
ПРАВДА ОБ
АЛКОГОЛЕ
16+
notodrugs.ru

ДЛЯ ЧЕГО БЫЛА ВЫПУЩЕНА ЭТА БРОШЮРА

Сегодня вы слышите много разговоров о наркотиках – в школе, на улицах, в интернете и на телевидении. Что-то из этого является правдой, а что-то нет.

Вы, возможно, не знаете, что бóльшая часть того, что вы слышите о наркотиках, на самом деле исходит от тех, кто их продаёт. Бывшие наркоторговцы признавались, что сказали бы что угодно, лишь бы продать наркотики.

А что насчёт алкоголя? На самом ли деле это наркотик? В конце концов, он официально разрешён, он является частью общественной жизни, а некоторые врачи даже рекомендуют употреблять его в небольших количествах.

В опросах, которые мы проводили среди молодых людей, алкоголь был на первом месте в списке веществ, которые они с наибольшей вероятностью стали бы употреблять, и которые, по их мнению, являются проблемой. Поскольку алкоголь отнимает так много юных жизней (больше, чем все другие наркотики вместе взятые), родители больше всего беспокоятся именно об алкоголе.

Вам нужны реальные факты и правда о наркотиках, чтобы вы могли принять относительно них обоснованное решение. Именно поэтому мы подготовили эту брошюру – для вас.

Ваше мнение важно для нас, поэтому дайте нам знать, что вы думаете об этой брошюре. Посетите наш сайт **NoToDrugs.ru** и напишите нам на электронную почту **info@drugfreeworld.org**.

Что такое алкоголь?

Алкоголь *является* наркотиком.

Классифицируемый как депрессант, алкоголь нарушает работу центральной нервной системы, что приводит к замедлению функций в организме. Это приводит к невнятной речи, шаткой походке, искажению восприятий и неспособности быстро реагировать.

Что касается того, как алкоголь влияет на разум, то он снижает способность человека мыслить и искажает его способность к суждению.

Количество потребляемого алкоголя определяет его воздействие. Множество людей пьют алкоголь, чтобы получить стимулирующий эффект, например, они выпивают бутылку пива или стакан вина, чтобы «расслабиться». Однако, когда кто-то пьёт больше алкоголя, он ощущает его угнетающие свойства и начинает чувствовать, что его разум затуманился или что он теряет координацию и контроль.

Чрезмерная доза алкоголя может вызывать серьёзные депрессивные реакции: нечувствительность к боли, рвоту (ответ на токсичность), бессознательность, кому или даже смерть. Эти эффекты зависят от количества и скорости потребления алкоголя.

Существуют разные типы алкоголя. Этиловый спирт (этанол), единственный спирт, используемый в напитках, образуется в результате брожения – химического процесса, при котором дрожжи расщепляют некоторые пищевые ингредиенты, такие как зёрна или плоды, чтобы получить спирт.



Содержание алкоголя

Напитки, полученные на основе брожения, такие как пиво и вино, содержат от 2 до 20 процентов алкоголя.

Напитки, полученные посредством дистилляции (перегонки), такие как ликёр, содержат от 40 до 50 процентов алкоголя или более.

Содержание алкоголя в распространённых напитках следующее:

Пиво	**2–8% алкоголя**
Сидр	**4–8% алкоголя**
Вино	**8–14% алкоголя**
Текила	**40% алкоголя**
Ром	**40% алкоголя или более**
Бренди	**40% алкоголя или более**
Джин	**37,5–50% алкоголя**
Ликёры	**15–55% алкоголя**
Виски	**40–68% алкоголя**
Водка	**35–95% алкоголя**

Вождение автомобиля в нетрезвом виде

- В Соединённых Штатах за 12 месяцев в авариях, связанных с вождением в нетрезвом виде, погибло 13 384 человека. Это почти 40 смертей каждый день.
- Автомобильные аварии являются основной причиной смерти среди подростков. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний США, из всех погибших за один год водителей-подростков примерно каждый третий употреблял алкоголь.
- Водители, находящиеся под воздействием алкоголя, как минимум в семь раз чаще погибают в автомобильных авариях, чем трезвые водители.



Для большинства людей это лишь статистические данные. Возможно, шокирующие, но всё же лишь статистические данные. Однако для семей и друзей тех, кто погиб в результате ДТП, произошедших по вине пьяных водителей, эти цифры отражают трагедии.

Алкоголь нарушает способность человека воспринимать происходящее и его способность к суждению. Люди, находящиеся под его влиянием, признают, что их скорость реакции замедляется, и они часто идут на риск, который они не рассматривали бы, будучи трезвыми. Слишком часто эти риски приводят к гибели людей.



