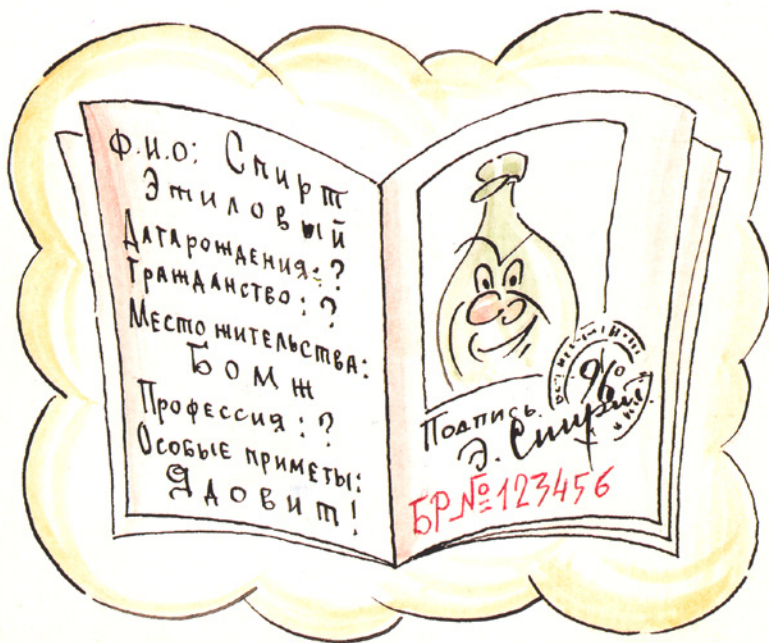


Алкоголь: знать все, чтобы выбрать

1 АЛКОГОЛЬ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



ПРАВОСЛАВНЫЙ ЦЕНТР
НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

По благословению Председателя отдела по церковной благотворительности и социальному служению Московского Патриархата Архиепископа Солнечногорского СЕРГИЯ (Фомина)

Издание подготовлено Православным центром наркологической помощи (церковь Святителя Николая, с. Ромашково Московской епархии) совместно с Информационно-исследовательским центром по проблемам, связанным с потреблением алкоголя (Италия, Тренто).

Авторы итальянского текста: профессор Ренцо Де Стефани, Эммануил Сорини.

Художник: Роман Боев

Перевод и адаптация: Бабурин А., Ермошин А., Жохов В., Карпова М., Никулин А., Турбина Л.

*© 1994 (перевод, адаптация, оформление)
Православный Центр наркологической помощи*

Напечатано: Графике Института Артиджанелли -Тренто, Италия

Сколько же можно выпить?

Многие думают, что все дело в количестве.
Однако, опыт показывает, что это не так.



Даже малые количества являются фактором риска возникновения различных проблем, так как постепенно и незаметно потребляемая доза увеличивается.

Это феномен так называемой толерантности: для достижения желаемого эффекта необходимо постоянно повышать дозу.

Алкоголь - это наркотик!



В связи с тем, что алкоголь изменяет работу мозга, возникает эйфория, релаксация, иллюзорное, искаженное восприятие жизни, что является следствием наркотического эффекта алкоголя.



Дозы постепенно растут и развивается зависимость, что приводит к личностным, семейным, социальным и другим проблемам.

По этим причинам алкоголь является наркотиком. Так утверждает Всемирная Организация Здравоохранения.

Результат действия алкоголя.

Эффект от приема алкоголя, прежде всего, зависит от его концентрации в крови (алкоголемия, выражаемая в граммах на литр - г/л):

- ~ 0,5 - 1,0 - эйфория
- ~ 1,0 - 1,5 - легкая степень опьянения
- ~ 1,5 - 2,0 - средняя степень опьянения
- ~ 2,0 - 3,0 - тяжелое опьянение
- ~ 3,0 - 4,0 - коматозное состояние
- более 4,0 - риск смерти/смерть.

