

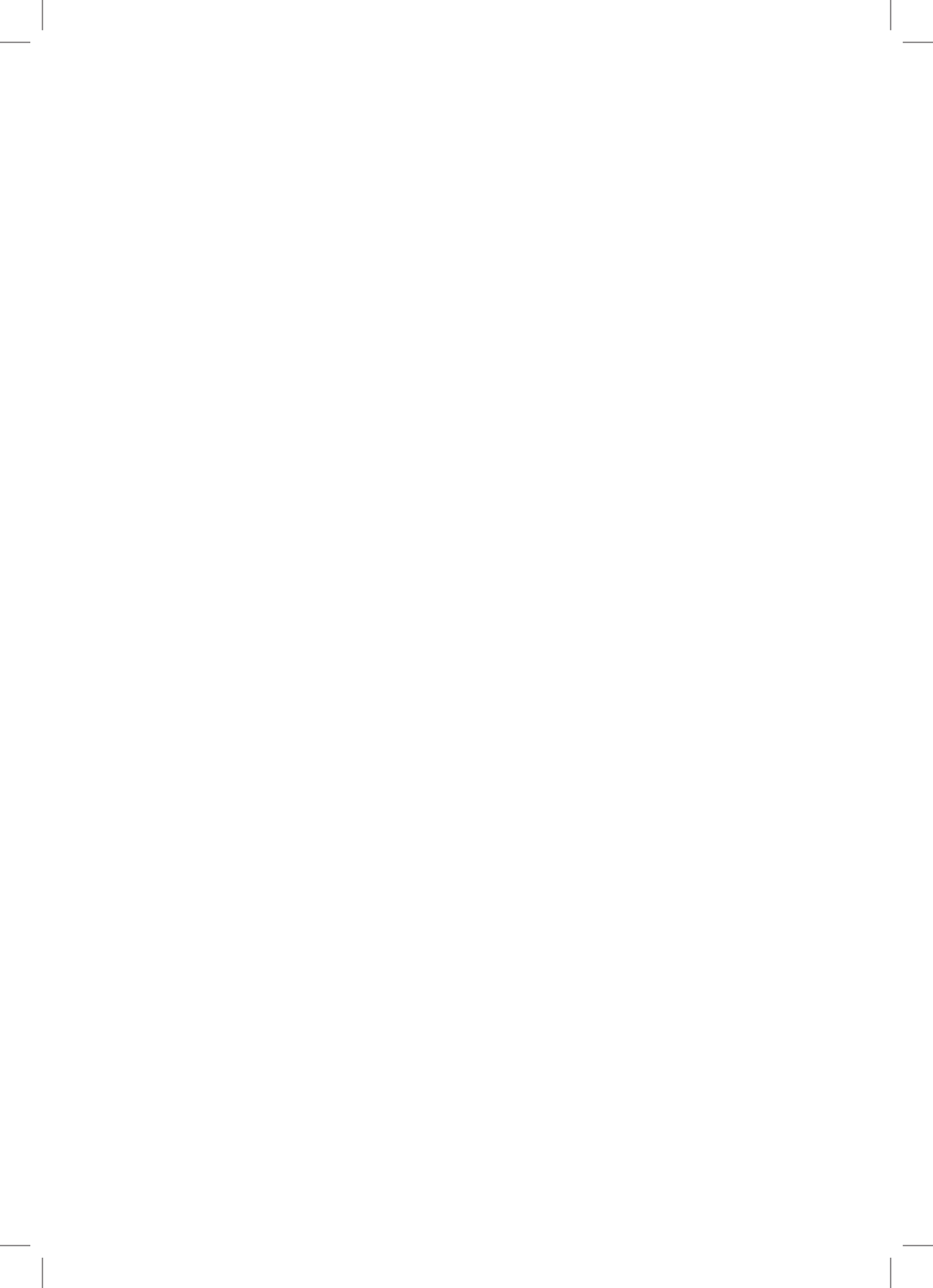


Много – это сколько?

**Советы по снижению
употребления алкоголя**



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Для многих людей употребление алкоголя связано с социальным общением, и при праздновании различных событий принято употреблять алкоголь. Кроме того, нередко люди употребляют алкоголь для того, чтобы снять напряжение и расслабиться.

