ПРАВДА ОБ
АЛКОГОЛЕ
16+
www.notodrugs.ru

ДЛЯ ЧЕГО БЫЛА ВЫПУЩЕНА ЭТА БРОШЮРА

В мире много говорят о наркотиках — на улицах, в школах, в Интернете и на телевидении. Что-то из этого является правдой, а что-то нет.

Бóльшая часть того, что вы слышите о наркотиках, на самом деле распространяется теми, кто их продаёт. Продавцы наркотиков, прошедшие исправительные программы, признавались, что сказали бы что угодно, лишь бы только заставить другого человека купить наркотики.

А что по поводу алкоголя? На самом ли деле это наркотик? В конце концов, он официально разрешён, это часть общественной жизни, а некоторые врачи даже рекомендуют принимать его в небольших количествах на благо здоровью.

В опросах, которые мы проводили среди молодых людей, алкоголь оказался на первом месте в списке употребления проблемных веществ. Поскольку алкоголь отнимает так много юных жизней (больше, чем все другие наркотики вместе взятые), родители больше всего беспокоятся именно об употреблении детьми алкоголя.

Вам нужны факты, чтобы не подсесть на наркотики и помочь своим друзьям держаться от них подальше. Поэтому мы и подготовили эту брошюру — для вас.

Ваше мнение важно для нас. Присылайте письменные отзывы по электронной почте на адрес **info@drugfreeworld.org**. Для получения дополнительной информации вы можете посетить сайт Международного фонда «За мир без наркотиков» по адресу **www.notodrugs.ru**.

Что такое алкоголь?

Алкоголь — это наркотик.

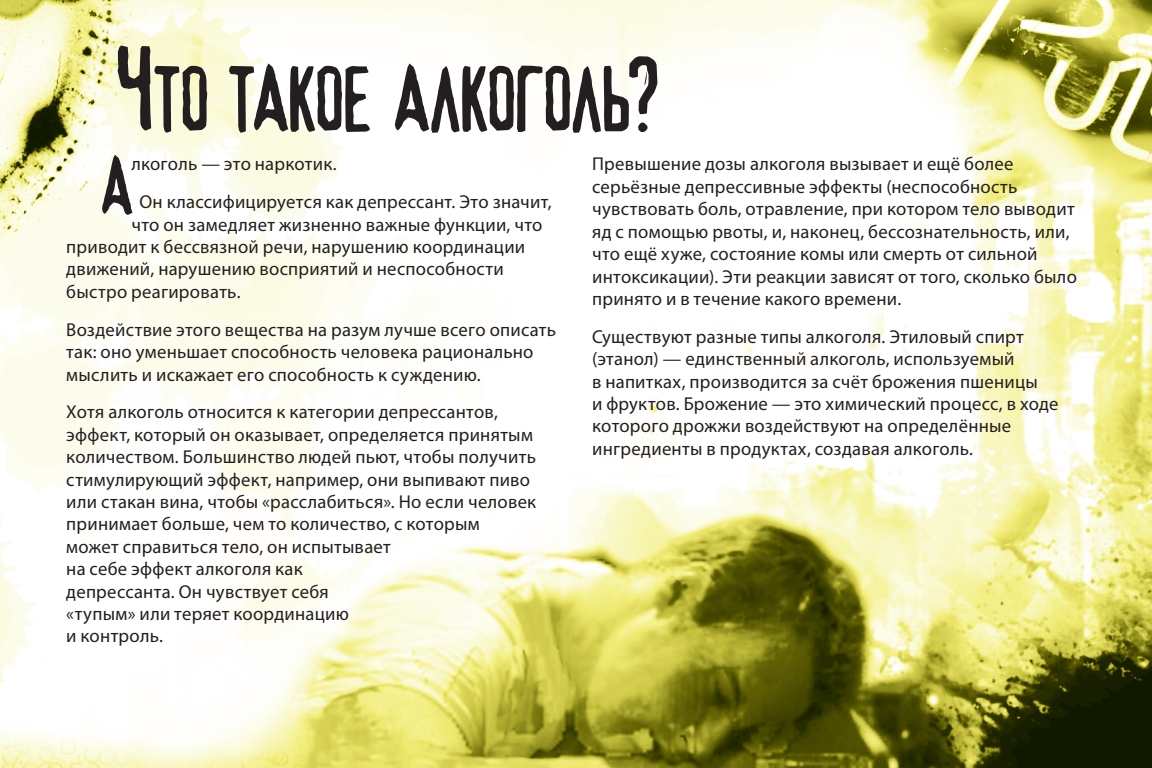
Он классифицируется как депрессант. Это значит, что он замедляет жизненно важные функции, что приводит к бессвязной речи, нарушению координации движений, нарушению восприятий и неспособности быстро реагировать.

