

# СКОЛЬКО ПЬЕШЬ ТЫ?

Не ври себе! [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee)



## Каждый житель Эстонии выпивает 30 литров водки в год

**Воспитательница спрашивает у четырехлетних детей: „Что пьют ваши папы?“**

**„Пиво!“ – кричат дети в один голос.**

**„А мамы?“ – продолжает разговор воспитательница.**

**„Сидр!“ – уверенно отвечают малыши.**

Эстония относится к числу стран с самым большим потреблением алкоголя и находится на втором месте в Европе после Чехии. По данным Эстонского института конъюнктуры (ЭИК), в прошлом году в Эстонии было выпито почти 12 литров чистого алкоголя на каждого жителя (в том числе дети и старики). Иными словами, это 30 литров водки, 520 полулитровых бутылок пива крепостью 4,6% или 133 бутылки вина крепостью 12% на душу населения. В эти цифры входит и нелегальный алкоголь. Хотя эстонцы считают, что наш алкоголь помогает уничтожать финны, в данном исследовании купленный туристами на вывоз и выпитый на месте алкоголь не учитывался.

„Эта цифра показывает нам, что пьют у нас слишком много“, – комментирует директор ЭИК Марье Йозинг. В Финляндии и в Дании соответствующий показатель в 2006 году составлял 10 литров, в Норвегии 6,2 литра и в Исландии 5,6 литра чистого алкоголя на человека. „Если сравнивать нас с финнами, то видно, что разница небольшая. Но наша особенность в том, что у нас за раз выпивают большие количества. Именно поэтому у нас значительно больше обусловленных употреблением алкоголя автомобильных аварий, отравлений и травм, чем в Скандинавских странах“.

По оценке Всемирной организации здравоохранения (WHO), потребление уже более шести литров абсолютного алкоголя на душу населения в год приводит к серьезным последствиям для здоровья нации.

### Либеральная алкогольная политика

В Эстонии потребление алкоголя с годами постоянно возрастает. Например, в 2000 году в Эстонии потребляли менее восьми литров чистого алкоголя на одного жителя в год.

Количество выпиваемого алкоголя возрастает, благодаря либеральной алкогольной политике, причем это происходит по всей Европе. По словам председателя Эстонского союза трезвенников АВЕ Лаури Беэжманна, в Европе, по сравнению с другими континентами, выпивается больше всего алкоголя. С годами алкоголь становится все более доступным как в финансовом, так и физическом плане.

Такого же мнения придерживается Марье Йозинг, по словам которой какое-то время доходы народа росли быстрее, чем цены на алкоголь. Следовательно, увеличилась покупательная способность, и алкоголя стали покупать больше. В прошлом году потребление несколько сократилось, потому что повысился акциз, была запрещена ночная торговля и ограничена реклама алкоголя. Йозинг прогнозирует, что в этом году спад еще продолжится.

„Важную роль в потреблении играет общественный пример, молодое поколение видит, как пьют старшие. В нашем окружении потребление алкоголя является само собой разумеющимся“.



### Кто потребляет алкоголь?

● При разделении по национальному признаку доля эстонцев, употреблявших алкоголь несколько раз в неделю, составила примерно на десятую часть больше. Если дифференцировать по месту жительства, то частое и в больших количествах употребление алкоголя более распространено среди мужчин, живущих в сельской местности.

● Ежедневное употребление алкоголя – это проблема, которая среди женщин почти не встречается (доля ежедневных употребляющих алкоголь женщин составляет менее 1%). Почти 10% взрослых мужчин употребляют алкоголь каж-

дый день. Больше всего ежедневно употребляющих алкоголь встречается среди мужчин среднего и старшего возраста (35–64 года).

● Несколько раз в неделю алкоголь употребляет 23% взрослого населения.

● Молодые (до 34 лет) разведенные или холостые мужчины более предрасположены к употреблению алкоголя. В то время как с женщинами все наоборот: чаще пьют замужние женщины.

● Около 15% взрослого населения не употребляет алкоголь (ЭИК 2009), за последние четыре года этот показатель сократился на три процента.

«Отказ от алкоголя, по мнению многих, является крайностью», – добавляет Беэжманн.

Йозинг подчеркивает, что необходимо проводить работу с молодежью, поскольку, чем раньше начинается потребление алкоголя, тем более повышается вероятность формирования хронического алкоголизма.

