

# ТРЕЗВО ОБ АЛКОГОЛЕ

О ПОЛИТИКЕ, ТЕНДЕНЦИЯХ И ВЛИЯНИИ

ИЗДАНИЕ ИНСТИТУТА РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЯ

16 НОЯБРЯ 2012

## В Эстонии из-за алкоголя умирает очень много людей

В Эстонии от причин, связанных с употреблением алкоголя, умирает слишком много людей. Смертность из-за алкоголя у мужчин составляет более 25 процентов, у женщин этот показатель несколько ниже – 12 процентов. В Восточной Европе от травм и сердечнососудистых заболеваний, вызванных употреблением спиртных напитков, умирает намного больше людей, чем в других регионах Европы.

## Жители Восточной Европы имеют вредные привычки

Профессор **Юрген Рехм** из Канадского центра исследования зависимостей и психического здоровья, возглавляющий международную группу по исследованию влияния алкоголя на здоровье людей, говорит о вреде, связанном с алкоголем, и проблемах алкогольной зависимости во всем мире и в Европе.

### Почему проблема алкоголя в Европе стала такой острой?

Алкоголь имеет глубокие корни в европейской культуре еще со времен Древней Греции и Древнего Рима. Сегодня алкоголь относительно дешев, и чтобы купить бутылку пива, вина или крепкого алкоголя, европейцам приходится работать меньше, чем раньше.

### Почему потребление алкоголя не снижается?

Потребление алкоголя снизилось лишь в некоторых странах или в конкретный период, например, в Эстонии, во время экономического кризиса. В последние годы потребление алкоголя в Европе находится на высоком уровне.

### Каковы тенденции потребления алкоголя в Европе?

Стали меньше потреблять крепкого алкоголя, особенно в Центральной и Восточной Европе, а также в Северных странах. Но это не значит, что пить стали меньше – потребление пива и вина выросло.

### Изменились ли привычки, связанные с алкоголем?

Привычки меняются медленно. К сожалению, в Европе алкоголь становится все более популярным среди молодежи.

### Какую роль в снижении потребления спиртного могла бы сыграть алкогольная промышленность?

Промышленность ориентирована на то, чтобы продать как можно больше алкоголя. Получение прибыли возможно в том случае, если люди станут пить больше, чем должны. В большинстве стран более половины алкоголя потребляет менее десяти процентов населения. Промышленность могла бы снизить крепость алкогольных напитков, от этого выиграет и здоровье народа, и промышленность.

### Какие факторы больше всего влияют на организм при употреблении алкоголя?

Вред, наносимый здоровью, и прочий вред связан с количеством алкоголя. Проблема в том, что люди употребляют большое количество алкоголя за один раз.

### Может ли алкоголь быть полезным для здоровья?

Да, если человек регулярно употребляет очень незначительное количество алкоголя в день (например, одну рюмку), то это может служить профилактикой ишемической болезни сердца и инсульта. С другой стороны, небольшое количество алкоголя повышает риск возникновения рака.

### В каких странах Европы самые вредные привычки, связанные с употреблением алкоголя?

В Евросоюзе самые вредные привычки в странах Восточной Европы, в Европе – в России и соседних с ней странах. Для этих стран характерно то, что потребление алкоголя заканчивается пьянством.

### Каковы социальные и экономические последствия употребления алкоголя?

Наиболее значительными являются косвенные расходы, связанные с инвалидностью, преждевременной смертью, снижением производительности труда, кроме того, расходы на здравоохранение и судебную систему.

### Как оценивают стоимость проблем, вызванных алкоголем, какие аспекты при этом учитывают?

Рассчитывая социальные расходы, исходят из того, что было бы, если бы в обществе не выпили ни капли алкоголя. Например, в Эстонии не было бы так много случаев рака груди. Зная о сложившихся в Эстонии алкогольных привычках и связанных с ними рисках, можно вычислить долю случаев рака груди, а затем подсчитать потери, связанные с инвалидностью и снижением производительности труда.

### Влияет ли потребление алкоголя на конкурентоспособность страны? И если да, то каким образом?

Конечно. Алкоголь снижает производительность труда, становится причиной преждевременной смерти, инвалидности, увеличивает количество дней, потерянных по болезни, снижает продуктивность труда (когда человек работает в состоянии похмелья). Кроме того, следует назвать несчастные случаи на производстве.

### Насколько трудно воздержаться от алкоголя, если у человека уже возникли проблемы?

При возникновении алкогольной зависимости есть два эффективных способа вмешательства – психосоциальное, например, когнитивно-поведенческая терапия, и психофармакологическое вмешательство. Хотя эти методы эффективны и менее затратные по сравнению с плацебо или отсутствием лечения, это не значит, что все страдающие алкоголизмом смогут снизить потребление алкоголя или перестать пить.

### Какие основные причины мешают установить, что человек страдает зависимостью?

Семейные врачи не привыкли выявлять симптомы алкогольной зависимости, зачастую пациент стыдится рассказывать о своей зависимости, скрывая болезнь.

### Почему так трудно признаться самому себе, что у тебя проблема и тебе нужна помощь?

К сожалению, многие люди продолжают считать алкоголизм моральной слабостью, а не хронической болезнью мозга. Люди, отправляясь на лечение, боятся потерять работу, потому что работодатель узнает об их зависимости. Во многих обществах медицинское страхование не оплачивает это лечение.