Воздействие этого вещества на разум лучше всего описать так: оно уменьшает способность человека рационально мыслить и искажает его способность к суждению.

Хотя алкоголь относится к категории депрессантов, эффект, который он оказывает, определяется принятым количеством. Большинство людей пьют, чтобы получить стимулирующий эффект, например, они выпивают пиво или стакан вина, чтобы «расслабиться». Но если человек принимает больше, чем то количество, с которым может справиться тело, он испытывает на себе эффект алкоголя как депрессанта. Он чувствует себя «тупым» или теряет координацию и контроль.

Превышение дозы алкоголя вызывает и ещё более серьёзные депрессивные эффекты (неспособность чувствовать боль, отравление, при котором тело выводит яд с помощью рвоты, и, наконец, бессознательность, или, что ещё хуже, состояние комы или смерть от сильной интоксикации). Эти реакции зависят от того, сколько было принято и в течение какого времени.

Существуют разные типы алкоголя. Этиловый спирт (этанол) — единственный алкоголь, используемый в напитках, производится за счёт брожения пшеницы и фруктов. Брожение — это химический процесс, в ходе которого дрожжи воздействуют на определённые ингредиенты в продуктах, создавая алкоголь.



Содержание алкоголя

Напитки, полученные на основе брожения, такие как пиво и вино, содержат от 2% до 20% алкоголя. Напитки, полученные посредством дистилляции или созданные на основе спирта, содержат от 40% до 50% или более алкоголя. Обычное содержание алкоголя для каждого из них таково:

Пиво	**2–6% алкоголя**
Сидр	**4–8% алкоголя**
Вино	**8–20% алкоголя**
Текилла	**40% алкоголя**
Ром	**40% алкоголя или более**
Бренди	**40% алкоголя или более**
Джин	**40% алкоголя или более**
Виски	**40–50% алкоголя**
Водка	**40–50% алкоголя**
Ликёры	**15–60% алкоголя**

Вождение в нетрезвом виде

● В 2012 году в России было зарегистрировано 12 843 дорожно-транспортных происшествия по вине водителей, севших за руль в нетрезвом состоянии. В Европе более 25% ДТП с летальным исходом происходят в результате вождения в нетрезвом виде.

● ДТП находятся в числе первых в списке причин подростковой смертности в США: каждая третья смерть происходит из-за ДТП. По данным Национальной администрации безопасности движения на шоссейных дорогах 31% погибших водителей-подростков в 2006 году находились в нетрезвом состоянии.

● Вероятность попадания в ДТП со смертельным исходом у выпивших водителей как минимум в 11 раз выше, чем та же вероятность у трезвых водителей. Для большинства людей это просто статистические данные. Возможно, шокирующие, но не более. Однако для семей и друзей тех, кто погиб в результате ДТП, которые произошли по вине пьяных водителей-подростков, эти цифры связаны с трагедией.

Алкоголь нарушает способность человека воспринимать происходящее и его способность к суждению. Никто не будет отрицать, что реакция выпившего человека замедлена и что он порой идёт на такое, на что в трезвом виде никогда бы не пошёл. И это слишком часто заканчивается плачевно.