### Ведь слабый алкоголь безопасен!

Почти половина мужчин Эстонии (в возрасте 25–44 лет) употребляет алкоголь несколько раз в неделю, и не менее одного раза в месяц они выпивают большое количество алкоголя. Свое потребление алкоголя люди недооценивают, считая, что оно меньше, чем на самом деле.

Жители Эстонии чаще употребляют слабые, нежели крепкие

алкогольные напитки, чаще всего пьют вино и пиво. Если перевести все в 100%-ный алкоголь, то больше всего выросло потребление пива. Если еще в 1996 году оно потреблялось в пределах двух литров на душу населения при пересчете на 100%-ный алкоголь, то спустя десять лет этот показатель уже достиг почти пяти литров (ЭИК, 2008).

Ежедневно пиво пьют 5% употребляющих алкоголь людей, и 17% пьют его пару раз в неделю. Водку чаще всего употребляют мужчины в возрасте 50–64 лет (ЭИК, 2009).

„Считается, что пиво безопаснее, чем более крепкие алкогольные напитки, однако люди не думают о том, что этанол везде один и тот же. Влияние на здоровье зависит от потребляемого количества“, – объясняет Беэжманн и обращает внимание на то, что пива за один раз выпивают очень много, его закупают ящиками. Беэжманн подчеркивает, что нет разницы, какой алкоголь пить, пусть даже дорогое марочное вино, этанол влияет на здоровье одинаково.

Зачастую нашему народу в пример приводят распространяемую в странах Южной Европы культуру питья – там стаканчик вина зачастую пропускаяется с каждым приемом пищи. Однако нам меньше говорят о последствиях такой культуры, о том, что цирроз печени в этих странах встречается так же часто, как в Северной Европе. Значит, организму не нужно культурное потребление. И в странах Южной Европы тоже существуют серьезные проблемы со злоупотреблением алкоголя среди молодежи.

### МИФ:

Во времена „сухого закона“, объявленного Горбачевым, пили больше, чем сейчас

### ФАКТ:

Ходят разговоры о том, что горбачевский „сухой закон“ ничего не изменил, и на крестьянском столе водка всегда стояла ведрами. Реальность же такова, что, если в 1984 году в Эстонской ССР потребляли 10,9 литра абсолютного алкоголя на душу населения, то к 1987 году эта цифра сократилась до 6,4 литра. ИРЗ

### МИФ:

Цифры нашей алкогольной статистики так велики из-за финнов, ведь большая часть алкоголя вывозится из страны.

### ФАКТ:

12 литров абсолютного алкоголя на душу населения, к сожалению, выпивают именно жители Эстонии. Статистика не учитывает как то количество алкоголя, которое покупают туристы с собой на вывоз, приезжая в Эстонию, так и то, что они выпивают на месте. Поскольку статистика учитывает каждого жителя, а не только взрослых, то это означает, что, согласно статистике, 12 литров алкоголя выпивает также каждый ребенок и каждый старик. ИРЗ

### Потребление алкоголя

● В Эстонии выпивается 11,9 литров чистого алкоголя на каждого жителя (в том числе дети и старики).





## Употребление даже слабых алкогольных напитков наносит непоправимый вред здоровью

Из-за болезней, связанных с употреблением алкоголя, в Эстонии ежегодно умирают 600–700 человек, при этом более пятисот из них – мужчины. Примерно треть смертей обуславливает алкогольная болезнь печени, за которой следуют алкогольное отравление и вызванные алкоголем нарушения психики и поведения. В результате частично связанных с алкоголем болезней ежегодно умирает 9 000–10 000 человек, более половины из них – женщины (ЭИК, 2008).

О том, что «Алкоголь вредит Вашему здоровью!», в телерекламе предупреждают обязательно, однако как именно и в каком объеме он вредит, рассказывает заведующий клиникой внутренних болезней Тартуского университета доктор Маргус Лембер.

•• **Какие органы страдают больше всего?**

Больше всего нам известно о повреждениях печени, приводящих к необратимому циррозу. Это случается даже у тех, кто, по собственным словам, не употребляет алкоголь, но при этом не прочь пропустить бокальчик другой вина, пива или более крепкого напитка вечером в хорошей компании (а позднее и наедине с самим собой).