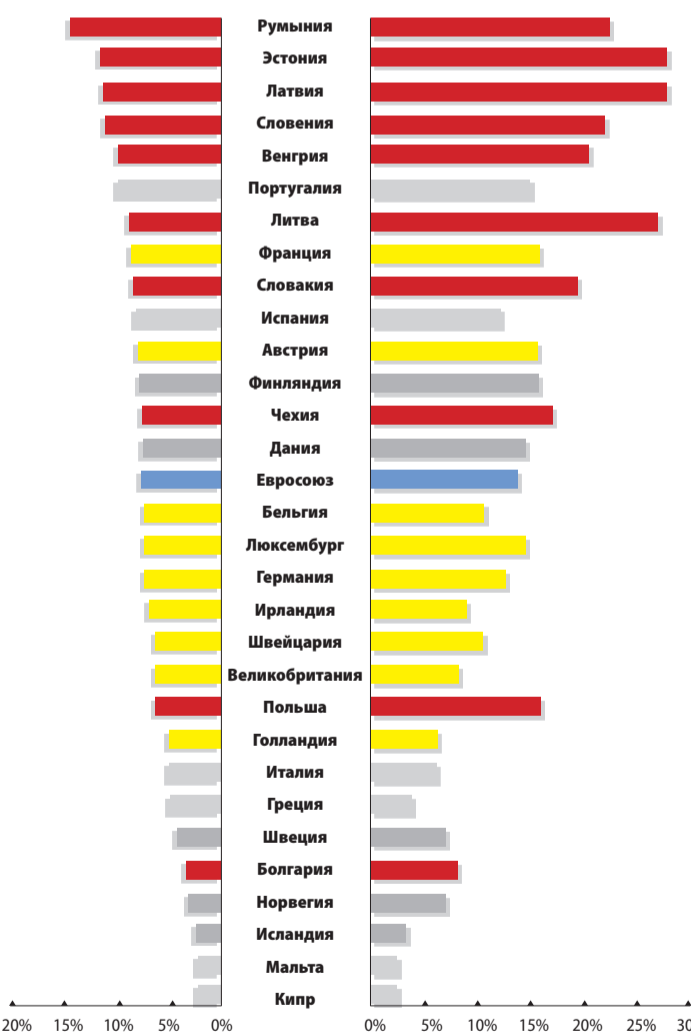
### В Эстонии алкогольной зависимостью страдают 9,9% мужчин и 1,7% женщин. Каковы показатели по Европе?

В 2005 году в Евросоюзе почти 11 млн человек в возрасте 18-64 лет страдали алкогольной зависимостью. Если учесть более молодых и пожилых людей, то количество алкоголезависимых составляет примерно 12 млн человек.

### Доля смертности, связанная с употреблением алкоголя, в странах Евросоюза в 2004 году

Доля смертности, связанная с употреблением алкоголя у женщин в возрасте 15-64 лет

Доля смертности, связанная с употреблением алкоголя среди мужчин в возрасте 15-64 лет



- Восточная Европа
- Северные страны
- Южная Европа
- Центральная Европа
- средний по Евросоюзу

Источник: Center of Addiction and Mental Health, Юрген Рехм, Кевин Д. Шулд

## Ущерб от алкоголизма и пьянства

Ущерб	Человек	Семья/близкие	Работа	Общество
Болезнь/проблемы со здоровьем	Травмы; провалы памяти; постоянное состояние алкогольного опьянения; пьянство, усугубляющее проблемы здоровья.	Травмы (в результате аварии или получаемые детьми, оставленными без присмотра); проблемы у других членов семьи, вызванные стрессом; алкогольный синдром плода; семейное насилие.	Травмы.	Травмы, в т.ч. получаемые другими людьми; лечение проблем со здоровьем, вызванных алкоголизмом; алкогольный синдром плода.
Социальные проблемы	Снижение функциональности (напр., провалы памяти), снижение социальной роли; потеря друзей, стыд.	Проблемы, связанные с выполнением социальной роли (по отношению к детям, спутнику жизни, родителям).	Проблемы на работе; коллеги вынуждены выполнять несделанную работу.	Связанные с алкоголизмом социальные расходы, вандализм.
Экономические проблемы	Зависит от социально-экономической ситуации в стране; к ущербу от алкоголя добавляется ущерб, связанный с потерей работы или прогулами.	Финансовые проблемы, обусловленные проблемами со здоровьем и социальными проблемами; отрицательное влияние на семейный бюджет и хозяйственные расходы.	Расходы, связанные с прогулами и снижением производительности труда (временная нетрудоспособность).	Снижение производительности; расходы на здравоохранение; расходы правового сектора (полиция, суды, тюрьмы).

Источник: Center of Addiction and Mental Health, Юрген Рехм, Кевин Д. Шулд



ФОТО: ПЕЭТЕР ЛАНГОВИТС/ЛОСТИМЕЭС

О том, как сократить излишнее потребление алкоголя, что такое глобальная и региональная алкогольная политика, как алкогольная промышленность влияет на потребление людьми спиртного, как жители Эстонии относятся к алкоголю, рассуждает директор Института развития здоровья **Марис Йессе**.

## Люди еще не осознали опасность алкоголя как наркотика

**А**лкоголь имеет давнюю историю и является частью культуры человечества, поэтому говорить на эту тему довольно сложно. Часто можно услышать, что нет никакой проблемы, ведь люди пьют пиво и вино не одно столетие.