Через час после приема 0,5 л вина
алкоголемия составляет около 1,0 г/л;
после 1 литра пива ~ 0,8 г/л



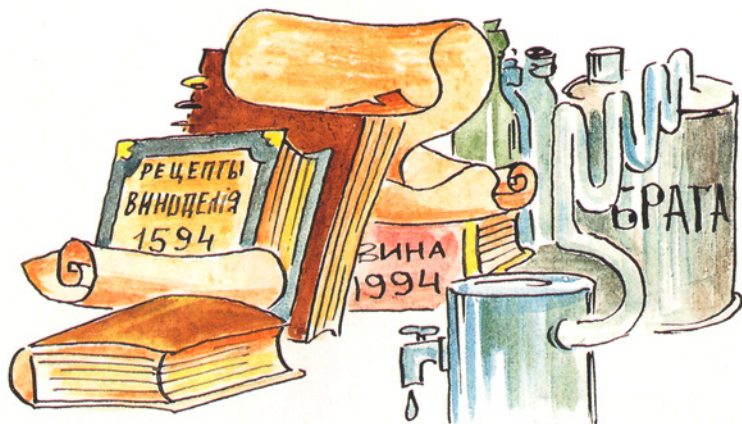
Будем помнить, что алкоголь замедляет рефлексы, поэтому достаточно 1 стакана вина или меньшей дозы более крепкого напитка, чтобы подвергнуть себя и других серьезному риску в уличном движении или даже стать преступником!

Алкоголь в истории

Во все времена и в любой цивилизации были свои наркотики, легальные и нелегальные. Люди всегда использовали химические вещества для того, чтобы изменить собственное восприятие мира.

Общество запрещало потребление одних, терпимо относясь к другим.

Для России именно алкоголь является наркотиком, широко распространенным и общепотребительным.



Почему же тогда пьют? Конечно, потому что так делают все; потому что так всегда делали; потому что, если кто-то не пьет, то он отличается от других и, естественно, потому что просто нравится!

"Как ты не пьешь? Тогда у тебя не все в порядке!"

Пить - значит рисковать

Так называемое культурное питье не безвредно. Мало по малу дозы спиртного неизбежно увеличиваются и, поскольку алкоголь является токсическим и наркотическим веществом, то возникает угроза развития алкогольной зависимости.



Поэтому:

** трезвость - безопасность;*

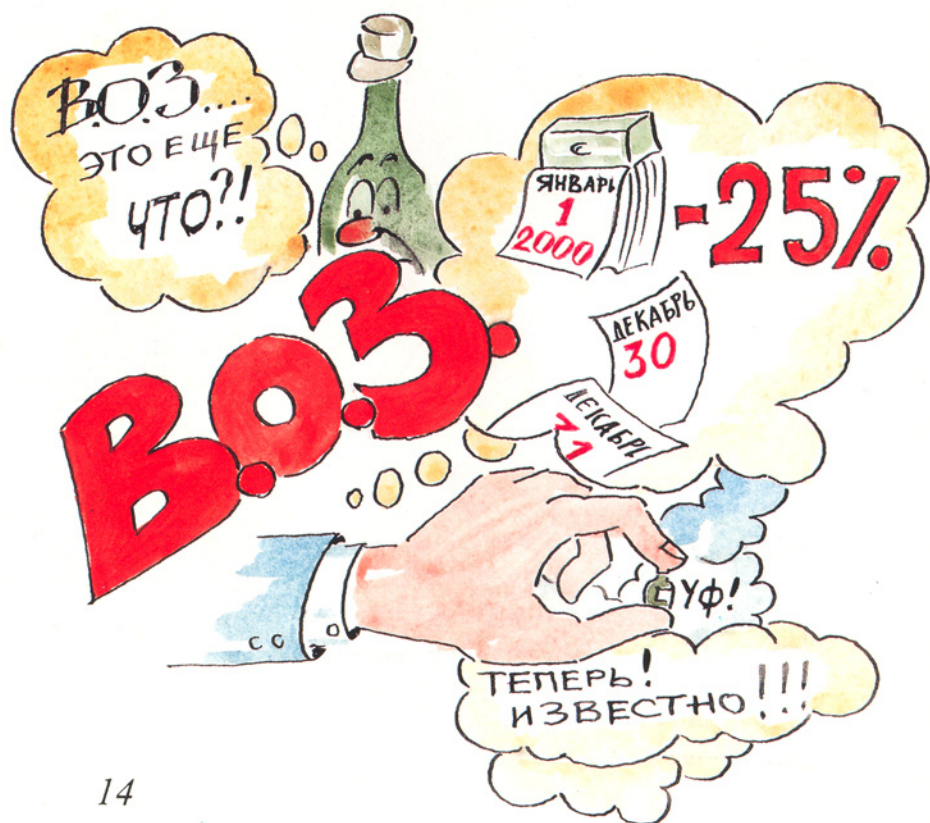
** пьянство - риск;*

** алкоголизм - катастрофа!*

ВОЗ= - 25%

Что же делать? Главная цель - изменить отношение общества к потреблению спиртных напитков таким образом, чтобы даже умеренное потребление рассматривалось как риск.

Существует прямая связь между ростом потребления спиртных напитков на душу населения и тяжестью последствий алкоголизма, поэтому Всемирная Организация Здравоохранения призывает снизить потребление алкоголя к 2000 году на 25%.



Пить - запрещается

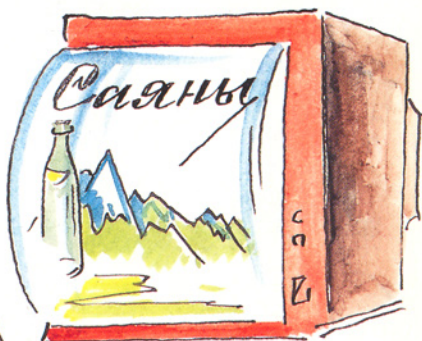
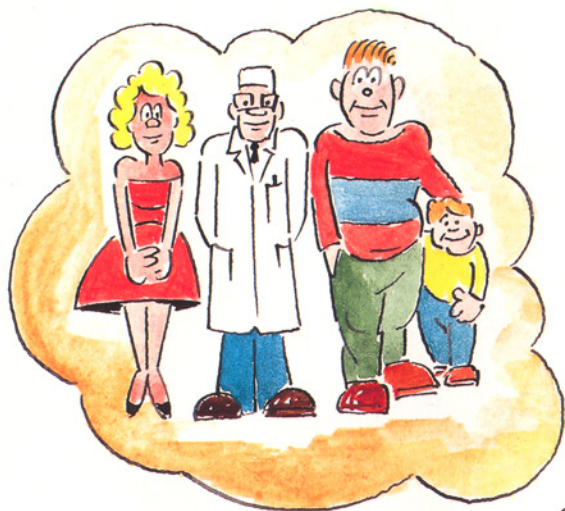
Прием спиртного абсолютно запрещен:



- * беременным;
- * лицам, принимающим психотропные и ряд других лекарств;
- * лицам с некоторыми заболеваниями;
- * здоровым людям, работа которых требует активного внимания;
- * детям и подросткам (наше законодательство запрещает продавать спиртные напитки лицам до 21 года);
- * алкоголикам;

Я, алкоголь и здоровье

Бесспорно, здоровье - это ценность!
Сохранение моего здоровья и здоровья моей
семьи - это мое право и обязанность!
Поэтому, узнав об алкоголе правду, я делаю
сознательный выбор - изменить образ жизни!



Издания Православного центра наркологической помощи по теме: "Алкоголь: знать все, чтобы выбрать":

1. Алкоголь: мифы и реальность.

2. Семейный клуб трезвости.