Воспаление поджелудочной железы, или панкреатит, остро дает о себе знать. В типичных случаях такому обострению предшествует многодневный серьезный запой. Не редкость и повреждение сердечной мышцы или мозга.

Изменения в психике злоупотребляющего алкоголем человека известны всем: развивается зависимость и отрицание проблемы. Периферическая нервная система тоже является одним из уязвимых мест для алкоголя. Но правда состоит в том, что далеко не у всех людей, употребляющих алкоголь,

возникают упомянутые расстройства здоровья. Так же, как и с болезнями вообще, здесь играет роль совокупность многих разных факторов, будь то особенности организма или окружающая среда.

•• **Является ли мифом то, что слабый алкоголь не вредит здоровью? Что якобы лучше пить пиво, чем водку?**

Конечно, следует считать мифом то, что слабый алкоголь не вредит здоровью. Однако если отвечать на вопрос, какой алкоголь Вы предпочитаете, крепкий или слабый, то предпочтение отдается все же слабому при условии, что количествами алкоголя не будут компенсироваться недостающие градусы.

Конечно, есть разница в том, является ли целью потребления алкоголя напиток или же пропустить в компании стаканчик для настроения. Эстонская поговорка гласит: «Выпей рюмку и будь в своем уме». Важно, чтобы это «пробывание в своем уме» не стало ежедневным, ведь, к сожалению, за первым шагом зачастую следуют второй и третий.

Влияние на здоровье зависит от количества алкоголя. Продолжительное употребление по вечерам безобидного на первый взгляд напитка у некоторых людей также может обусловить серьезные проблемы со здоровьем, у других – стать первым шагом на пути к зависимости. Абсолютное зло представляют собой продаваемые в двухлитровых лимонадных бутылках шипучие напитки, употребляя которые люди не отдадут себе отчета в том,



что имеют дело с алкоголем, но при этом получают довольно большую дозу алкоголя.

•• **Чем может закончиться постоянное употребление слабоалкогольных напитков?**

В больницах мы наблюдаем много пациентов, которые, прожигая жизнь, дошли до такого состояния, помочь в котором можно только чрезвычайными мерами, однако изменения в организме, к сожалению, необратимы. Пациенты старше тридцати лет с нарушениями здоровья, вызванными алкоголем, для больницы вовсе не редкость.

Гораздо больше среди нас таких людей, у которых существенных проблем со здоровьем пока еще нет, и которые не видят в потреблении алкоголя опасности для своего здоровья. В этой последней группе еще нужно кое-что сделать, чтобы сломать стереотипы.

### Влияние на организм

В результате регулярного употребления алкоголя могут возникнуть более 60 заболеваний и расстройств.

•• **Печень** – у людей, на протяжении многих лет регулярно употребляющих алкоголь, могут возникнуть серьезные повреждения печени и даже рак печени.

•• **Желудок** – алкоголь раздражает желудок. Даже от небольшой дозы алкоголя может появиться тошнота. Постоянное употребление алкоголя может способствовать желудочным кровоизлияниям.

•• **Поджелудочная железа** – алкоголь может нанести вред поджелудочной железе, т.е. небольшой железе, помогающей организму переваривать пищу.

•• **Легкие** – постоянное употребление алкоголя наносит вред иммунной системе человека, что, в свою очередь, способствует возникновению различных болезней легких (например, воспаление легких и туберкулез).

•• **Мозг** – даже небольшие количества алкоголя оказывают влияние на способность принимать решения и реагировать. Алко-

голь является причиной проблем с памятью, мышлением и концентрацией. Продолжительное регулярное употребление алкоголя может обусловить перманентные повреждения мозга и привести к инсульту.

•• **Кожа и глаза** – алкоголь может обусловить разрыв кровеносных сосудов лица. В результате употребления алкоголя глаза могут опухнуть и покраснеть.

•• **Горло и рот** – употребление алкоголя может стать причиной возникновения рака горла, ротовой полости и пищевода. ИРЗ

### МИФ:

Если я захочу, то сразу смогу „завязать“

### ФАКТ:

Человек, часто потребляющий алкоголь в больших количествах, думает, что, стоит ему только захотеть, и он сможет прекратить пить в один день. „Человек верит, что он правит алкоголем, но зависимость – это такая хитрая штука, что человек и не замечает, как теряет контроль над потреблением алкоголя“, – предостерегает психолог Аннели Салк. Явный признак того, что проблема существует, – это когда человек, напившись „в стельку“, обещает, что это было в последний раз. „Да, это был последний раз – но последний раз перед следующим“, – уверена Салк.