Действительно, в истории человечества были времена, когда напиток, получаемый путем брожения, с точки зрения здоровья был безопаснее воды, в которой могли находиться бактерии, вызывающие инфекционные заболевания. Однако в последнее столетие производство алкоголя было поставлено на коммерческую основу, благосостояние человечества выросло как никогда ранее, и сегодня алкоголь потребляют в таких количествах, о каких прежде не слыхивали, причем все большими группами населения.

Например, 25-30 лет назад в Эстонии пиво не считалось женским напитком, но со временем стали выпускать пиво, предназначенное для женщин, оно не такое крепкое, как «мужское», и его вкус нравится женщинам. Сегодня армия потребляющих алкоголь пополнилась представителями тех групп населения, которые раньше пили мало или вообще не пили.

### МИРОВАЯ ПРОБЛЕМА

Во всем мире решением вопроса чрезмерного потребления алкоголя активно занимаются последние 15 лет, когда стали очевидны связанные с этим серьезные проблемы, влияющие на здоровье населения и экономику. Все больше стран заинтересованы в разработке мер, направленных на сокращение влияния алкоголя.

Между алкогольной и табачной политикой, борьбой с курением можно провести параллели. Эти процессы схожи, хотя их разделяет 15-20 лет. Сейчас принимаются серьезные меры, направленные на борьбу с курением, и на один уровень с табачной политикой выходит и алкогольная политика. Чем быстрее мы поймем, какой ущерб наносим чрезмерным потреблением алкоголя, распознаем маркетинговые стратегии алкогольной промышленности, тем быстрее будут восприниматься аргументы, касающиеся здоровья населения.

За последние 15 лет были разработаны региональные алкогольные политики, в 2010 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала «Глобальную стратегию сокращения вредного употребления алкоголя», которая предусматривает десять направлений алкогольной политики. Как от-

мечается в документе, ситуации и законодательство в странах могут отличаться, но для того, чтобы добиться успеха и снизить потребление алкоголя, действовать следует по всем десяти направлениям.

Важнейшими факторами по снижению потребления алкоголя являются его цена и доступность. Кроме того, следует предлагать помощь людям, страдающим алкогольной зависимостью, нужны меры, которые снизят последствия злоупотребления алкоголем.

### МЕНЬШЕ РЕКЛАМЫ

Реклама алкоголя по своей сути является рекламой наркотического вещества, и поэтому необходимо значительно ограничить рекламу, установить строгий контроль за тем, чтобы не рекламировался стиль жизни, предусматривающий употребление алкоголя.

Цена, доступность и реклама алкоголя — три фактора, на которые может влиять государство и от которых больше всего зависит потребление алкоголя.

Чем вызван интерес к региональной и глобальной алкогольной политике? Поскольку промышленность является глобальной и не знает границ, каждому государству по отдельности трудно противостоять натиску промышленности и торговли.

**Однако в последнее столетие производство алкоголя было поставлено на коммерческую основу, и сегодня алкоголь потребляют в таких количествах, о каких прежде не слыхивали.**

С одной стороны, страны хотят объединить силы, направленные на сохранение здоровья населения, с другой — глобальная стратегия ВОЗ в определенной степени отражает достигнутый с промышленностью компромисс в отношении необходимых действий.

### НЕ ИЗМЕНИТСЯ ВДРУГ

Формировать отношение к алкоголю и пьянству довольно сложно, поскольку оно закладывается еще в детстве. Наше общество привыкло к тому, что употребление алкоголя — это нормально. Мы относимся к алкоголю более терпимо, чем, например, в странах Средиземноморья, где на пьяного человека смотрятосо.

Отношение не может измениться вдруг. В качестве примера можно привести борьбу с курением. Еще 15 лет назад курили практически повсеместно и представи-

тели почти всех слоев населения. Сегодня курение в общественных местах запрещено, и представители некоторых групп населения стали курить намного меньше.

Например, женщины с высшим образованием практически отказались от курения, мужчины с высшим образованием стали курить меньше, чем мужчины с основным образованием. Изменилось отношение к курению, и дети сегодня растут уже в иной атмосфере.

Так же может измениться и отношение к алкоголю, если из общественного пространства мы уберем рекламу и прежде всего посыл, что с помощью алкоголя жизнь становится лучше.

Если курение однозначно вредит здоровью, то с алкоголем ситуация несколько иначе. Для взрослого человека один-два бокала вина или пива в неделю могут рассматриваться как небольшой риск для здоровья. В определенном возрасте небольшие порции алкоголя могут снизить риск сердечнососудистых заболеваний, особенно у мужчин 50-70 лет.

Помочь снизить потребление алкоголя могут и его производители; для этого есть разные пути, не только ограничение рекламы. Так, эстонские пивоваренные предприятия решили, что для местного рынка не будут производить

10-процентное пиво и снизили крепость до семи. Производство не уменьшилось, но снизилось количество этанола, попадающего в организм человека с пивом.

Производители сами решают, какое пиво производить и поставлять на рынок. В Эстонии и Скандинавии количество этанола за счет пива разнится потому, что в Скандинавских странах выпускается пиво меньшей крепости, чем у нас.

Еще одним фактором наряду с крепостью является размер тары — 0,33; 0,5 литра или пинта (0,568 литра). Так, эстонские пивовары решили выпускать пиво в банках объемом одна пинта, которая содержит на 10% этанола больше, чем пол-литровая банка. Так что и от упаковки зависит, употребит ли человек больше или меньше этанола. Поэтому вопрос к производителям: хотят ли они содействовать меньшему потреблению этанола?

