



Tervise  
Arengu  
Instituut



# Меньше алкоголя Возможно ли и как?

---



Eesti  
Haigekassa



# СКОЛЬКО Я ВЫПИВАЮ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Привычка к употреблению алкоголя формируется постепенно. Если у вас есть традиция в определенных ситуациях употреблять алкоголь, это может стать привычкой, которая начинает влиять на ваше настроение и здоровье. Задумывались ли вы, сколько выпиваете на самом деле и что это повлечет за собой?

Хотя абсолютно безопасного уровня употребления алкоголя не существует, установлены границы более низкого риска. Понять, сколько вы выпиваете в действительности, помогут **единицы алкоголя и границы риска**.

## Что такое единица алкоголя?

Одна единица алкоголя равняется 10 граммам чистого, или абсолютного алкоголя.



Размеры стаканов и крепость напитков на самом деле сильно варьируются, поэтому с первого взгляда точно оценить количество единиц алкоголя в напитке может оказаться довольно сложно. Отличным помощником в этом послужит следующая формула<sup>1</sup>:

$$\text{Количество единиц алкоголя} = \text{количество (литры)} \times \text{крепость (\%)} \times 0,789$$

Единицы алкоголя можно также рассчитать с помощью калькулятора алкоголя, который можно найти на сайте <https://kalkulaator.alkoinfo.ee/ru/>.

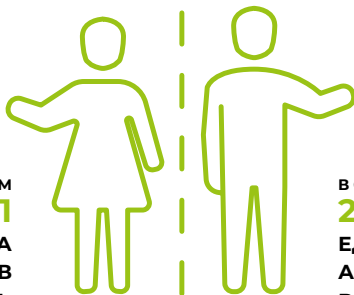
### Где границы риска?

Хотя безопасного количества алкоголя не существует, можно говорить о границах низкого уровне риска, в случае которого опасность возникновения проблем со здоровьем невелика.

#### ГРАНИЦЫ НИЗКОГО РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛОГО ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

В НЕДЕЛЮ  
**ДО 7**  
ЕДИНИЦ  
АЛКОГОЛЯ

В СРЕДНЕМ  
**1**  
ЕДИНИЦА  
АЛКОГОЛЯ В  
ДЕНЬ



В НЕДЕЛЮ  
**ДО 14**  
ЕДИНИЦ  
АЛКОГОЛЯ

В СРЕДНЕМ  
**2**  
ЕДИНИЦЫ  
АЛКОГОЛЯ  
В ДЕНЬ

! В неделю должно быть не менее трех безалкогольных дней.

! Недельное количество нельзя выпивать за один раз или в течение выходных.

<sup>1</sup> Для расчета количества единиц алкоголя в конкретном напитке необходимо помножить объем напитка в литрах на его крепость, а затем умножить полученный результат на удельный вес алкоголя, т.е. 0,789.

Все люди разные. Влияние алкоголя на организм зависит от пола, возраста и физиологических особенностей человека. К примеру, женский организм обладает более низкой переносимостью алкоголя по сравнению с мужским, поэтому и границы риска для женщин ниже, чем для мужчин.

Влияние алкоголя на здоровье делится на непосредственное и долгосрочное. Непосредственное влияние вызвано употреблением слишком большого количества алкоголя за короткий промежуток времени: например, отравления, травмы, несчастные случаи, незащищенный секс и так далее. Долгосрочное влияние на здоровье накапливается со временем и может привести к развитию многих хронических заболеваний.

К группе повышенного риска относятся молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет, у которых употребление алкоголя может препятствовать развитию определенных функций мозга. К группе риска относятся и люди старше 60 лет, поскольку возраст начинает влиять на их физиологию и метаболизм, а воздействие алкоголя проявляется быстрее.

Если вы регулярно превышаете границы низкого риска, повышается вероятность развития долгосрочных проблем со здоровьем. Употребление алкоголя вызывает более 60 заболеваний, преимущественно заболевания печени и сердца, инсульты и различные виды раковых опухолей, а также расстройства душевного здоровья (включая зависимость). Всего употребление алкоголя косвенно связано более чем с 200 проблемами со здоровьем.

Вы должны избегать алкоголя, если:

- вы младше 18 лет;
- вы беременны, кормите грудью или планируете беременность;
- вы страдаете (хроническим) заболеванием и принимаете лекарства;
- вы ведете транспортное средство;
- вы собираетесь плавать или занимаетесь другой деятельностью на водоеме.

На переработку одной единицы алкоголя уходит около часа. Например, если вы выпили четыре полулитровых (500 мл) бутылки 5,2%-ного пива, то есть 8,2 единицы, то на вывод алкоголя вашему организму потребуется больше восьми часов.

Поразмышляйте как-нибудь на неделе над своими привычками в отношении алкоголя. Сколько единиц в неделю вы выпиваете?