Часто люди недооценивают выпитое ими реальное количество алкоголя. Так как же понять, когда именно употребление алкоголя может превратиться в настоящую опасность для здоровья?

Для того чтобы решить, слишком ли велико для Вас выпиваемое количество алкоголя или нет, и держать его под контролем, нужно знать следующее:

Что такое единица алкоголя?

Алкогольная единица – это 10 грамм чистого, то есть абсолютного алкоголя.

Так легко запомнить (точные единицы найдете на оборотной стороне) :



1 единица
40 мл 40%
крепкого алкоголя



1 единица
120 мл
12% вина



2 единицы
500 мл
5,2% пива

На самом деле размеры стаканов и крепость напитков сильно отличаются, из-за чего Вы можете выпить гораздо больше единиц, чем думаете. Для того, чтобы знать, сколько единиц алкоголя содержит напиток, нужно знать количество напитка и содержание в нем алкоголя. Для расчета количества алкогольных единиц в конкретном напитке следует умножить количество напитка в литрах на его крепость, а результат, в свою очередь, умножить на удельный вес алкоголя 0,789:

$$\text{Количество алкогольных единиц} = \text{количество (в литрах)} \times \text{крепость (\%)} \times 0,789$$

Один грамм чистого алкоголя дает 7,1 ккал. Для сравнения: 1 грамм жира дает 9 ккал, а 1 грамм углеводов – 4 ккал. В чистом алкоголе витамины и минеральные вещества полностью отсутствуют, кроме того, алкоголь препятствует их усвоению из повседневной пищи. Поэтому полученные из алкоголя калории считаются так называемыми «пустыми калориями».

Границы риска

Организм каждого человека индивидуален, и то, как влияет алкоголь на организм, зависит от пола, возраста и физиологических особенностей.

При этом следует учитывать, что женский организм переносит алкоголь хуже, чем мужской. Поэтому и границы риска для женщин уже, чем для мужчин.

- **Каждая неделя должна включать в себя не менее трех безалкогольных дней**
- **Мужчины** не должны употреблять больше **4 алкогольных единиц** в день
- **Женщины** не должны употреблять больше **2 алкогольных единиц** в день
- Дневные дозы нельзя «откладывать про запас», чтобы потом выпить их за один раз

NB! Границы риска предусмотрены для взрослых здоровых людей.

Какие существуют опасности?

Если Вы регулярно превышаете указанные выше границы риска, у Вас могут возникнуть такие проблемы, как усталость, ухудшение отношений с близкими, ухудшение физической формы, лишний вес, повышенное кровяное давление и проблемы с памятью.

Постоянное превышение границ риска при употреблении алкоголя опасно для здоровья. Например, возрастает риск возникновения заболеваний органов пищеварения, особенно болезни печени, а также растет риск образования злокачественных опухолей и сердечно-сосудистых заболеваний, в т. ч. инфаркта, инсульта, сердечной аритмии и внезапной смерти.

Помимо этого, чрезмерное употребление алкоголя может вызвать увеличение веса и рост кровяного давления, а также ухудшение репродуктивного здоровья. Могут пострадать отношения между людьми, работоспособность, увеличивается опасность насилия и получения травм, а также незаметно может выработаться алкогольная зависимость.

Следует ли Вам снизить или полностью прекратить употребление алкоголя?

Ограничьте употребление алкоголя, если:

- У Вас имеются проблемы со здоровьем
- Вы планируете прибавление в семье
- Ваш врач рекомендует это
- Вы часто напиваетесь допьяна
- У Вас после пьянства случаются провалы памяти
- Вы пьете, когда сердитесь или печалитесь
- Вы или кто-то другой травмированы из-за Вашего пьянства
- Из-за пьянства страдает работоспособность
- Вы занимаете деньги, чтобы купить алкоголь
- Отношения с близкими или друзьями ухудшились

Вам следует полностью отказаться от алкоголя, если:

- Вы беременны или кормите ребенка грудью
- У Вас есть болезнь или травма, состояние которой ухудшается, если Вы пьете
- Вы принимаете лекарства
- Употребляя алкоголь, Вы начинаете искать повод для ссоры и становитесь агрессивными

ПЛАН ИЗ ШЕСТИ ШАГОВ

Соблюдение этого плана из шести шагов поможет Вам уменьшить количество употребляемого алкоголя или совсем отказаться от его употребления. Это будет нелегко. И, тем не менее, очень многим до Вас этот план помог научиться контролировать свою пагубную привычку и значительно улучшить свое самочувствие.