Что мы должны сделать для того, чтобы снизить ущерб, причиняемый употреблением алкоголя? Забота о молодежи — вот что объединяет различные группы, заинтересованные в том, чтобы снизить вред алкоголя. Для того чтобы у молодежи не было проблем с алкоголем, взрослые должны вести себя иначе как в личной жизни, так и в профессиональной сфере.

### ПОЛИТИКА ЭСТОНИИ

Как и глобальная стратегия, алкогольная политика Эстонии, работа над которой подходит к концу, является определенным набором компромиссных решений между мерами по сохранению здоровья населения и готовностью промышленности и других секторов их принять. Одним из важных вопросов является, например, спонсорство предприятий алкогольной промышленности. Когда мы говорим, что алкоголь и спорт несовместимы, то как быть с тем, что алкогольная промышленность является крупным спонсором культуры и спорта? Тут кроется определенное противоречие.

Между тем подрастающее поколение хочет получать четкие ответы. В некоторых странах алкогольная промышленность не может спонсировать спортивные и семейные мероприятия, но в Эстонии этого пока нет. По мнению некоторых лиц, если алкогольная промышленность не будет выступать в качестве спонсора, то культура и спорт будут испытывать финансовые трудности.

Мы должны отдавать себе отчет в том, что некоторые люди не могут самостоятельно справиться с зависимостью от алкоголя. Страдают они сами, но еще больше — их близкие, и тут важно прийти на помощь до того, как разрушатся семьи. Наши возможности помочь людям, страдающим от алкогольной зависимости, очень ограничены, но хочется верить, что в ближайшие годы ситуация улучшится. Средства, которые мы вложим в лечение, помогут снизить социальные и другие расходы.

Если пьющий человек говорит, что он готов начать новую жизнь, то помощь ему должна быть оказана сразу, лечение не должно зависеть от того, есть ли у человека деньги или нет, лечение должен поддерживать общественный сектор. Люди по сути не осознают опасность алкоголя, как наркотического вещества. Мы знаем, что алкоголь не продается лицам моложе 18 лет, но мы не задумываемся, почему установлено это ограничение. Алкоголь — это наркотик. Легальный, но все равно наркотик. ■

## Концепция алкогольной политики Эстонии

**КАТРИН КАРОЛИН**

заведующая отделом здоровья населения Минсоцдел

**М**инистерство социальных дел приступило к составлению концепции алкогольной политики, руководствуясь заключенным весной 2011 года коалиционным договором и задачами, которые содержались в подготовленной правительством программе действий.

Правительством была поставлена задача подготовить документы, связанные с концепцией табачной и алкогольной политики, т.н. «зеленые книги», в настоящее время работа над этими документами подходит к концу.

В составлении «зеленой книги», касающейся алкогольной политики, участвовали практически все стороны. В дискуссиях приняли участие представители заинтересованных министерств, организаций, пропагандирующих здоровый образ жизни, ученических и студенческих организаций, местных самоуправлений, торговых и рекламных организаций, а также врачи, психологи, производители.

Работа проходила в семи тематических группах, все результаты стекались к рабочей группе, в которую входили представители министерств. Окончательное решение о том, какие меры предстоит задействовать, примет правительство, в конце года ему будет представлена концепция алкогольной политики.

### СТРАТЕГИЯ ВОЗ

Министерство, приступая к составлению документа, ставило перед собой цель разработать концепцию, опирающуюся на самые обширные знания. Работа над документом шла, и темы подбирались на основе разработанной Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) «Глобальной стратегии сокращения вредного употребления алкоголя», а также Европейской программы действий по претворению этой стратегии в жизнь.

В документе ВОЗ подробно описаны ситуации и поставлены задачи в области алкогольной политики, поскольку все десять направлений деятельности глобальной стратегии охватывают все аспекты алкогольной политики. Кроме того, по всем направлениям предлагаются решения, которые были оценены специалистами и подвергнуты критике скептиками.

### Десять направлений деятельности глобальной стратегии ВОЗ

- повышение сознательности и политическая воля;
- меры служб здравоохранения;
- действия на местном уровне;
- политика и контрмеры в отношении управления транспортным средством в состоянии опьянения;
- доступность алкоголя;
- маркетинг алкогольных напитков;
- ценовая политика;
- сокращение негативных последствия употребления спиртных напитков и алкогольной интоксикации;
- сокращение воздействия на здоровье населения алкогольных напитков, произведенных незаконно или неорганизованным сектором;
- мониторинг и эпидемнадзор.

Источник: ВОЗ

Важнейшими направлениями алкогольной политики можно считать ценовую политику, доступность напитков, а также маркетинг алкогольных напитков.

### ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ

В сфере ценовой и налоговой политики стороны нашли общий язык по меньшей мере по двум вопросам, придя к выводу, что налоговая политика должна быть долговременной, кроме того, необходимо бороться с рынком нелегального алкоголя.

Рабочая группа предложила довольно инновационное решение — разработать долговременную программу налогообложения алкоголя, которая наряду с другими аспектами учитывала бы и влияние налогообложения на здоровье населения.

Как показало проведенное по заказу Европейского форума по вопросам алкоголя и здоровья исследование, посвященное тому, как связаны между собой цена алкоголя и здоровье, большинство стран, облагая алкоголь налогом, руководствуется одним аргументом — получить доход за счет налогов, не думая, к сожалению, о здоровье населения.

Так что программу, которую предлагается составить в Эстонии, можно смело назвать переломной. В документе отражен также следующий принцип: с ростом зарплата и стоимости жизни алкоголь не должен дешеветь.

