

Хмільне завжди протягує нам руку, коли ми зазнаємо невдач, коли ми слабнемо, коли ми втомлені, і вказує надзвичайно легкий шлях виходу з обставин, що склалися. Але обіцянки ці неправдиві: фізична сила, яку воно обіцяє - примарна, душевний підйом - оманний; під впливом хмільного ми втрачаємо істинне уявлення про цінності речей

Джек Лондон

Запитання та відповіді щодо алкогольних проблем

• **Речовина, яка викликає найбільшу смертність серед молоді - це алкоголь! Чому це так, наведемо декілька цифр.**

У всесвітньому масштабі 5% усіх смертей серед молоді у віці від 15 до 29 років викликані вживанням алкоголю.

У Європі кожна четверта смерть чоловіків у віковій групі від 15 до 29 років пов'язана з алкоголем. У деяких частинах Східної Європи йдеться вже про кожну третю смерть.

У цілому у Європі щороку помирає з причин, обумовлених алкоголем, близько 55000 молодих людей.

У цілому у світі від алкогольної залежності страждають 140 мільйонів чоловік, в Україні це близько 1 млн. чоловік.

• **У чому шкідливість вживання алкоголю для мозку?**

Більш ніж 30% алкоголю затримується у нервових клітинах головного мозку, які складають лише 2% ваги тіла людини. У результаті одного сильного сп'яніння гине до 20 тисяч клітин головного мозку (і хоча у кожного з нас їх до 17 мільярдів, так марнотратно з ними обходитися не варто).

• **Як алкоголь впливає на розумову діяльність?**

Він уповільнює розумові процеси навіть при незначному вживанні слабоалкогольних напоїв. Знижує інтелект людини - вона не може повноцінно вчитися або працювати.

• **Що тягне за собою стан сп'яніння?**

Він викликає зміну поведінки людини і вона стає непередбачуваною та небезпечною. Алкоголь винен у половині всіх скоєних вбивств. Крім того, більше половини всіх травм та нещасних випадків сталися через сп'яніння. Багато випадків небажаної вагітності та зараження венеричними хворобами відбулися саме у стані сп'яніння. Алкоголь стягує свою алкогольну данину, підриваючи суспільне і приватне життя і завдає їй збиток незліченними фатальними дорожньо-транспортними пригодами, ушкодженнями і травмами, пожежами в житлах, випадками смерті через утоплення, самогубствами, а також злочинами, пов'язаними з насильством. До цього варто додати також фінансові проблеми, кар'єри, що не відбулися, розлучення, уроджені дефекти і вади розвитку, а також постійні емоційні травми, заподіювані дітям.

• **Чим схожий алкоголь на інші наркотики?**

Тим, що викликає психічну і фізичну залежність. Він викликає зміну психічного стану людини - навколишній світ сприймається спотворено та неадекватно. При постійному вживанні руйнує особистість.

• **Чим відрізняється алкоголь від інших наркотиків?**

Алкоголь належить до легальних наркотиків, тобто його вживання та купівля не переслідуються законом. Ставлення у суспільстві до його вживання навіть позитивне, тому можна свідчити про створення алкогольного культу з усіма його атрибутами і традиціями. Певна частка суспільства створила алкогольного ідола, якому служить, підтримуючи алкогольні традиції.

• **Чи є алкоголь продуктом харчування?**

Алкоголь не є продуктом харчування. Він не містить у собі поживних речовин, без яких організм людини не міг би існувати повноцінно.

• **Як впливає алкогольна індустрія на молодь?**

Вона підступно рекламує привабливість алкогольних напоїв через відомих спортсменів,

фотомоделей та артистів. Додаючи алкоголь у безалкогольні напої вона привчає людей з дитячого віку до смаку алкоголю та непомітно залучає до більш міцних напоїв. Не дайте себе обдурити!

• **Якою є реакція організму на випивку?**

При вживанні пляшки пива або склянки вина натщесерце через 15-20 хвилин у крові накопичується найбільша концентрація алкоголю. Для того, щоб очистити кров та видалити таку кількість алкоголю (це близько 10 г чистого алкоголю) печінці потрібна 1 година напруженої роботи! При вживанні двох пляшок відповідно потрібно 2 години.

• **Чому в компаніях вживають алкоголь?**

Тому що, на перший погляд, так легше спілкуватися, бути веселим та почуватися невимушено. Але насправді коли хтось у компанії напився, це стає небезпечним для усіх, і вечірка замість приємного відпочинку стає неприємністю - поряд з вами з'являється психічно неврівноважена та отруєна людина, яку треба відводити додому або залишати на ніч та вживати «комплекс оздоровчих заходів».