Шаг первый: найдите причины для того, чтобы измениться

Вам будет намного легче претворить в жизнь желаемые изменения, если Вы сумеете найти для этого веские причины.

Подумайте, является ли какая-либо из перечисленных ниже причин достаточно веской для того, чтобы повлиять на изменение Вашего поведения.

- Уменьшение риска возникновения заболеваний
- Уменьшение риска получения травм и риска вождения в нетрезвом состоянии
- Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы
- Уменьшение проблем с пищеварением
- Укрепление иммунной системы
- Легче держать под контролем вес тела
- Улучшение качества сна
- Улучшение настроения
- Повышение работоспособности
- Улучшение отношений с близкими и детьми
- Сбережение денег
- У Вас будет больше времени заниматься тем, чем Вы всегда хотели заниматься

Возможно, Вы придумаете еще какие-то причины. Какие из них являются для Вас наиболее важными? Выберите три причины, которые могут повлиять на Ваше решение снизить количество употребляемого алкоголя, и запишите их:

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Шаг второй: поставьте себе цель и ведите дневник

Для того чтобы уменьшить количество употребляемого Вами алкоголя, нужно поставить перед собой цель и вести учет количества употребленных алкогольных напитков.

Ниже Вы найдете образец странички из дневника, который поможет Вам следить за тем, движетесь ли Вы к поставленной цели.

- Выберите неделю, с которой Вы начнете меняться
- Определите цели для каждого из дней недели и запишите их
- Ежедневно заполняйте дневник, записывая все количества выпитых алкогольных напитков и просчитывая их в алкогольных единицах

Чтобы упростить расчет единиц алкоголя, в конце брошюры мы поместили иллюстрацию с указанием содержания количества единиц алкоголя в том или ином алкогольном напитке.

Дневник можете заполнять и на сайте www.alkoinfo.ee.

Пример

Неделя: <i>2.–8. окт</i>	Количество выпитого алкогольного напитка	Употребленные алкогольные единицы	Планируемая цель (в алкогольных единицах)
Понедельник	<i>1 светлое пиво 0,5 л</i>	<i>2</i>	<i>0</i>
Вторник	<i>1 бокал вина</i>	<i>1</i>	<i>0</i>
Среда	<i>2 сидра 0,5 л</i>	<i>3,5</i>	<i>0</i>
Четверг	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Пятница	<i>4 светлых пива 0,33 л</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
Суббота	<i>3 бокала вина</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
Воскресенье	<i>2 сидра 0,5 л</i>	<i>3,5</i>	<i>2</i>
Всего за неделю		<i>17</i>	<i>8</i>

Шаг третий: отмечайте сложные ситуации

Каким бы ни было Ваше желание снизить употребление алкоголя, иногда возникают ситуации, когда Вы ощущаете, что сделать это очень сложно.

Вспомните несколько последних ситуаций, когда Вы выпили слишком много. Где Вы были и что чувствовали? Ниже приводится список наиболее распространенных ситуаций, в которых может быть сложно контролировать свое поведение.

- При возвращении с работы домой
- При знакомстве с новыми людьми
- При праздновании какого-либо события на празднике или в ночном клубе
- По окончании тяжелого дня
- При просмотре телевизора
- При возникшем чувстве одиночества или депрессии
- При ощущении давления со стороны окружающих

Шаг четвертый: будьте готовы к сложным ситуациям

Оцените критически ситуации, в которых вероятность злоупотребления алкоголем для Вас наиболее высока.

Опишите различные варианты своего поведения в сложных ситуациях. Для каждой ситуации выберите два наиболее эффективных способа поведения. Ниже приводим несколько примеров.