## МОГ БЫ Я СОКРАТИТЬ...?

### **Я выпиваю сверх границы риска. Как мне употреблять меньше алкоголя?**

Вам будет легче внести в свою жизнь изменения, если вы определите для себя минусы, а возможно, и плюсы употребления алкоголя. Для сокращения употребления алкоголя есть множество **побудительных причин**, определите для себя самые существенные. Например, вы можете снизить риски, обозначенные на рисунке.

#### **При сокращении употребления алкоголя вы лучше защищены от следующих рисков:**

- повреждение головного мозга
- повышение кровяного давления
- нарушения питания
- стресс и тревожность
- трудности с поддержанием массы тела и физической формы
- вождение в нетрезвом виде
- злоупотребление другими веществами
- получение травм
- расстройства сна
- ухудшение настроения
- снижение работоспособности
- плохие отношения
- трата денег
- похмелье
- недостаток энергии
- плохой родительский пример



### Для изменений вам также нужна стойкость.

Оцените по шкале от 0 до 10, насколько по собственной оценке вы стойки, чтобы суметь изменить количество употребляемого алкоголя?

**Никакой стойкости**

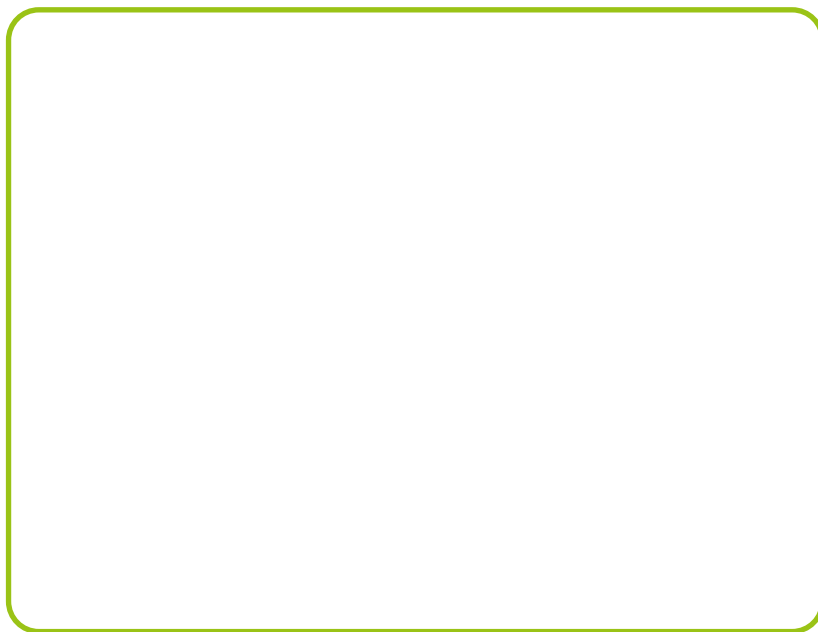
**Отличная стойкость**



Почему именно такое число, не больше и не меньше? Какое число вам хотелось бы указать?

Запишите:

- что может помочь вашей стойкости?
- что помогало вам раньше?
- что помогало стать стойкими другим?





## БУДУ ПИТЬ МЕНЬШЕ! НО КАК?

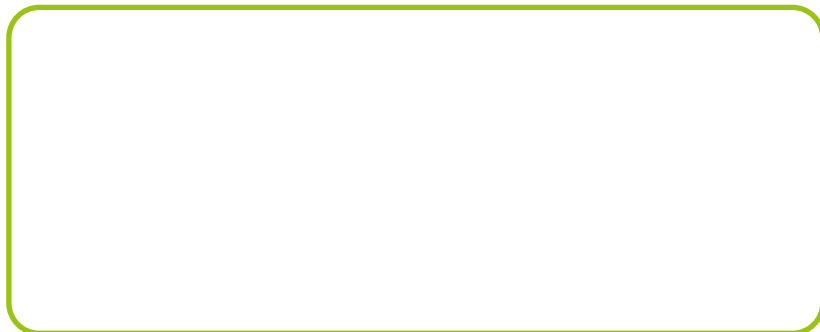
Хорошая возможность изменить свои алкогольные привычки это бесплатная онлайн-программа самопомощи «Selge». Она предназначена для самостоятельного использования всеми теми, кто хочет изменить свое поведение, связанное с алкоголем, уменьшить или прекратить употребление алкоголя. Вы можете найти программу на сайте [selge.alkoinfo.ee](http://selge.alkoinfo.ee).

Другая возможность это **вести дневник**, который вы найдете в конце этой тетради. В алкогольном дневнике приведены вопросы, которые помогут вам спланировать изменения. Как бы вы ответили на эти вопросы?

### План изменений

Еще раз просмотрите вопросы в алкогольном дневнике. Составьте для себя план – что вы хотели бы сократить или изменить. Запишите свой план, тогда цели и желание перемен будут перед вами независимо от того, состоит ли цель в сокращении употребления алкоголя или в полном отказе от него. Это может помочь:

Чего вы хотите достичь через несколько дней/недель/месяцев/лет?