Понимание того, как алкоголь влияет на тело

Алкоголь попадает в кровь через маленькие кровеносные сосуды в стенках желудка и тонкой кишки. В течение нескольких минут после попадания алкоголя в организм он проходит путь от желудка до мозга, на который он быстро оказывает своё воздействие, замедляя работу нервных клеток.

Примерно 20% алкоголя поглощается через желудок. Бо́льшая его часть — оставшиеся 80% — поглощаются через тонкую кишку.

Алкоголь также попадает посредством кровеносной системы в печень, которая удаляет алкоголь из крови посредством процесса, называемого «метаболизация», в ходе которого алкоголь превращается в нетоксичное вещество. Печень может метаболизировать только определённое количество за раз, и остаток продолжает циркулировать по телу. Поэтому сила воздействия на тело непосредственно связана с количеством выпитого.

Когда количество алкоголя в крови превышает определённый уровень, работа респираторной (дыхательной) системы заметно замедляется, что может привести к состоянию комы или к смерти, потому что кислород больше не поступает в мозг.

Молодые и взрослые: в чём разница?

Тело молодого человека не может справляться с алкоголем так, как это может делать тело взрослого.

Выпивка намного вреднее для подростков, чем для взрослых, потому что их мозг всё ещё развивается в период взросления, а также во время большей части начального периода взрослой жизни. Принятие алкоголя в этот особо важный период роста может привести к необратимым нарушениям функций мозга, а именно тех, что относятся к памяти, моторным навыкам (способности двигаться) и координации движений.

По данным исследований, для молодых людей, которые начинают пить в возрасте до 15 лет, существует в четыре раза большая вероятность того, что у них появится алкогольная зависимость, по сравнению с теми, кто начал пить в 21 год.

Для некоторых подростков, таких как Александра, выпивка выглядит «решением» проблем, с которыми они не хотят иметь дела.

«Когда мне было 13 лет, друзья смеялись надо мной, если я не выпивала. Я просто сдалась, потому что проще было примкнуть к толпе. Я была по-настоящему несчастна и просто пила, чтобы избежать жизни.

Я стала появляться на людях всё реже и реже, поэтому начала терять друзей, и чем более одинокой я становилась, тем больше я пила.

Я была дикой и не могла себя контролировать. Я никогда не знала, что делаю. Я разрывала свою семью на части». Когда в 16 лет её выгнали из дома, она осталась без приюта и начала попрошайничать, чтобы покупать выпивку. После многих лет злоупотребления алкоголем врачи сообщили ей, что её здоровью нанесён непоправимый вред.

«...Мне было только 16 лет, но моя печень была сильно повреждена, и я была близка к тому, чтобы умереть от приёма любого спиртного напитка».

Александра

Что такое пьянство?

Пьянство — это поглощение огромного количества алкоголя за один раз, и обычно это пять или более порций спиртного за раз для мужчины и четыре или более порций за раз для женщины.

Исследование Европейского союза за 2006 год показало, что каждый из пяти молодых людей от 15 до 24 лет уже испытал на себе такую передозировку, иными словами — это 19% опрошенных.

Я напиваюсь при каждом удобном случае, и, по правде говоря, испытываю отвращение к самому себе, но ничего не могу с этим поделать... Если я пью слишком много или просто пью определённые напитки, я не в состоянии дышать и покрываюсь пятнами, но продолжаю пить, пока не валюсь замертво и не засыпаю...

Мне кажется, у меня не хватает сил, чтобы перестать вести себя так глупо.

Андрей

К моменту, когда мне было двадцать с небольшим, я пристрастился к выпивке.

В первую очередь я в основном думал о выпивке, всё остальное было на втором плане.

Я начал осознавать, что если я не выпью, у меня появляется чувство паники и меня начинает трясти.

Если я не мог выпить, я начинал трястись и потеть. Без выпивки я не мог выдержать больше чем несколько часов.