## Алкоголь наносит ущерб как семейным, так и служебным отношениям

**Алкоголь заставляет людей забывать свои обещания, крадет его время, которое можно было бы провести с семьей, и разрушает отношения с близкими.**

Немного более половины живущих в Эстонии людей знают семьи, в которых возникали проблемы из-за алкоголя (EMOR 2009). Помимо того, что на употребление алкоголя уходят как время, так и деньги, происходит также изменение личности человека, меняются и его приоритеты. Вместо того чтобы заниматься детьми и семьей или посвящать время налаживанию отношений, особенно если в них наступил кризис, человек предпочитает алкоголь. От этого страдают все – дети, супруги, работа.

Употребление алкоголя родителями оказывает очень плохое воздействие на детей, они легче убегают от действительности в мир иллюзий. Дети начинают стыдиться своих родителей и перестают верить им. «Такие дети не чувствуют ответственности взрослых, у них пропадает доверие к родителям», – объясняет психолог Аннели Салк. «Родитель дает обещания, которые не выполняет, и, скорее, найдет время на распитие алкоголя, чем на поход в зоопарк».

Почти половина мужчин в Эстонии употребляет алкоголь несколько раз в неделю. Конечно, их супругам это не нравится, но эстонские женщины сдержанны, они стараются сгладить обусловленные алкоголем неудобства. «В действительности эти женщины очень несчастливы, но, поскольку финансовое состояние многих семей незавидное, женщинам при-

ходится быть терпеливыми», – добавляет Салк. Никто не торопится оформлять развод, когда неизвестно, как будешь растить детей без поддержки мужа.

Впрочем, из-за алкоголя страдает еще и работа – пьющий человек нередко опаздывает на работу, из-за похмельного состояния результативность работы тоже не самая высокая.

### Алкоголь – неотъемлемая часть жизни

Впрочем, общество становится все более снисходительным и толерантным к употреблению алкоголя.

Поэтому отец семейства откупоривает вечером перед телевизором пару бутылочек пива, а его супруга наливает бокальчик другой вина под хорошую закуску. Их цель – поскорее переключиться с трудовых будней и накопившегося напряжения на более приятные ощущения. Некоторые заглушают алкоголем свою душевную боль. Молодежь выпивает на мероприятиях, поскольку это создает чувство причастности и помогает развязать язык.

Но, помимо химической зависимости, формируется еще и эмоциональная зависимость. Если мотивом для употребления алкоголя является побег от проблем, то последствием – все более увеличивающееся количество потребляемого алкоголя и накопление этих проблем. «Ведь все алкоголики когда-то начинали с малого. Алкоголизм – это результат продолжительного употребления алкоголя и накопившихся проблем».

В большинстве случаев появле-



ние проблемы замечают близкие пьющего, а не он сам. Все решается тем, какой подход к проблеме возрастающего количества алкоголя, употребляемого одним из членов семьи, находят в семье. «Здесь многое зависит от качества отношений. Можно ли между собой обсуждать то, какой должна быть семья, что считать позволительным, и чего больше невозможно терпеть, где граница толерантности по отно-

шению к алкоголю», – добавляет Салк.

Но где следует проводить границу безопасности потребления алкоголя? «Человек сам может формировать свой стиль жизни, и он должен спросить самого себя, дает ли алкоголь то удовлетворение, которое ему необходимо, или, скорее, оказывает незаметное разрушающее воздействие на его здоровье», – комментирует она.

### МИФ:

Алкоголь придает энергии и бодрит

### ФАКТ:

Хотя вначале алкоголь может оказывать взбадривающее воздействие, дальнейшее же его действие как раз обратное. Алкоголь является снотворным и депрессантом, затормаживающим функционирование центральной нервной системы, снижающим скорость реакции и нарушающим координацию движений. Злоупотребление алкоголем может привести к остановке дыхания и нарушению сердечной деятельности. Алкоголь также не спасает от холода. Он лишь создает чувство тепла, но затрудняет работу поддерживающих температуру тела защитных механизмов и способствует охлаждению. ИРЗ

### Почему пьет народ?

•• Употребление алкоголя тесно связано с социальным общением. Среди взрослых (18–74-летних) основными мотивами употребления алкоголя являются празднование каких-то дат и событий, люди пьют за компанию и потому, что алкоголь нравится им на вкус. В качестве причин употребления приводилось также снятие напряжения и расслабление (ЭИК, 2009).