Кто сможет вас поддержать?

В какой ситуации вам было бы проще/тяжелее всего изменить свои алкогольные привычки?

Как избежать затруднительных ситуаций и чем их заменить?

## РЕШАЮ СОКРАЩАТЬ

При сокращении употребления алкоголя могут помочь некоторые хитрости.

Перед употреблением алкоголя наедайтесь досыта.

Отправляясь куда-либо, планируйте, сколько вы выпьете. Придерживайтесь плана.

Пейте маленькими глотками.

Если чувствуете желание выпить, сделайте себе чашку чая или кофе. С большой вероятностью желание после этого исчезнет.

Выпивайте реже.

После каждого глотка алкоголя делайте два глотка воды.

Сокращайте количества алкоголя постепенно.

Если в компании угощает каждый по очереди, то, в свою очередь, закажите безалкогольный напиток хотя бы себе.

Следите и за тем, сколько вы выпиваете дома. Пользуйтесь мензуркой.

Разбавляйте свой напиток, так его на дольше хватит.

Откладывайте прием первой порции алкоголя – чем позже вы начнете, тем меньше выпьете за вечер.

Вместо крепкого алкогольного напитка выбирайте что-нибудь полегче.

Найдите занятия на замену.

Допивать бутылку не обязательно. Используйте недопитый остаток, например, для приготовления еды.

Избегайте общих застоюв.

Вместо большого бокала возьмите маленький.

Выпивайте ради вкуса, а не эффекта.

Запланируйте не менее трех безалкогольных дней в неделю.

Периодически выпускайте бокал из рук.

Попробуйте сделать более длительный безалкогольный период, например безалкогольный месяц.

## Как избежать срывов?

Учитывайте, что алкоголь может подобраться к вам снова практически незаметно. Поэтому неплохо бы продумать для себя экстремальные ситуации.

### Советы по выполнению плана:

Мысль об алкоголе длится всего момент - ухватите этот момент и переключитесь на что-нибудь другое.

Если захотелось выпить, не пейте сразу, подождите немного. И еще немного... Всё, больше и не хочется!

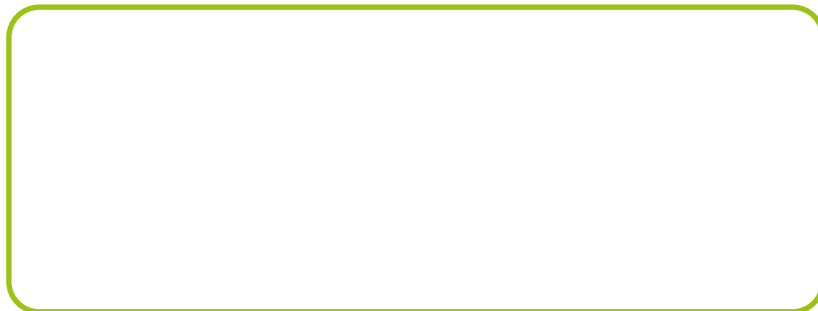
Будьте начеку в отношении себя!

Отметьте ситуации, в которых вы обычно выпиваете (вечер в баре, день рождения, расслабление на выходных).

Подумайте, что помогало вам избегать алкоголя раньше.

Найдите, кто или что способны помочь вам придерживаться плана. Это может быть близкий человек, друг, доверенное лицо, книги, спорт и т.д. Доверьтесь в этом вопросе своему семейному врачу или семейной медсестре.

Можно записать и собственные идеи, как придерживаться плана.



## НЕ УДАЛОСЬ? ПОПРОБУЮ СНОВА!

Привычка в отношении выпивки формируется долго, поэтому и изменения могут потребовать времени. Не стоит опасаться срыва. Возврат к старым привычкам часто является частью нормального процесса. Как и любое занятие, требующее тренировки, сокращение употребления алкоголя дается нелегко, и случается, что нужно собраться и начать сначала.

### Как я могу вернуться к выполнению своего плана?

Не стоит отчаиваться, посмотрите на ситуацию спокойно.

Подумайте о том, что заставило вас оступиться.

Отметьте, что вы сделали или не сделали.

Достаточно ли долго вы воздерживались от ситуаций, в которых раньше злоупотребляли алкоголем?

Вы по-прежнему применяете алкоголь для расслабления? Или занимаетесь вместо этого чем-то другим?

Кто помог вам вернуться к плану?

Обратитесь к нему снова. Не откладывайте!

Начните действовать снова. Начните с того, что работало и помогало.



Самое важно – найти мотивацию. Если вы мотивированы для сокращения употребления алкоголя, вероятность успеха высока. Когда достигнете намеченной цели, **не забудьте себя похвалить!**

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

**[www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee)**

Также ознакомьтесь с бесплатной онлайн-программой самопомощи «Selge» на сайте **[selge.alkoinfo.ee](http://selge.alkoinfo.ee)**.