Павел

В прошлом году я приходил на работу пьяным, терял сознание в клубах и барах, не помнил, как добирался до дома. К стыду своему, я спал с кем-то и потом не мог вспомнить, что этот человек заходил со мной в дом, пока не натыкался на него на следующее утро.

Я дважды расставался с девушками, потому что обижал их своим пьянством, и тем не менее я ставил выпивку на первое место.

Денис

Что такое алкоголизм или алкогольная зависимость?

Алкогольная зависимость (алкоголизм) имеет четыре симптома:

- Жажда: сильная потребность или непреодолимое желание выпить.

- Потеря контроля: неспособность ограничить себя в выпивке в любой необходимый момент.

- Физическая зависимость: симптомы ломки, такие как тошнота, потливость, лихорадка и беспокойство, возникают, когда после периода интенсивного приёма алкоголя человек резко прекращает пить.

Серьёзная зависимость может привести к смертельно опасным симптомам ломки, включая конвульсии, которые начинаются через 8–12 часов после последней выпивки.

Белая горячка начинается через 3–4 дня. Человек становится крайне возбуждённым, его трясёт, у него начинаются галлюцинации и он теряет связь с реальностью.

- Запой: необходимость выпивать всё большее количество алкоголя для того, чтобы получить большее воздействие.

Человек, который пьёт всё больше и больше, часто говорит, что он может бросить в любой момент, как только решит; он просто никогда не «решает». Алкоголизм — это не *конечная точка маршрута,* это *развивающийся процесс,* длинная дорога распада, при движении по которой жизнь постоянно ухудшается.

Когда я собралась бросить пить, я осознала, что алкоголь так захватил моё тело, что я не могу бросить. Меня трясло так, как будто я вот-вот сломаюсь, я начинала потеть, я не могла думать, пока снова не выпью. Я не могла функционировать без этого.

Я потратила следующие восемь лет, посещая программы детоксикации и больницы, пытаясь понять, что со мной произошло, как могло так получиться, что я не могу бросить. Это был самый страшный и самый длинный ночной кошмар.

Дарья

Международные статистические данные

Алкоголь является причиной подростковой смертности чаще всех остальных наркотиков вместе взятых. Именно из-за алкоголя происходит больше всего несчастных случаев, убийств и самоубийств, в результате которых гибнут люди в возрасте от 15 до 24 лет.

● Пьющие подростки в 7,5 раз чаще начинают принимать запрещённые наркотики и в 50 раз чаще начинают принимать кокаин, чем непьющие. Исследование показало, что 32% тех, кто старше 12 и употребляет алкоголь в больших количествах, также употребляют и запрещённые наркотики.

● По данным Минздрава России на 2012 год, численность больных, состоящих на учёте в лечебно-профилактических организациях — 1261 человек на 100 000 человек населения.

● В январе-июле 2013 года в одной только Москве от причин, связанных с употреблением алкоголя, умерло 1462 человека, что составляет 2,1% от всех зарегистрированных за этот период случаев смерти.

● Каждый год в США полиция задерживает 1 400 000 пьяных водителей.

● По данным Росстата в январе-июле 2013 года во всей Российской Федерации от случайных отравлений алкоголем умерло 6000 человек.

39% всех ДТП со смертельным исходом в 2005 году произошли по вине тех, кто находился в нетрезвом виде.

40% преступлений, совершённых с особой жестокостью, совершены людьми в нетрезвом виде.

● Из всех причин смерти от психических расстройств 61,9% случаев смерти приходится на алкогольные психозы, психические расстройства и расстройства поведения в результате злоупотребления алкоголем (хронический алкоголизм).

● По статистике, приведённой по данным Росстата, в январе 2013 года из числа зарегистрированных преступлений 1,9 тысяч совершены людьми в состоянии наркотического опьянения, что на 9,2% больше, чем в январе 2012 года. Число преступлений, совершённых в состоянии алкогольного опьянения, увеличилось на 28,4% и составило 28 000.

● Исследование показало, что из 490 миллионов жителей Европейского союза более 23 миллионов страдают от алкогольной зависимости.