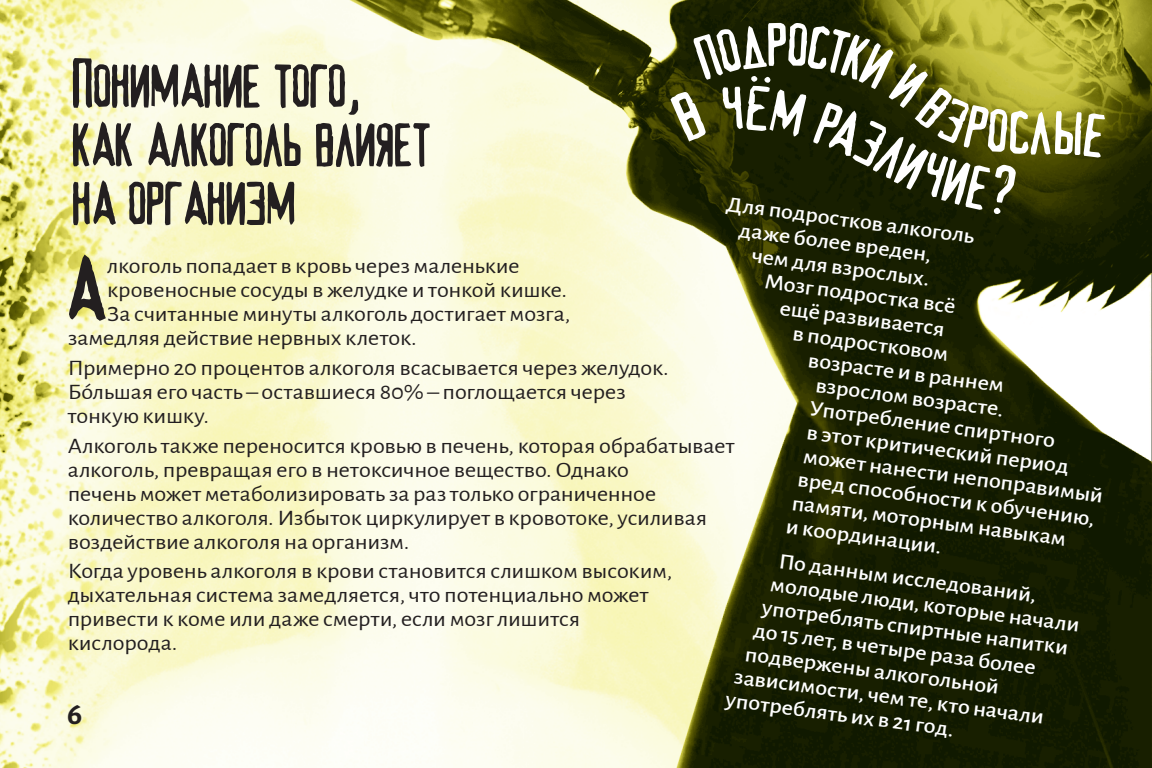
Понимание того, как алкоголь влияет на организм

Алкоголь попадает в кровь через маленькие кровеносные сосуды в желудке и тонкой кишке. За считанные минуты алкоголь достигает мозга, замедляя действие нервных клеток.

Примерно 20 процентов алкоголя всасывается через желудок. Бóльшая его часть — оставшиеся 80% — поглощается через тонкую кишку.

Алкоголь также переносится кровью в печень, которая обрабатывает алкоголь, превращая его в нетоксичное вещество. Однако печень может метаболизировать за раз только ограниченное количество алкоголя. Избыток циркулирует в кровотоке, усиливая воздействие алкоголя на организм.

Когда уровень алкоголя в крови становится слишком высоким, дыхательная система замедляется, что потенциально может привести к коме или даже смерти, если мозг лишится кислорода.



Подростки и взрослые — в чём различие?

Для подростков алкоголь даже более вреден, чем для взрослых. Мозг подростка всё ещё развивается в подростковом возрасте и в раннем взрослом возрасте. Употребление спиртного в этот критический период может нанести непоправимый вред способности к обучению, памяти, моторным навыкам и координации.

По данным исследований, молодые люди, которые начали употреблять спиртные напитки до 15 лет, в четыре раза более подвержены алкогольной зависимости, чем те, кто начали употреблять их в 21 год.



Для некоторых подростков, вроде Саманты, выпивка казалась решением проблем, с которыми они не хотели 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 пила, чтобы убежать от своей 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 жестокой и не могла себя контролировать. Я не понимала, что делала. Я разрывала свою семью на части».

Когда в 16 лет её выгнали из дома, она осталась без приюта и начала попрошайничать, чтобы покупать выпивку. Врачи сказали ей, что годы злоупотребления алкоголем нанесли непоправимый вред её здоровью.