Як визначити, чи стає випивка для Вас проблемою

Важко надавати рекомендації з приводу алкоголізму. Ця проблема не має вікових обмежень, це проблема і молодих і старих. Тому що алкоголізм це хвороба. Вона може вразити будь-кого: молодого, старого, багатого, бідного...

І не має значення - як довго Ви п'єте та що Ви п'єте. Головне - це скільки (яка доза) алкоголю Вами вживається.

Для того, щоб вирішити, чи є у Вас проблеми з вживанням алкоголю, дайте відповіді на 12 запитань. Відповіді важливі тільки для Вас, а не для будь-кого. Якщо Ви відповісте «так» на деякі питання, можливо, Ви повинні серйозно подивитися на цю проблему та щось змінити у своєму ставленні до алкоголю.

**Простий опитувальник з 12 запитань
для допомоги Вам замислитися
над вживанням алкоголю**

1. Ви п'єте тому що у Вас виникають проблеми, для того, щоб розслабитися?
2. Чи п'єте Ви, коли розсердитесь на батьків чи друзів?
3. Чи віддаєте Ви перевагу випивці, коли опиняєтеся на самоті?
4. Чи почалися у Вас проблеми із засинанням? Чи халтурите Ви на роботі?
5. Чи були у Вас невдалі спроби кинути пити або зменшити вживання алкоголю?
6. Чи починали Ви пити перед заняттями або перед роботою?
7. Чи п'єте Ви залпом?
8. Чи буває у Вас втрата пам'яті під час випивки?
9. Чи буває, що Ви приховуєте випивку?
10. Чи потрапляєте Ви у неприємні ситуації, коли вип'єте?
11. Чи буває таке, що Ви шукаєте додаткову випивку, відколи трапляється випивати?
12. Як Ви думаєте, чи зможете Ви відмовитися від запропонованого Вам алкогольного напою?

**Якщо Ви потребуєте допомоги,
то дзвоніть нам:**

- Київський міський Центр здоров'я -
229-42-73; 278-62-92.
- Київська міська клінічна лікарня
«Соціотерапія» - 264-25-97.
- Київський міський Центр соціальних служб
для молоді - 458-27-67.
- Телефон довіри - 451-5-141.

ДЕКЛАРАЦІЯ

«МОЛОДЬ І АЛКОГОЛЬ»

1. Всі люди мають право на сімейне, суспільне і тверезе життя, яке захищене від нещасних випадків, насильства та інших негативних наслідків вживання алкоголю.
2. Всі люди мають право на обґрунтовану інформацію і освіту, починаючи з раннього періоду життя, відносно наслідків вживання алкоголю для здоров'я, сім'ї та суспільства.
3. Кожна дитина та підліток мають право зростати і розвиватися в безпечному середовищі, яке захищене від негативних наслідків вживання алкоголю і, наскільки це можливо, від пропаганди і рекламування алкогольних напоїв.
4. Всі люди, які вживають алкоголь у небезпечний спосіб або таким чином, що завдають шкоди здоров'ю, та члени їхніх сімей мають право на доступне лікування та догляд.
5. Всі люди, які не бажають вживати алкоголь або які не можуть це робити у зв'язку зі станом здоров'я або з інших причин, мають право на захист від примушування до вживання алкоголю і на підтримку у своїй поведінці, яка характеризується невживанням спиртних напоїв.

*(Прийнята у Стокгольмі 21 лютого 2001 р.
міністрами охорони здоров'я
Європейських країн)*

Використано матеріали:
<http://www.youngalcohol.who.dk/Russian/documentsSR.htm> - 2002.

Адаптовано за матеріалами:
This is A.A. General Service Conference-approved literature Copyright © 1988, 1998 by A.A. World Services, Inc. http://www.alcoholics-anonymous.org/defaultVen_about_aa.cfm?pageid=11

Укладач: О. О. Стойка
Комп'ютерний набір та верстка: Т. П. Корецька
Літературне редагування: А. М. Макаренко
Відповідальний за випуск: А. П. Ситник
зам. _____, наклад _____ прим.



**Київський міський
Центр здоров'я**

ПИТИ ЧИ НЕ ПИТИ?



**ПРАВДА
ПРО АЛКОГОЛЬ**