● В Европе каждый десятый случай болезни или преждевременной смерти происходит в результате злоупотребления алкоголем.

Последствия приёма

В зависимости от того, сколько было принято алкоголя, а также от физического состояния отдельного человека, алкоголь может вызвать следующие проявления:

- Расстройство пищеварения
- бессвязная речь
- Сонливость
- Рвота
- Понос
- Головные боли
- Затруднённое дыхание
- Зрительные и слуховые расстройства
- Нарушенная способность к суждению
- Ухудшение восприятия и координации движений
- Потеря сознания
- Анемия (потеря красных кровяных телец)
- Кома
- Провалы в памяти (временная потеря памяти, когда человек не помнит, что с ним происходило, когда он был пьян)

Последствия длительного употребления

Запои (продолжительное пьянство) приводят ко многим проблемам, например:

- **Непреднамеренные повреждения, такие как аварии, падения, ожоги, утопление**
- **Преднамеренное причинение вреда, такое как огнестрельные ранения, сексуальное насилие, домашнее насилие**
- **Рост количества производственных травм и потеря продуктивности**
- **Всё больше проблем в семье, разрывы отношений**
- **Алкогольные отравления**
- **Высокое кровяное давление, сердечные приступы и другие заболевания сердца**
- **болезнь печени**
- **Повреждения нервной системы**
- **Сексуальные проблемы**
- **Необратимые повреждения мозга**
- **Недостаток витамина B1, который может привести к расстройству, характеризующемуся амнезией, апатией и потерей ориентации**
- **Язва желудка**
- **Гастрит (воспаление стенок желудка)**
- **Истощение организма**
- **Рак ротовой полости и горла**

Моя алкогольная зависимость неуклонно росла, и прежде, чем я поняла это, я стала выпивать по утрам и днём.

Я решила бросить. Я не спала всю ночь, а к обеду следующего дня каждая кость в моём теле болела. В слепой панике я нервно налила себе полный стакан. Руки тряслись так, что я расплескала полбутылки. После того как я с жадностью допила стакан, я почувствовала, что меня отпустило. И потом я наконец осознала ужасную правду: я спиваюсь. Я не могла бросить.

Фаина

Самые молодые жертвы

Когда алкоголь принимают беременные женщины, он попадает в кровь, проходит через плаценту* и попадает в плод (в нерождённого ещё ребёнка).

Алкоголь может навредить плоду на любой стадии беременности, но особенно в первые несколько месяцев. Существует риск врождённых дефектов на почве алкоголя, включая дефекты роста, уродства лица, повреждения мозга и нервной системы.

* Плацента: орган, осуществляющий связь между организмом матери и плодом.

По дороге трагедий

За последние десятилетия алкоголь забрал жизни многих талантливых художников, музыкантов и писателей.

Актёр Владислав Галкин умер в 38 лет от злоупотребления алкоголем при заболеваниях поджелудочной железы.

Стив Кларк, гитарист Def Leppard, умер в своём доме в Лондоне от смертельной дозы алкоголя и наркотиков, когда ему был 31 год.

Николай Ерёменко, знаменитый «пират XX века», умер от инсульта, который наступил вследствие длительного запоя.

Георгий Бурков, актёр, умер от отрыва тромба. При вскрытии врачи обнаружили, что его организм был в огромной степени разрушен алкоголем.

Олег Даль умер совсем молодым — в 39 лет. Он пил так, что его выгнали с работы в театре.

Актёр Пётр Алейников умер в 50 лет от хронического алкоголизма.

Оливер Рид, британский актёр, сыгравший в фильмах «Оливер!», «Влюблённые женщины», «Три мушкетёра» и «Гладиатор», умер в 61 год от сердечного приступа после съёмок «Гладиатора». Как выяснилось, у него было сильное отравление после трёх бутылок рома, восьми бутылок пива и нескольких стаканов виски.

Краткая

Забродивший сок пшеницы, фруктовый сок или мёд использовались для получения алкоголя (этилового спирта или этанола) на протяжении тысячелетий.