Большинство вопросов, касающихся доступности алкоголя, находится в компетенции местных самоуправлений, и поэтому в «зеленой книге» подчеркивается их значение.

В отношении маркетинга рабочая группа обсудила несколько серьезных предложений по ограничению рекламы алкоголя по известным каналам. В то же время почти все стороны сошлись во мнении, что ни в коем случае нельзя упускать из внимания значение рекламы в Интернете и социальных сетях, которые имеют большое значение для современной молодежи.

Как отмечают эксперты в области алкогольной политики во всем мире, политика, направленная на сокращение вредного употребления алкоголя, должна быть всесторонней — лучше делать хоть небольшие шаги в каждом направлении, чем один большой в каком-то одном.

Алкогольная политика Эстонии предлагает именно такое решение. ■

# В Эстонии игнорируют ограничения на рекламу и продажу алкоголя

МАРЬЕ ЙОЗИНГ

директор Эстонского института конъюнктуры

В Эстонии часто приводится следующий аргумент: для того чтобы ограничить употребление алкоголя, в первую очередь следует уделять внимание воспитанию, кроме того, населению следует предлагать возможности альтернативного проведения досуга, и тогда народ не будет злоупотреблять алкоголем. При этом рекламу и продажу алкоголя стараются не ограничивать.

К сожалению, опыт Северных стран с их великолепными возможностями для организации досуга и многочисленными международными исследованиями свидетельствуют о том, что конкретные экономические меры действуют более эффективно, чем только меры воспитательного характера.

Наглядным примером может служить статистика потребления алкоголя в Северных странах, где увеличение объема продаж и потребления алкоголя находятся в четкой корреляции с либерализацией рынка алкогольной продукции. Например, в Финляндии после того, как была разрешена продажа слабоалкогольного пива в супермаркетах, потребление алкоголя резко выросло.

## УЩЕРБ ПРЕВЫШАЕТ ДОХОД

Исследования, проведенные как в Эстонии, так и в других странах, подтверждают, что ущерб, наносимый обществу чрезмерным потреблением алкоголя, намного превышает доход, получаемый за счет его производства, продажи и налогов. Алкоголь не только наносит прямой вред здоровью, его чрезмерное употребление снижает производительность труда и увеличивает безработицу.

Мы говорим о том, что в Эстонии большое количество детей живет за чертой бедности, но при этом не анализируем, почему семьи, в которых растут эти дети, оказались в такой ситуации. Социальным работникам хорошо известно, что существенным фактором риска бедности может быть алкогольная

зависимость родителей. Даже в случае повышения пособий в этих семьях деньги будут тратить не на еду ребенку, а на алкоголь.

Разрабатывая те или иные законы и принимая поправки к ним, мы чаще всего руководствуемся коммерческими интересами и стремлением получить доход за счет налогов, но они не должны перевешивать необходимость заботиться о здоровье людей.

## ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ РАСТЕТ

Эстонское государство не настолько богато, чтобы оплачивать ущерб, причиняемый чрезмерным потреблением алкоголя, а эстонский народ слишком малочисленный, чтобы терять столько жизней из-за алкоголя. Поэтому необходимы и следует приветствовать все меры, направленные на то, чтобы уменьшить потребление алкоголя.

Эстонский институт конъюнктуры изучает алкогольный рынок с 1990 года. Как показывает анализ, с каждым годом вместе с ростом благосостояния населения и увеличением предложений растет и потребление алкоголя. В 1990 году на душу населения в Эстонии было продано шесть литров абсолютного алкоголя.

В 2011 году житель Эстонии употреблял в среднем 76 л пива; 9,4 л вина; 9,6 л крепкого алкоголя и 22,5 л других слабоалкогольных напитков. В пересчете на абсолютный алкоголь — это 10,2 л на душу населения, и если учитывать только взрослое население, то среднее потребление составит 12 л абсолютного алкоголя.

К 2000 году оно выросло до 10,37 л. Пик потребления пришелся на 2007 год, когда среднее потребление составило 12,6 л абсолютного алкоголя. В 2008 году с началом экономического кризиса потребление алкоголя снизилось.

В 2010 году потребление алкоголя на душу населения составило 9,6 литра. К сожалению, следует отметить, что в 2011 году, как только стала восстанавливаться экономика и расти доходы, возросло и потребление алкоголя, а вместе с этим и ущерб от него. По объемам продаж алкоголя Эсто-

ния опережает Северные страны. В 2011-м больше всего потребляли алкоголь в Финляндии, меньше всего — в Исландии. В большинстве стран выход из кризиса сопровождался ростом потребления алкоголя.

Не существует одного простого пути, который помог бы снизить потребление алкоголя — необходимо принимать разные меры, причем в совокупности.

1. Больше внимания следует обращать на детей и подростков. Взрослые должны делать все от себя зависящее, чтобы алкоголь был недоступен детям — большая ответственность лежит на торговых работниках.

2. В магазинах для алкогольных напитков должна быть выделена четко ограниченная зона, в которой нечего делать детям.

3. Необходимо ограничить рекламу алкоголя. Аргументы, что в результате снижается доход от рекламы, циничны, если учесть ущерб, причиняемый алкоголем. Цель рекламы — увеличить объем продаж и лояльных клиентов. Нам не нужно ни того ни другого.

4. Снизить потребление алкоголя в Эстонии может помочь увеличение производства и потребления слабоалкогольных напитков. Можно было бы уменьшить содержание алкоголя в сидре и пиве.