•• **Культурное потребление** алкоголя в обществе широко акцептируется, и его по большей части не считают вредным. Бытует также мнение, что ограничение потребления алкоголя было бы нарушением прав человека.

**СУПРУГА:** Во время отдыха мы делали одно-другое, но, когда возвращались вечером домой, он неизменно брался за пиво. Он очень хороший муж, заботливый, занимается с обоими детьми. Но все же меня беспокоит, что каждый

свободный вечер дети видят, как отец расслабляется пивом.

**МАТЬ СЕМЕЙСТВА:** Является ли признаком алкоголизма ежедневное употребление пива? Мне самой кажется, что да. Трезвых дней нет – бывают вечера, когда он выпивает по шесть бутылок пива, а на выходных и того больше. Мы говорили об этом – иногда он все понимает, иногда начинает злиться. Он нормально ходит на работу, хотя я считаю, что иногда по утрам у него имеются остаточные признаки.

**ЖЕНЩИНА:** Мне немного за 30. Не проходит и вечера, чтобы мне не захотелось пива или вина. Я уже несколько лет чувствую зависимость от этого расслабляющего вечернего стаканчика (или нескольких), который в кругу моих знакомых зачастую считается нормальным. Я хотела бы не пить, не нуждаться в выпивке, но с чего начать?

### Влияние алкоголя

•• Алкоголь требует денег, а это означает, что на потребности семьи их остается все меньше.

•• Употребление алкоголя занимает время. Родители между рюмками не находят времени на то, чтобы поиграть или поговорить со своими детьми. Из-за алкоголя детям не рассказываются сказки на ночь, родители

не приходят на важные для детей мероприятия.

•• **Быть родителем** – значит нести ответственность. Нельзя быть ответственным родителем и при этом употреблять слишком много алкоголя.

•• **В компании** пьяных людей царит невеселое настроение, разговор легко может стать враждебным и испортить отношения.



## Алкогольные единицы помогают контролировать количество выпитого

Эстонской алкогольной культуре присуще употребление алкоголя в больших количествах с целью напиться – почти каждый второй мужчина и каждая шестая женщина раз в месяц напиваются допьяна. Употребление алкоголя для того, чтобы напиться, начинается в молодом возрасте. Наши 11-15-летние подростки по частоте употребления алкоголя до состояния сильного опьянения делают 3-4 места среди стран Европы.

Употребление алкоголя сильно связано с социальным общением. Среди взрослых основными, в порядке значимости, мотивами употребления алкоголя являются празднование каких-то дат и событий, поддержание компании и то, что алкоголь кажется им вкусным. Второй по важности причиной употребления алкоголя опрошенные называли снятие напряжения и расслабление (ЭИК, 2009).

Потребление алкоголя по привычке или под давлением товарищей назвали люди, имеющие доход ниже среднего. По оценке населения, возникновению простекающих из потребления алкоголя проблем способствует общее снисходительное отношение общества к потреблению алкоголя.

Культурное употребление алкоголя в обществе широко принимается, и его, по большей части, не считают вредным.

### Алкогольная единица

Впрочем, где проходит граница между культурным потреблением алкоголя и излишеством,



или как самим провести эту границу? Для того чтобы вести учет, в обращение было введено понятие „алкогольная единица“, обозначающее 10 граммов чистого, абсолютного алкоголя. Это количество, которое организм здорового взрослого человека может разложить в среднем примерно за один час.

Чтобы узнать, сколько алкогольных единиц содержит тот или иной напиток, следует знать количество напитка и содержание в нем алкоголя. На многих упаковках в качестве единиц количества приводятся миллилитры, на некоторых – сантитры. 10 миллилитров – это один сантилитр, и 100 сантилитров равны одному литру, то есть, например, 75 сл вина = 750 мл = 0,75 л.

Содержание алкоголя в напитке, то есть его крепость приводится в процентах, например, крепость вина обычно составляет 13%, а водки 40%.