Напитки, полученные на основе брожения, начали употреблять ещё в Древнем Египте. Также есть свидетельства существования первых алкогольных напитков в Китае около 7000 года до н.э. В Индии алкогольный напиток под названием «сура» получали при дистилляции рисового отвара и употребляли между 3000 и 2000 годами до н.э.

Вавилоняне поклонялись богине вина ещё в 2700 году до н.э. В Греции одним из первых алкогольных напитков, завоевавших популярность, стал мид — напиток, полученный на основе брожения мёда с добавлением воды. В древнегреческой литературе полным-полно предупреждений о чрезмерных возлияниях.

Коренные жители Северной Америки получали алкогольные напитки ещё до прихода Колумба*. Всевозможные

Напитки, полученные на основе брожения, начали употреблять ещё в Древнем Египте.

* До 1492 года, когда Христофор Колумб открыл Америку.

ИСТОРИЯ АЛКОГОЛЯ

напитки на основе брожения получали в районе Анд в Южной Америке — из кукурузы, винограда или яблок, и назывались они «чича».

В XVI веке алкоголь (называемый «спирт») применялся в основном в медицинских целях. В начале XVIII века британский парламент принял закон, позволявший использовать пшеницу для дистилляции и получения спирта. Дешёвый спирт заполнил рынок, и его распространение достигло пика в середине XVIII века. В Британии потребление джина достигло 80 миллионов литров, и там широко распространился алкоголизм.

XIX век принёс изменения, и сторонники воздержания стали продвигать умеренное потребление алкоголя, что в конце концов превратилось во всеобщий запрет.

В 1920 году в США приняли закон, запрещающий производство, продажу, импорт и экспорт токсичных жидкостей. Незаконная торговля алкоголем достигла небывалых размахов, и к 1933 году запрет на алкоголь был снят.

Сегодня в России насчитывается по меньшей мере 2,3 миллиона алкоголиков. И особенно опасно то, что это пагубное пристрастие охватывает всё больше подростков.

Правда о наркотиках

Наркотики — это, по сути своей, яды. Количество наркотика определяет его действие.

Небольшое количество «стимулирует» (ускоряет процессы в организме). Большее количество действует как «седативное средство» (замедляет процессы). Ещё большее их количество действует как яд и может убить.

Это справедливо для любого наркотика. Отличается только количество, требуемое для достижения какого-либо эффекта.

Но у наркотиков есть и другая вредная особенность: они напрямую воздействуют на разум. Они могут исказить восприятие того, что происходит вокруг человека. В результате чего действия человека могут быть странными, нерациональными, неадекватными и даже разрушительными.

Наркотики блокируют все ощущения, как желательные, так и нежелательные. Поэтому, «помогая» ненадолго ослабить боль, они также убивают способности и остроту восприятий и затуманивают мышление человека.

Лекарства — это препараты, предназначенные для того, чтобы ускорять, или замедлять, или изменять каким-то образом механизм действия организма, чтобы заставить его работать лучше. Иногда без них не обойтись. Но это всё равно сильнодействующие препараты: они действуют как стимуляторы или как седативные препараты, а слишком большое их количество может вас убить. Поэтому, если вы принимаете лекарства не так, как предписано, они могут быть настолько же опасны, как и запрещённые наркотики.

Лучшее решение — это узнать факты о наркотиках и вообще их не пробовать.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПРИНИМАЮТ НАРКОТИКИ?

Люди принимают наркотики, потому что они хотят изменить что-то в своей жизни.

Вот лишь некоторые из причин употребления наркотиков, которые называют молодые люди:

- Чтобы быть с другими «на одной волне»
- Чтобы расслабиться или «отключиться»
- Чтобы справиться со скукой
- Чтобы выглядеть взрослее
- В качестве протеста
- Чтобы попробовать.

Они думают, что наркотики решат их проблемы. Но в конце концов наркотики сами становятся гораздо более серьёзной проблемой.