5. Самое главное — изменить отношение и поведение населения. Клубам любителей виски и коньяка следовало бы предпочесть клубы здоровья. Пьянство должно быть объектом порицания.

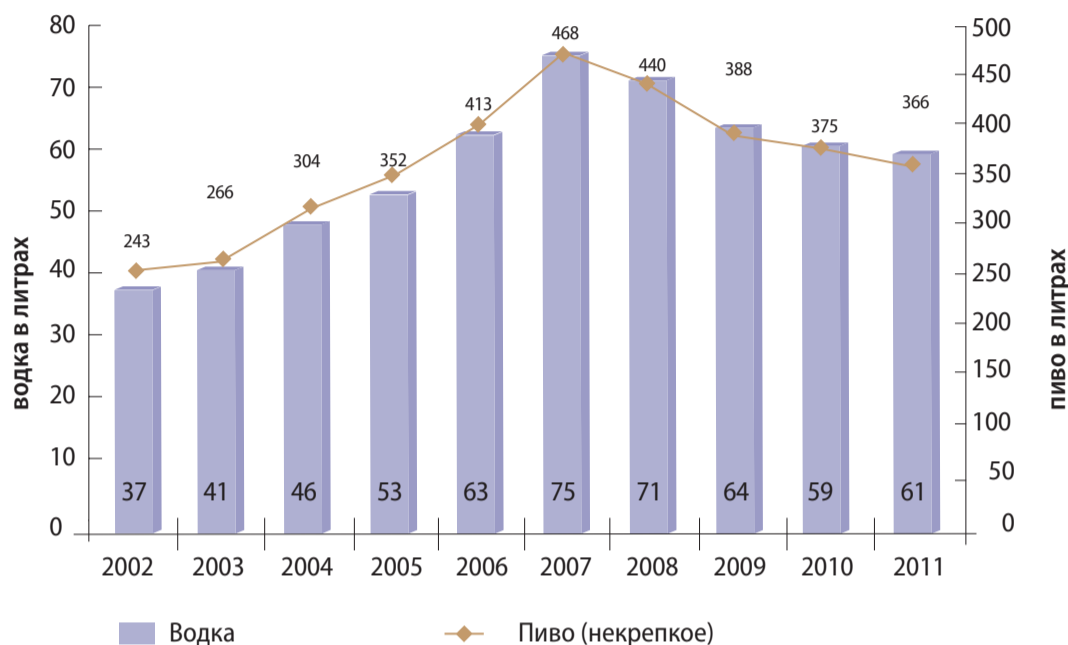
6. На различных приемах наряду с алкогольными напитками должны предлагаться преимущественно безалкогольные напитки.

7. Масштабные музыкальные и спортивные мероприятия следует проводить без рекламы алкогольных фирм и агрессивной продажи алкоголя. Как и на детских танцевальных и певческих праздниках, алкоголю не место на Праздниках песни и танца для взрослых.

8. Повышая акциз на алкоголь, следует учитывать, что розничная цена на алкоголь должна расти несколько быстрее, чем доходы населения и цены на другие товары. С помощью цен можно значительно влиять на потребление. ■

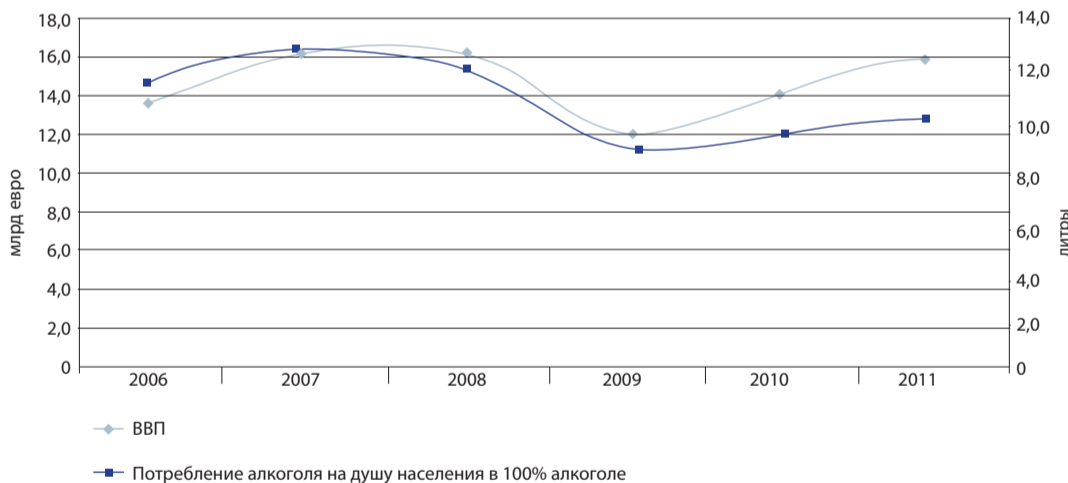
## Сколько литров пива или водки можно купить на среднюю месячную зарплату нетто?

Среднемесячная зарплата нетто / средняя розничная цена 1 литра отечественного продукта



Источник: Эстонский институт конъюнктуры

## Связь между потреблением алкоголя и ВВП



Источник: Эстонский институт конъюнктуры

# Яанус Харро: трезвость нужно воспитывать с детства

Профессор Тартуского университета, доктор медицинских наук Яанус Харро говорит о том, что человек, употребляя спиртные напитки, не может осознать в ближайшей перспективе, что перевешивает — польза или вред алкоголя.

