

www.anonyme-alkoholiker.ch / фр./итал./англ.:  
тел. 0848 848 846, www.aasri.org)

- **Психотерапевты** также в свою очередь могут предложить помощь. Адреса психотерапевтов (по кантонам и языку) вы найдёте, например, на сайтах [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP / Fédération Suisse des Psychologues FSP) или [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch) (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP / Association Suisse des Psychothérapeutes ASP).
- **Доверенные лица**, например, в кругу друзей или из религиозных или культурных обществ могут стать нужными близкими собеседниками.

Алкогольная зависимость не является личной неспособностью человека и никак не связана с его слабой волей. Алкогольная зависимость – это болезнь.

**Поэтому существует поддержка!**

## Советы по контролируемому потреблению алкоголя

**Следующие советы призваны вам помочь сделать проблематичное употребление алкоголя контролируемым.**

- Утоляйте жажду безалкогольными напитками.
- Пейте медленно!
- Возьмите себе за правило после каждого алкогольного напитка выпивать, по крайней мере, один безалкогольный напиток.
- Установите себе свой ритм приёма питья. Не перенимайте чужой темп приёма питья.
- Всегда сперва выпивайте содержимое одного стакана, а только затем можно позволить налить себе ещё. Таким образом вы сумеете лучше контролировать количество принятого алкоголя.
- Не употребляйте алкоголь, если у вас плохое настроение. Алкоголь не разрешит проблем!

Немаловажным также является изменение повседневных привычек:

- Избегайте ситуаций, подталкивающих к выпивке.
- Развивайте свои интересы и хобби.
- Старайтесь вести уравновешенный образ жизни. Осознанно ищите позитивное компенсирующее занятие к повседневным нагрузкам (спорт, отдых и т.д.).

### Если вы не достигнете своей цели:

Не медлите обратиться за помощью (см. раздел «Где мне найти поддержку?»)!  
Возможно, вам поможет беседа о ваших проблемах с доверенным человеком, который способен ободрить вас и оказать вам на первых порах поддержку.



## Дополнительная информация

[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) – информация о здравоохранении на нескольких языках (веб-сайт на немецком, французском, итальянском, английском, испанском, португальском, турецком, албанском, сербском/боснийском/хорватском языках / информационные ресурсы также на других языках).

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
[info@migesplus.ch](mailto:info@migesplus.ch), Tel. 031 960 75 71

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) / [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) / [www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch) – информация о наркотических средствах (на немецком, французском и итальянском языках).

**Брошюра «Близкие наркоманов: что делать?»** (на немецком, французском, итальянском, албанском, сербском / боснийском / хорватском, английском, португальском, русском, испанском, тамильском, турецком языках).

Настоящую брошюру, а также брошюру «Близкие наркоманов: что делать?» можно скачать в формате PDF на [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) или [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) / [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch), или заказать, приложив конверт с маркой и обратным адресом получателя, в организации Sucht Schweiz / Addiction Suisse, Postfach 870, 1001 Lausanne.



## Выходные данные

Издатель:  
Sucht Schweiz / Addiction Suisse, 1001 Lausanne

Эта брошюра возникла благодаря профессиональной и финансовой поддержке Интернет-платформы [migesplus.ch](http://migesplus.ch) в рамках национальной программы «Миграция и здоровье 2008 – 2013 гг.» Федерального ведомства здравоохранения.

Благодарим Межкультурный институт по профилактике наркомании и укреплению здоровья / Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP г. Цюриха, а также службу / Fachstelle Appartenances за поддержку.