Для расчета количества алкогольных единиц в конкретном напитке необходимо количество алкоголя в литрах умножить на его крепость и результат в свою очередь умножить на отношение относительной плотности алкоголя к относительной плотности воды, или, иными словами, удельный вес алкоголя 0,789:

$$\text{количество (литров)} \times \text{крепость (\%)} \times 0,789 = \text{количество алкогольных единиц.}$$

Это означает, что, например, в половине литра сидра крепостью 4,5% содержится 1,8 алкогольной единицы, а в 0,75-литровой бутылке вина крепостью 14% – 8,3 алкогольной единицы. Эта формула дает представление о количестве алкогольных единиц, а не о скорости всасывания алкоголя в кровь. Поэтому от этой формулы нет никакой пользы, если вы хотите определить степень опья-

нения, например, намереваясь сесть за руль.

### Границы риска алкоголя

Алкоголь никогда не бывает полностью безопасным. Потребление алкоголя, наносящее вред здоровью, в действительности начинается с намного меньшей дозы алкоголя, чем можно подумать. Если почти каждый вечер распивать по бутылочке вина на двоих с супругом или по несколько бутылок пива, то, скорее всего, это очень много, и в перспективе здоровье от этого может серьезно пострадать.

Два простых правила помогут значительно сократить риски, связанные с употреблением алкоголя.

•• В неделю должно быть не менее трех свободных от алкоголя дней.

•• В день мужчины могут выпивать до четырех, женщины – до двух алкогольных единиц.

У женщин в организме меньше воды (и больше жира), чем у мужчин, и поэтому при приеме равного количества алкоголя содержание алкоголя в крови женщин оказывается больше.

Основой этих правил является научно доказанная связь между серьезными проблемами со здоровьем (заболевания печени, раковые опухоли, нарушения психики и т.д.) и принятым в течение жизни количеством алкоголя. При этом нет разницы, то ли человек слишком часто выпивал небольшими дозами, то ли время от времени сильно напивался. Границы риска рассчитаны для взрослого здорового человека. Молодым людям, беременным и кормящим грудью женщинам употреблять алкоголь вообще нельзя.

### Общественное мнение по поводу потребления алкоголя

•• 77% жителей считают, что потребление алкоголя следует сократить.

•• по мнению 92%, люди должны сами изменить свое отношение к алкоголю и быть достойным примером для других (в т.ч. детей) (ЭИК, 2009). И все же нет четкой ясности, должны ли, по мнению респондентов, это делать другие или они сами.

•• Основным вредом люди считают связанные с употреблением большого количества алкоголя преступность и нарушение порядка, управление транспортным средством в нетрезвом виде и употребление алкоголя детьми и молодежью.



За ними следуют обусловленные алкоголем проблемы со здоровьем, домашнее насилие, нарушение общественного порядка и преступления против личности.

### МИФ:

По пивку или по два? Это же не пьянства. Я не пьян, а значит, у меня нет проблем.

### ФАКТ:

Большинство тех людей, у которых в связи с употреблением алкоголя возникают проблемы со здоровьем, даже не являются алкоголиками, они скорее просто им злоупотребляют. Регулярное чрезмерное употребление алкоголя (для мужчин более 40 г и для женщин более 20 г чистого алкоголя в день) может привести, к примеру, к таким нарушениям здоровья, как раковые опухоли определенного типа, повышенный риск сердечных заболеваний и инфарктов, заболевания печени, повреждения мозга и различные расстройства душевного здоровья. ИРЗ

### МИФ:

Слабые алкогольные напитки безвредны для здоровья.

### ФАКТ:

Слабый алкоголь оказывает на организм такое же воздействие, как и крепкий. Влияет не сам напиток, а содержащийся в нем алкоголь. В 0,33 литра пива крепостью 4,6% содержится примерно столько же алкоголя, сколько в 40-граммовой рюмке водки. Важно то, сколько пить, а не то, какие напитки и в какой очередности пить. ИРЗ

### МИФ:

От пива пьянеешь меньше, чем от других алкогольных напитков, пиво – это, скорее, прохладительный напиток.

### ФАКТ:

Опьянение зависит от количества выпитого и от содержания алкоголя в напитке, а не от сорта напитка. Кроме того, на опьянение влияют темп, с которым напитки поглощаются, и скорость всасывания алкоголя в организме, например, если пить на пустой желудок, то содержание алкоголя в крови повышается быстрее. ИРЗ

### МИФ:

Алкоголь – это афродизиак.