Как вести себя в сложных ситуациях

- По возможности избегайте ситуаций, подразумевающих чрезмерное употребление алкоголя
- В конце рабочего дня пытайтесь избегать снятия напряжения при помощи алкоголя. Вместо этого придумайте для себя какое-нибудь другое увлекательное занятие, например, посещение тренировки или кинотеатра
- Для моментов, в которые Вы привыкли употреблять алкоголь, придумайте какие-нибудь иные способы проведения времени
- Если Вы устали или испытываете стресс, не пейте, а лучше сходите на прогулку
- Не пейте алкоголь для утоления жажды и воздерживайтесь от соленых закусок, которые вызывают жажду
- Обязательно примите пищу перед употреблением алкоголя, т.к. у Вас возникнет ощущение сытости, и Вы выпьете меньше
- Пейте безалкогольные напитки перед употреблением каждого из алкогольных напитков
- Пейте напитки с низким содержанием алкоголя или разводите крепкие напитки
- Избегайте друзей, которые много пьют, и научитесь отказываться от алкоголя
- Воздерживайтесь от употребления алкоголя по принципу «Все выпивают, и я не откажусь»

Мои сложные ситуации:

Ситуация 1

Способ поведения 1

Способ поведения 2

Ситуация 2

Способ поведения 1

Способ поведения 2

Ситуация 3

Способ поведения 1

Способ поведения 2

Если Вы считаете, что эти стратегии не работают, просмотрите свой список еще раз и придумайте новые, более эффективные способы поведения.

Шаг пятый: заручитесь поддержкой

Данный план из шести шагов предназначен для снижения употребления алкоголя. Существует мнение, что намного проще помочь себе в этой проблеме, заручившись чьей-либо поддержкой.

Найдите человека, с которым Вы можете откровенно поговорить и у которого можно попросить помощи. Это может быть Ваш спутник жизни, друг, коллега или кто-то из знакомых. Самое важное – это чтобы **Вы не боялись обратиться к нему за помощью**. При необходимости можно обратиться к своему семейному врачу или медсестре.

Шаг шестой: придерживайтесь цели

Для многих употребление алкоголя превращается в привычку, от которой сложно избавиться. Помните, что пока что-либо не вошло у Вас в привычку, Вы находитесь чуть ближе к изменению собственного стиля жизни и поведения.

Если Вы обнаружили, что злоупотребили каким-либо алкогольным напитком, не пугайтесь, ведь сейчас Вы в любом случае находитесь намного ближе к своей цели, чем до прочтения данной брошюры. Не сдавайтесь только потому, что у Вас выдался плохой день. Двигайтесь к цели постепенно, день за днем, и со временем осуществление этого плана станет для Вас совсем несложным.

**Помните, что никто не совершенен.
Если не получится с первой попытки, попытайтесь снова!**

Дневник учета единиц алкоголя

Неделя:	Количество выпитого алкогольного напитка	Употребленные алкогольные единицы	Планируемая цель (в алкогольных единицах)
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			
Всего за неделю			

Дневник учета единиц алкоголя

Неделя:	Количество выпитого алкогольного напитка	Употребленные алкогольные единицы	Планируемая цель (в алкогольных единицах)
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			
Всего за неделю			

Дневник учета единиц алкоголя

Неделя:	Количество выпитого алкогольного напитка	Употребленные алкогольные единицы	Планируемая цель (в алкогольных единицах)
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			
Всего за неделю			

Дневник учета единиц алкоголя

Неделя:	Количество выпитого алкогольного напитка	Употребленные алкогольные единицы	Планируемая цель (в алкогольных единицах)
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			
Всего за неделю			

Алкобольных единицы



5,2% пиво,
0,5 л
2 единицы



5,2% пиво,
500 мл
2 единицы



4% пиво,
0,33 л
1 единица



4% пиво,
330 мл
1 единица



40% водка,
0,5 л
15,8 единицы



40 % крепкий алкоголь,
40 мл
1,3 единица



14% вино,
0,75 л
8,3 единицы



14% вино,
120 мл
1,3 единицы



12% вино,
0,75 л
7,1 единицы



12% вино,
120 мл
1,1 единицы



12% шампанское,
0,75 л
7,1 единицы



12% шампанское,
175 мл
1,7 единицы



4,5% сидр,
0,5 л
1,8 единицы



4,5% сидр,
500 мл
1,8 единицы



5,6% джин,
0,5 л
2,2 единицы



коктейль, 40 мл
репкого алкоголя
1,3 единицы



5% cooler,
0,275 л
1,1 единицы