Перевод: Ирина Фогт (Бурнаева) / Irina Vogt geb. Bournaeva  
Оформление и полиграфия: [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)  
Печать: Jost Druck AG



## Что мне следует знать об алкоголе?

**Будучи изделием вкусовой промышленности, алкоголь может употребляться как стимулятор. Кроме того, он может стать наркотическим средством с негативными последствиями для собственного здоровья и окружающих.**

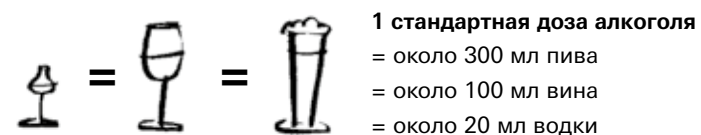
**Настоящая брошюра предлагает ответы на следующие вопросы:**

- Когда употребление алкоголя представляет собой небольшой риск?
- Каков риск при употреблении алкоголя в больших дозах?
- Является ли для меня риском употребление алкоголя?
- Советы по контролируемому потреблению алкоголя
- Есть ли у меня проблема с алкоголем?
- Где мне найти поддержку?

## Алкоголь – нет проблем!

Когда употребление алкоголя представляет собой небольшой риск?

- Здоровым взрослым мужчинам рекомендуется выпивать в день не более 2 стандартных доз алкогольных напитков.
- Здоровым взрослым женщинам рекомендуется выпивать в день не более 1 такой стандартной дозы алкоголя.



**1 стандартная доза алкоголя**  
= около 300 мл пива  
= около 100 мл вина  
= около 20 мл водки

Когда следует осторожно обращаться с алкоголем?

- В случае болезни или приёма лекарств: посоветуйтесь с врачом, не противопоказано ли употребление алкоголя.
- Людям от 60 лет следует осторожнее обходиться с алкоголем, так как алкоголь начинает действовать на них сильнее.

В каких случаях необходимо отказаться от алкоголя?

- Алкоголь – это напиток не для детей. Детям и подросткам до 16 лет нельзя употреблять алкогольные напитки. Они реагируют на алкоголь особенно чувствительно.
- Беременным рекомендуется полностью отказаться от алкоголя, поскольку алкоголь способен нанести большой вред эмбриону и плоду.
- В уличном движении, на работе, при занятиях спортом необходимо всецело отказаться от употребления алкоголя. Уже при малых его дозах возрастает риск возникновения несчастных случаев и снижается работоспособность.

Наслаждение алкоголем – что это означает?

Алкогольный напиток должен быть чем-то особенным. Это не просто напиток, как и любой другой. Всё же лучше наслаждаться алкоголем осознанно. Не следует употреблять алкогольные напитки между прочим или по привычке.

## Чрезмерное количество алкоголя вредно

Каков риск при употреблении алкоголя в больших дозах?

Алкоголь как фактор непосредственного риска (примеры)

- Уже небольшие дозы алкоголя снижают реакцию, что повышает риск возникновения несчастных случаев, например, в уличном движении.
- Под влиянием алкоголя возрастает стремление к риску и возможность потерять контроль над своим поведением.
- При сильном алкогольном опьянении может случиться потеря сознания. Также возможно наступление смерти от алкогольного отравления.

Риск при регулярном, а также чрезмерном употреблении алкоголя (примеры)

- Алкоголь в состоянии нанести вред почти каждому органу: печени, поджелудочной железе, желудку и т.д.
- Повышающееся давление, риск инфаркта миокарда
- Повреждение головного мозга: проблемы с концентрацией вплоть до тяжёлых форм деменции (слабоумия)
- Психические проблемы, как например, депрессии
- Социальные проблемы, например: на работе, в семье, в кругу друзей
- Также риск развития зависимости повышается с растущим количеством потребляемого алкоголя.

Проявляйте осторожность в обращении с алкоголем в следующих ситуациях:

- Перед тем, как садиться за руль или заниматься спортом, нельзя принимать алкоголь.
- Для подростков до 16 лет и беременных приём алкоголя вовсе исключается.
- В случае болезни или приёма медикаментов нужно посоветоваться с врачом, допускается ли употребление алкоголя.

Защищает ли алкоголь от болезней сердца?

Алкоголь может снижать риск возникновения определённых заболеваний сердца. Это действительно так, если алкоголь принимается в **малых** количествах. Однако если заниматься спортом или не курить, можно гораздо лучше защитить себя от болезней сердца, чем с помощью алкоголя.



© Marius Graf – Fotolia.com

## Алкоголь – проблема...

Является ли для меня риском употребление алкоголя?