### ФАКТ:

Алкоголь устраняет внутренние барьеры и может повысить интерес к сексу, но при этом снижает потенцию и чувствительность к сексуальным стимулам. Алкоголь является существенной причиной импотенции. Кроме того, принимаемые под воздействием алкоголя решения зачастую бывают неадекватны, поэтому возникает опасность вступить в нежелательную сексуальную связь, не имея при этом достаточной защиты от передающихся половым путем заболеваний или незапланированной беременности. ИРЗ



Виски 40%, 40 ml  
1,26 единицы



пиво 4%, 330 ml  
1,04 единицы



пиво 5,2%, 500 ml  
2,05 единицы



пиво 6,2%, 500 ml  
2,45 единицы



вино 12%, 750 ml  
7,10 единицы



вино 12%, 120 ml  
1,14 единицы



вино 14%, 750 ml  
8,28 единицы



вино 14%, 120 ml  
1,33 единицы



шампанское 12%, 175 ml  
2 единицы



сидр 4,5%, 500 ml  
1,78 единицы



джин 5,6%, 500 ml  
2,21 единицы



cooler 5%, 275 ml  
1,08 единицы





## Как пить меньше?

23-летняя Эвели уже три месяца ведет трезвый образ жизни. Не то чтобы у нее были проблемы с алкоголем, просто жизнь научила ее тому, что, будучи под воздействием алкоголя, она делает глупости и принимает такие решения, о которых позднее приходится сожалеть. Однако друзьям нелегко смириться с ее решением. Они иронизируют по этому поводу, уговаривают выпить, некоторые подруги считают это своего рода потребностью во внимании. В каждой новой компании Эвели вынуждена обосновывать свой отказ от выпивки, потому что

это считают ненормальным. Было нелегко, но девушка осталась верной самой себе – она не хочет ни глоточка вина, которое ей все же предлагают.

Социальное навязывание алкоголя в компании зачастую поражает. И все же никто не должен пить только потому, что ему предлагают алкоголь. Впрочем, часто бывает, что человек не хочет объяснять причины своего отказа. Есть несколько способов, как увильнуть от объяснений.

Всегда можно „потерять“ предложенный напиток, т.е. принять его, но затем оставить

нетронутым где-нибудь на краю стола. Пить можно безалкогольные напитки, которые выглядят так, как будто содержат алкоголь. Например, томатный сок, лимонад, холодный чай, воду с кубиками льда, тоник с апельсиновым соком или дольками лимона, апельсиновый сок и т.д.

Со временем отказываться от выпивки становится легче. Друзей и членов семьи тоже можно попросить о поддержке в этом. Всегда действует такой вариант: не проводить больше время с теми людьми, которые упрекают трезвенников в том, что они не пьют.

### МИФ:

Мой дедушка много пил и дожил до почтенного возраста. Среди некоторых мужчин сложилось мнение, что, вероятно, алкоголь не представляет для них опасности, поскольку их отцы (деды) ежедневно пили водку и при этом доживали до старости.

### ФАКТ:

Влияние алкоголя на каждый отдельный организм точно предугадать невозможно, но было доказано, что алкоголь является фактором риска для самых различных заболеваний. Алкоголь оказывает разное воздействие на каждого из нас, и это воздействие зависит и от других условий. Реакция индивида на алкоголь зависит от разных факторов: вес тела, пол, душевное состояние, химический баланс организма и т.д. ИРЗ

### Обратите внимание!

Алкоголь содержит много калорий! 1 грамм чистого алкоголя содержит 7 ккал, что намного больше, чем во многих продуктах питания. Бутылка пива содержит более 200 ккал. Алкоголь повышает аппетит и в то же время снижает самоконтроль: под действием алкоголя проще съесть за раз намного больше. Поэтому алкоголь может быть виновен в излишнем весе больше, чем можно предположить. Если ежедневно прибавлять по две-три алкогольные единицы, то за четыре недели вес тела может увеличиться примерно на два килограмма.