Как бы ни было трудно смотреть в лицо своим проблемам, последствия употребления наркотиков всегда хуже, чем сама проблема, которую человек стремится решить с их помощью. Настоящее решение — это узнать факты о наркотиках и вообще их не пробовать.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

"Facts About Alcohol," U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

«Alcohol and Underage Drinking», School of Public Health at Johns Hopkins University

«Hazardous Alcohol Drinking Causes Nearly Half of Deaths in Working-Age Russian men», *Medical News Today*, 15 June 2007

«2007 Traffic Safety Annual Assessment — Alcohol-Impaired Driving Fatalities», National Highway Traffic Safety Administration, August 2008

«Alcohol and Crime», U.S. Department of Justice Bureau of Justice Statistics

«Alcohol-related assault: findings from the British Crime Survey», UK Home Office Online Report

«Statistics on Alcohol: England, 2007», National Health Service (UK)

«Alcohol in Europe: A Public Health Perspective», Institute of Alcohol Studies (UK)

«Alcohol Use Disorders: Alcohol Liver Diseases and Alcohol Dependency», Warren Kaplan, Ph.D., JD, MPH, 7 Oct 2004

«Alcohol and the Brain», University of Washington

U.S. Department of Health [ampersand] Human Services, Office of the Surgeon General

Энциклопедия «Британника»

«Alcohol Intoxification», www.emedicinehealth.com

«Alcohol Alert», U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, April 2006

«Health alert as Russia's alcohol consumption triples», *TimesOnline*, 13 April 2007

Данные отчётов Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Москве

ФОТОГРАФИИ ЛЮБЕЗНО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:
стр. 3, 4, 7, 19: Stockxpert;
стр. 5 (авария): Bigstockphoto;
стр. 9 (ноги): Nightwatching;
стр. 14 (слева): Stockxpert, (справа) iStockphoto;
стр. 17 (плачущий ангел): Lisa Grissinger;
стр. 18 (богиня Сидури): GoddessGift.

Миллионы экземпляров этих брошюр распространяются людям по всему миру на 22 языках. Когда на улицах появляются новые наркотики и становится известно об их воздействии, существующие брошюры обновляются и создаются новые.

В России брошюры издаются благотворительным фондом «Защити детей от наркотиков», зарегистрированным в Москве.

Фонд предоставляет просветительские материалы и работает с молодёжью, родителями, учителями, добровольческими организациями и правительственными органами – всеми, кто заинтересован в том, чтобы помочь людям жить без наркотиков.

ФАКТЫ, КОТОРЫЕ ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ

Эта брошюра — одна из серии публикаций с фактами о марихуане, алкоголе, экстази, синтетических наркотиках, кокаине, крэке, первитине и метамфетаминах, ингалянтах, героине, ЛСД и злоупотреблении рецептурными препаратами. Вооружившись этой информацией, читатель сможет принять решение жить без наркотиков.

Чтобы получить дополнительную информацию или дополнительные экземпляры этой и других брошюр из данной серии, вы можете связаться:

В Москве:

Благотворительный фонд «Защити детей от наркотиков»

142000, Московская область, г. Домодедово, ул. Рабочая, д. 3/59

+7 (495) 227-50-20 • anti-drug.fond@yandex.ru

www.з-д-н.рф • vk.com/drugfreeworldru

В Санкт-Петербурге:

Региональное общественное движение «За мир без наркотиков»

+7 (921) 583 77 03 • drugfreeworld-spb@yandex.ru

www.notodrugs-spb.ru • vk.com/netnarcoticspb

© 2009, 2015, 2018 Foundation for a Drug-Free World. Все права защищены. Логотип фонда является товарным знаком, принадлежащим Foundation for a Drug-Free World (фонду «За мир без наркотиков»). Информация в данной брошюре размещена исключительно в просветительских целях в качестве антинаркотической пропаганды. Ничто в этой брошюре не должно рассматриваться в качестве рекламы или рекомендации употребления указанных здесь препаратов. 20841-11-Alcohol-RUS-RUS