ

ВСЕГО

ПН		
ВТ		
СР		
ЧТВ		
ПН		
СБ		
ВСКР		
НЕДЕЛЯ ВСЕГО		

Дневник

1 доза =



или



или



НЕДЕЛЯ

ВСЕГО

ПН

ВТ

СР

ЧТВ

ПН

СБ

ВСКР

НЕДЕЛЯ ВСЕГО

НЕДЕЛЯ

ВСЕГО

ПН

ВТ

СР

ЧТВ

ПН

СБ

ВСКР

НЕДЕЛЯ ВСЕГО



НЕДЕЛЯ	ВСЕГО
ПН	
ВТ	
СР	
ЧТВ	
ПН	
СБ	
ВСКР	
НЕДЕЛЯ ВСЕГО	

НЕДЕЛЯ	ВСЕГО
ПН	
ВТ	
СР	
ЧТВ	
ПН	
СБ	
ВСКР	
НЕДЕЛЯ ВСЕГО	

Дневник

1 доза =



или



или



НЕДЕЛЯ

ВСЕГО

ПН

ВТ

СР

ЧТВ

ПН

СБ

ВСКР

НЕДЕЛЯ ВСЕГО

НЕДЕЛЯ

ВСЕГО

ПН

ВТ

СР

ЧТВ

ПН

СБ

ВСКР

НЕДЕЛЯ ВСЕГО



НЕДЕЛЯ	ВСЕГО
ПН	
ВТ	
СР	
ЧТВ	
ПН	
СБ	
ВСКР	
НЕДЕЛЯ ВСЕГО	

НЕДЕЛЯ	ВСЕГО
ПН	
ВТ	
СР	
ЧТВ	
ПН	
СБ	
ВСКР	
НЕДЕЛЯ ВСЕГО	



Дополнительная информационная поддержка на интернет-сайтах

- www.hel2.fi/sosv/rus/paito/alko.htm
- www.paihdelinkki.fi/english
(на английском)

При необходимости можно обратиться за профессиональной помощью

- в центры здоровья к врачам и среднему медперсоналу
- в службу охраны здоровья трудящихся по месту работы
- в А-клиники

А если чуть-чуть поменьше?

Краткое руководство для желающих сократить потребление алкоголя.

Буклеты Министерства социального обеспечения и здравоохранения Финляндии
2006:10rus
ISSN 1236-2123 ISBN 978-952-00-2300-3
ISBN 978-952-00-2301-0 (PDF)

Графическое оформление Тиина Пау

Заказы по адресу: alkoholiohjelma@stm.fi

**Alkoholi-
ohjelma**

2004-2007