«В большинстве своем люди понимают, что алкоголь причиняет вред здоровью. Но при этом многие уверены, что поскольку потребляют алкоголь умеренно, то не наносят вреда своему организму. На самом деле это «отложенный вред», в тот момент, когда человек употребляет алкоголь, он не ощущает, что на самом деле вредит себе», — пояснил профессор. Объяснение тому, что в

стране распространено пьянство, по словам профессора, следует искать в особенностях нашего культурного пространства — пьянство мы воспринимаем как нечто само собой разумеющееся. «В принципе в мире существуют такие культурные пространства, в которых потребление наркотиков считается вполне обычным делом», — заметил профессор.

## ПРИВЫЧНОЕ ПЬЯНСТВО

В нашей стране потребление алкоголя не только имеет давние традиции, он у нас очень доступен. «Алкоголь — это рекламируемый фармацевтом, вписывающийся в социальные нормы поведения, он под-

нимает настроение, снимает социальные тормоза, он доступен в огромных количествах в виде препаратов или напитков, которые приятны на вкус, ведь вкус алкоголя оптимизируют в течение десятилетий», — пояснил профессор.

Отвечая на вопрос, почему в нашем обществе потребление алкоголя считается нормой, а на людей, которые не пьют, смотрят косо, Харро сказал, что поскольку потребление алкоголя хорошо вписывается в социальные нормы поведения и большинство людей потребляет алкоголь, то человека непьющего считают белой вороной не потому, что он не пьет, а потому, что он отличается от других. «Людям вообще свойственно с по-

дозрением относиться к тем, кто отличается от других. Это касается не только алкоголя. Что касается тех, кто вообще не потребляет алкоголь, то они явно в меньшинстве», — заметил профессор, по мнению которого, для того, чтобы сложившееся в обществе отношение к алкоголю изменилось, нужно, чтобы количество непьющих выросло.

## РАННЯЯ ПРОФИЛАКТИКА

Как отметил Харро, мы должны подумать о том, какой результат дадут эти меры даже не сейчас, а в будущем, например, через десять лет. Необходимо подумать о том, как нынешние меры отразятся на людях, которые сейчас еще

не употребляют алкоголь, но станут это делать лет через десять.

«Если мы станем оценивать эффективность алкогольной политики через десять лет, то к тому времени те, кому сейчас шесть лет, уже станут активно потреблять алкоголь. Мы должны думать и о них в том числе, о чем обычно не говорим», — сказал профессор, еще раз подчеркнув, что профилактикой употребления алкоголя нужно заниматься как можно раньше, иначе армия алкоголиков будет расти.

Говоря об алкогольной зависимости и об алкоголе, как наркотике, Харро отметил, что алкоголь, как и наркотик, улучшает самочувствие. Но затем желание поднять настроение отходит на задний

план, а организм требует все новой порции алкоголя. Любой человек, потребляющий алкоголь, рискует стать зависимым. Если зависимость еще не появилась, потребление алкоголя зависит от среды, в которой находится человек, но если зависимость уже сформировалась, то контролировать потребление алкоголя крайне трудно.

На вопрос, можно ли считать одним из признаков такой зависимости желание выпить кружку пива при виде рекламы по телевизору, профессор ответил, что такая связь не очевидна: «Увидев рекламу стирального порошка, человек может вспомнить, что ему нужно постирать белье. Реклама может просто спровоцировать жажду». ■

# Родители могут удержать детей от распития алкоголя

В Эстонии дети начинают употреблять спиртные напитки очень рано: как показывают исследования, многие дети впервые пробуют алкоголь уже в 11 лет, а в 14 лет более половины знают, что такое опьянение. И именно родители могли бы способствовать тому, чтобы дети попробовали спиртное как можно позднее.

**Рийна Раудне**, докторская диссертация которой посвящена тому, как привычки и пример родителей влияют на детей, отмечает, что в Эстонии к алкоголю относятся двояко: с одной стороны, люди понимают, что алкоголь наносит вред, с другой — оправдывают состояние опьянения.

«Эстонцы считают себя индивидуалистами, но на самом деле они очень зависят от мнения других людей и опасаются, что их будут считать белыми воронами, если они будут делать что-то не так», — сказала Раудне.

По ее словам, родители боятся ограничивать детей. Родители, стараясь не идти на конфликт, тем самым учат детей тоже избегать конфликтов. «Как отмечается в научной литературе, родители — основной защищающий фактор, именно они в наибольшей степени могут повлиять на то, когда и каким образом дети станут потреблять алкоголь», — сказала она.

Наибольшее влияние родители имеют тогда, когда ребенок еще не попробовал спиртное. Об алкоголе нужно говорить с детьми 8-10 лет. Чем раньше человек начинает влиять на свое настроение с помощью этанола, тем выше вероятность того, что он станет зависимым.

По словам старшего специалиста Института развития здоровья Марилийс Таэл, исследование, проводившееся в США в течение долгого времени, показало, что у половины людей, которые стали употреблять алкоголь до 14 лет, сформировалась зависимость от алкоголя. Среди людей, которые стали употреблять спиртное после 21 года, зависимых девять процентов.

## ВАЖНАЯ РОЛЬ

Несмотря на то, что в вопросе влияния на детей родители играют важную роль, сами они нередко так не считают, сказала Раудне. «Родители полагают, что на детей влияют друзья, школа, масс-медиа, но на самом деле эти факторы воздействуют через фильтр родителей», — сказала она. Таэл тоже отметила, что родители недооценивают свою роль. Бытует мнение, что если

друзья пьют и ребенок при желании может получить алкоголь, то родители ничего поделать не смогут. Такое отношение, отмечает Таэл, неверно.