Чрезмерное количество алкоголя

Кто выпивает большее количество, чем указано выше, рискует навредить себе.

Причина употребления алкоголя

Например:

- Приём алкоголя по привычке: **«По вечерам мне нужно выпить два, три стаканчика. Только так у меня может начинаться время после работы.»** Внимание! Привычка может настолько утвердиться, что разовьётся алкогольная зависимость.
- Алкоголь для преодоления проблемы: **«У меня проблемы и стресс на работе. Алкоголь может подавить мои переживания.»** Внимание! Кто прибегает к алкоголю, чтобы уменьшить стресс или забыть проблемы, рискует начать пить всё больше и больше.

Есть люди с повышенным риском развития алкогольной зависимости.

Примеры обстоятельств, способствующих возникновению зависимости:

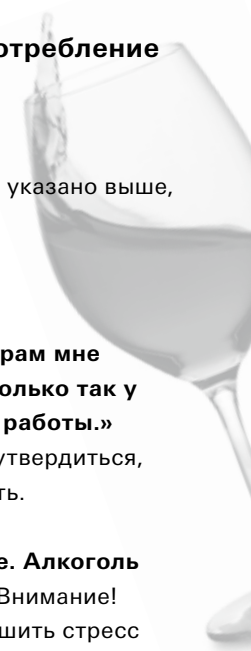
- Напряжённая обстановка на работе или в семье
- Отягчающий опыт из прошлого (травмирующие события)
- Алкогольная зависимость у близких родных

Что такое алкоголь?

Во всех алкогольных напитках (вино, пиво, водка) содержится этанол, или этиловый спирт, который является чистым алкоголем.

Этанол приводит к алкогольному опьянению или также к алкогольной зависимости.

Этанол для организма ядовит.



Есть ли у меня проблема с алкоголем?

- Складывалось ли у вас уже впечатление, что вам следует уменьшить потребление алкоголя?
- Приходилось ли вам сердиться, если кто-либо критиковал вас за пьянство?
- Были ли у вас когда-либо из-за употребления алкоголя угрызения совести?
- Выпивали ли вы утром, сразу после сна алкогольный напиток для нервного успокоения или от состояния похмелья?

Если вы ответили на один из вопросов утвердительно, это указывает на то, что у вас возможна проблема с алкоголем. Ответив на два или более вопросов утвердительно, проблема с алкоголем у вас считается вероятной.

В таком случае вам стоит обратиться за консультацией к специалисту. Так вы сможете наверняка определить, как у вас обстоит дело с потреблением алкоголя.

Алкогольная зависимость

Диагноз алкогольной зависимости может поставить только специалист. Примеры признаков зависимости:

- Вы больше не можете отказаться от алкоголя.
- Вы больше не в состоянии контролировать потребление алкоголя.
- Вы пьёте всё больше.

Не стыдно быть алкогольно-зависимым. Алкогольная зависимость – это болезнь, от которой есть лечение. Как оценивается, в Швейцарии проживают 250 тыс. человек, страдающих алкогольной зависимостью.

## Где мне найти поддержку?

Обратиться за поддержкой – это признак вашей силы.

Целью поддержки является обретение вновь контроля над своим поведением и снятие напряжения с близкого окружения.

К кому вы можете обратиться?

- **Врач** (домашний врач или врач-специалист в области психиатрии и психотерапии). Есть также врачи, владеющие вашим родным языком (ср. [www.doctorfmh.ch](http://www.doctorfmh.ch)).
- **Консультация по проблемам с алкоголем:** специалисты таких консультаций обязаны сохранять профессиональную тайну. Связавшись с одной из консультаций своего региона проживания, вы или ваше доверенное лицо сможете выяснить, существует ли консультация на вашем родном языке. Адреса консультаций в вашем регионе, а также возможности лечения в клиниках находятся, например, на сайте [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch). Информацию о соответствующих службах по регионам можно получить в организации Sucht Schweiz / Addiction Suisse, тел. 021 321 29 76.
- **Группы самопомощи**, например, «Анонимные алкоголики» (нем.: тел. 0848 848 885,



© Igor Skrbic – Stockphoto