### Употребляя алкоголь, соблюдать рамки непросто.

#### Рекомендации:

- Научитесь говорить нет, если вы на самом деле не хотите пить.
- Перед употреблением алкоголя хорошо поешьте, так алкоголь медленнее всасывается в кровь.
- Между приемами алкоголя необходимо обязательно пить воду или другие безалкогольные напитки.
- Если на выходные планируется какой-то праздник, то посреди недели следует воздержаться от алкоголя. Если Вы куда-нибудь выходите, то начать выпивать следует как можно позднее, а не сразу после окончания рабочего дня.
- Если Вам кажется, что в некоторых ситуациях алкоголь мог бы помочь Вам чувствовать себе более уверенно, то следует ограничиться одной или двумя порциями.
- Избегайте соленых закусок (чипсы, орешки), поскольку они вызывают жажду и заставляют пить больше.
- Не держите дома запас алкоголя, так легче противостоять искушению.
- Если пьете, то делайте это медленно – сосредоточьтесь на вкусе напитка, а не на его действии.
- Пейте не больше, чем одну порцию за час.
- Если Вы преследуете цель снизить употребление алкоголя, то следует выбирать места, в которые ходите. Например, отдайте предпочтение кино, прогулке по лесу или спортзалу, а не бару или ночному клубу.
- Употребляя алкоголь дома, нужно следить за количеством. Дома стакан виски по своему объему может быть намного больше, чем заказанная в баре стандартная рюмка 4 сл крепкого напитка.
- От привычки выпивать рюмочку после трудного рабочего дня нужно стараться освободиться и заменить алкоголь каким-нибудь иным способом снятия стресса. Чтение книги или журнала, занятия с детьми, кино или музыка помогают отвлечься от мыслей о делах. Физическая деятельность всегда идет на пользу.

### МИФ:

Частое употребление приучает организм к алкоголю

### ФАКТ:

Считается, что, если пить часто и много, то организм привыкнет к алкоголю и можно будет без проблем пить еще больше. Действительность же такова, что привыкание к алкоголю не снижает его содержания в крови и не уменьшает риска алкогольного отравления. Печень перерабатывает алкоголь все более эффективно, но при этом наносит себе непоправимый вред. Мозг адаптируется к все возрастающему потреблению алкоголя и требует его во все больших количествах, чтобы употребленный алкоголь оказывал привычное воздействие на пьющего. Повысившаяся толерантность центральной нервной системы по отношению к алкоголю в действительности является предупредительным сигналом к тому, что у человека формируется алкогольная зависимость. ИРЗ

### МИФ:

Алкоголь придает энергии и бодрит

### ФАКТ:

Хотя вначале алкоголь может оказывать взбадривающее воздействие, дальнейшее же его действие как раз обратное. Алкоголь является снотворным и депрессантом, затормаживающим функционирование центральной нервной системы, снижающим скорость реакции и нарушающим координацию движений. Злоупотребление алкоголем может привести к остановке дыхания и нарушению сердечной деятельности. Алкоголь также не спасает от холода. Он лишь создает чувство тепла, но затрудняет работу поддерживающих температуру тела защитных механизмов и способствует охлаждению. ИРЗ

### МИФ:

Стакан вина, наоборот, укрепляет здоровье

### ФАКТ:

В результате последних обзорных исследований ученые все же пришли к выводу, что информация о пользе красного вина преувеличена, хотя многие прежние исследования указывали на положительный эффект употребления красного вина в небольших количествах для укрепления здоровья сердца. Эта рекомендация относится, по большей части, к мужчинам старше 40 лет и женщинам, пережившим менопаузу. Упомянутый положительный эффект является, прежде всего, результатом большого содержания в вине природных соединений – полифенолов. Однако полифенолы в значительной мере содержатся и во многих фруктах, овощах и орехах. Правда же в том, что злоупотребление любым алкоголем, в том числе и красным вином, увеличивает, кроме прочего, риски возникновения сердечных заболеваний. ИРЗ

По статистике каждый житель Эстонии выпивает 12 литров чистого алкоголя в год. И в эту цифру не входит алкоголь, потребляемый туристами. Но я-то пью немного! - А ты в этом уверен? На самом деле достаточно ежедневно выпивать пару стаканов пива, бокал вина или стопку водки - вот и набралось 12 литров.

# СКОЛЬКО ПЬЕШЬ ТЫ?

Не ври себе! [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee)

Специальный выпуск подготовлен Eesti Päevalehe AS

●●● Eesti Päevaleht

Специальный выпуск был выполнен по заказу Института Развития Здоровья

Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

Руководитель проекта:  
Карина Египт;  
тел: 680 4520;  
karina.egipt@epl.ee  
Редактор:  
Каире Талвисте;  
kaire.talviste@epl.ee  
Дизайн:  
Тимо Викис