По словам Раудне, в Эстонии родители имеют далекое от реального представление о том, когда у ребенка могут возникнуть проблемы с алкоголем, считая, что это удел взрослых. Когда дети еще маленькие, родители нередко позволяют себе не только употреблять спиртное в их присутствии, но и вовлекать детей в ритуалы пьянства, например, наливать в бокал для вина морс или детское шампанское, предлагают «чокаться» вместе со взрослыми или во время детских дней рождений наливают взрослым алкоголь.

## МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

Когда дети становятся старше (9-13 лет), родители вообще не затрагивают тему алкоголя, считая, если проблем нет сейчас, то и говорить о них не стоит.

**В Эстонии родители имеют далекое от реального представление о том, когда у ребенка могут возникнуть проблемы с алкоголем, считая, что это удел взрослых.**

«Судя по статистике, треть одноклассников 15-летнего подростка испытали состояние опьянения в 11 лет, половина — к 14 годам, и с большой вероятностью можно утверждать, что этому 15-летнему подростку неоднократно приходилось сталкиваться с темой алкоголя и оказываться в ситуациях, когда он должен был сказать «нет» или «да». Родители в каком-то смысле закрывают глаза и считают (хотя и боятся), что все обойдется. Это одна из моделей поведения», — сказала Раудне.

Для второй модели характерно следующее поведение: родители считают, что поскольку дети сталкиваются с алкоголем на каждом шагу — друзья пьют, о нем говорят в СМИ, сами родители выпивают, — то лучше пусть дети умеренно употребляют дома, чем станут пить за углом с друзьями.



Алкоголь негативно влияет на различные зоны мозга, снижает способность учиться и сосредоточиться, снимает ограничения.

«В результате ребенок не получает дома реального предупреждения, что употребление спиртного следует отложить на то время, когда они станут взрослыми. И когда друзья ребенка подталкивают его выпить, то тот не понимает, что это таит

Но вот вопрос, каким образом алкоголь мог оказаться веществом, который не стоит запрещать, чтобы он не стал запретным плодом. Запретным плодом алкоголя делает не запрет, а его реклама», — сказала Раудне.

Родителям следует больше внимания уделять тому, чтобы учить детей самим контролировать свое поведение. Детям следует ставить рамки, если им все позволяет, то у них возникает ощущение вседозволенности.

По словам Раудне, научно доказано, что один тип родительского воспитания дает наилучшие результаты, причем не только в отношении алкоголя, но и других показателей. «Условно это можно назвать авторитетным родительским воспитанием, когда с одной стороны, родители ведут себя строго и требовательно, а с другой — поддерживают индивидуальность и творческое начало ребенка», — пояснила Рийна Раудне, добавив, что в семьях, где родители менее требовательны, дети чаще пьют и экспериментируют с наркотиками.

## НУЖНЫ ЗАПРЕТЫ

Родители должны стараться воспитать ребенка таким образом, чтобы у него не сформировалась зависимость в подростковом возрасте и, став взрослым, он мог отвечать за свои действия. Исследования показывают, что даже если родители выпивают и курят, но относятся

к выпивке и курению с осуждением, то эта позиция окажет влияние на детей, пояснила Раудне.

«Родители постоянно делают то, что не делают дети, например, ездят на автомобиле, ходят на работу, покупают алкоголь. Родители, опасаясь конфликтов, считают, что с детьми нужно быть на равных. Это свидетельствует о том, что многие родители не осознают своей роли. Да, родители должны предоставлять детям определенную свободу, но они должны также нести ответственность за то, чтобы ребенок мог расти здоровым и развиваться. Если родитель изредка выпивает, то он не должен бояться запрещать делать это ребенку», — отметила она.

Алкоголь, как отметила Марилийс Таэл, влияет на мозг ре-

бенка: «Мозг развивается примерно до 25 лет, и алкоголь негативно влияет на различные зоны мозга, снижает способность учиться и сосредоточиться, снимает ограничения. — Ребенку нужно объяснять, что потребление спиртного влияет на дальнейшую жизнь. Если в юном возрасте препятствовать мозгу развиваться, то восполнить это практически невозможно».

И еще одна сторона — травматизм. «Дети должны понимать, что потребление алкоголя может иметь серьезные последствия», — сказала Таэл. — Родителям следует объяснять детям, что нужно уметь говорить «нет» и не поддаваться на уговоры, когда друзья предлагают выпить. Нет ничего зазорного в том, чтобы быть не таким, как все». ■

## ИССЛЕДОВАНИЯ В ЭСТОНИИ

- Из 15-летних школьников 81 процент мальчиков и 85 процентов девочек пробовали алкоголь.
- Из них 20 процентов мальчиков и 13 процентов девочек потребляют алкоголь каждую неделю.
- Большинство учащихся в первый раз пробуют алкоголь в 12 лет.
- Алкоголь сравнительно доступен для детей. В ходе эксперимента документ у подростков попросили только в 25 процентах случаев.
- Учащиеся связывают алкоголь с положительными последствиями. Большинство считает, что алкоголь повышает настроение, помогает раскрепоститься, забыть о проблемах.
- Под воздействием алкоголя в нежелательные сексуальные контакты вступали 6-7 процентов мальчиков и девочек, при этом незащищенным сексом занимались 7-9 процентов опрошенных.

Источник: Институт развития здоровья