«Мне было всего 16 лет, но моя печень была сильно повреждена. Моё состояние было таким, что я была близка к тому, чтобы умереть от приёма любого спиртного напитка».

Саманта

Что такое пьянство?

Пьянство — это когда человек потребляет большое количество спиртного за раз. Обычно это пять или более порций спиртного за раз для мужчины и четыре или более порций за раз для женщины.

В Соединённых Штатах пьянство является наиболее распространённой формой злоупотребления алкоголем, которое часто приводит к несчастным случаям (падениям, ожогам и автомобильным авариям), а также к заболеваниям, таким как болезни сердца, болезни печени и инсульт.

Я напиваюсь при каждом удобном случае, и, по правде говоря, испытываю отвращение к самому себе, но ничего не могу с этим поделать. Когда я пью слишком много или пью определённые напитки, я не могу нормально дышать и покрываюсь пятнами, но продолжаю пить, пока не становлюсь настолько вымотанным, что засыпаю. Мне кажется, у меня не хватает сил, чтобы перестать вести себя так глупо.

Аллен



Когда мне было двадцать с небольшим, я уже пристрастился к выпивке.

В первую очередь я 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. Я мог выдержать без выпивки не больше нескольких часов.

Пол

В прошлом году я приходила на работу пьяной, теряла сознание в клубах и барах, не помнила, как добиралась до дома. К своему стыду, я спала с кем-то и потом не могла даже вспомнить, что за человек заходил со мной в дом, пока не натыкалась на него на следующий день.

Я разрушила отношения с двумя близкими мне людьми из-за своего пьянства. Но для меня важнее всего была выпивка.

Моим родителям очень больно видеть, как их дочка убивает себя безо всяких причин.

Джейми

Что такое алкоголизм или алкогольная зависимость?

Алкоголизм имеет четыре основных симптома:

- **Жажда:** сильная потребность или непреодолимое желание выпить.
- **Потеря контроля:** неспособность ограничить себя в выпивке в любой момент.
- **Физическая зависимость:** симптомы ломки, такие как тошнота, потливость, лихорадка и беспокойство, возникают, когда человек резко прекращает пить.

Серьёзная зависимость может привести к угрожающим жизни судорогам в течение 8–12 часов после последнего употребления алкоголя. Белая горячка начинается через 3–4 дня, при ней человек впадает в крайнее возбуждение, его трясёт, у него начинаются галлюцинации, и он теряет связь с реальностью.

- **Привыкание**: потребность в большем количестве алкоголя, чтобы почувствовать тот же самый эффект.

Многие сильно пьющие верят, что могут остановиться, когда решат, — они просто никогда не «решают» сделать это. Алкоголизм это не конечная остановка, а *процесс*, долгий путь *упадка*, на котором жизнь со временем становится всё хуже.



Когда я собралась бросить пить, я осознала, что алкоголь так захватил моё тело, что я не могу бросить. Меня трясло так, что казалось, у меня сейчас что-то сломается, я начинала потеть, я не могла думать, пока снова не выпивала. Я не могла жить без этого.

Восемь следующих лет я проходила программы детоксикации одну за другой, лежала в больницах, пытаясь понять, что со мной произошло и как могло так получиться, что я не могу бросить. Это был самый страшный и самый длинный кошмар.

Джен

Международные статистики

Каждую минуту каждый день от употребления алкоголя умирает пять человек. Это 2,6 миллиона смертей каждый год. Алкоголь убивает молодых людей чаще, чем все остальные наркотики вместе взятые. Он является одним из главных факторов в трёх основных причинах смертности (авариях, убийствах и самоубийствах) среди людей в возрасте от 15 до 24 лет.

Один проведённый опрос показал, что 16 процентов сильно пьющих людей старше 12 лет также употребляют наркотики.





40% преступлений, связанных с насилием, совершается в нетрезвом виде.

62% подростков злоупотребляли алкоголем.

- Более **1 миллиона** детей в возрасте от 12 до 17 лет сообщили, что в прошлом месяце они неумеренно употребляли алкоголь.
- Во всём мире почти **четверть** всех детей в возрасте от 15 до 19 лет в настоящее время употребляет алкоголь.
- **62%** подростков злоупотребляли алкоголем.
- **40%** преступлений, связанных с насилием, совершается в нетрезвом виде.
- **16%** тех, кто сильно пьёт в возрасте старше 12 лет, также злоупотребляют наркотиками.



Последствия краткосрочного употребления

Воздействие алкоголя зависит от того, сколько человек употребляет, и от физического состояния человека. Среди некоторых распространённых последствий краткосрочного употребления:

- Бессвязная речь
- Сонливость
- Рвота
- Диарея
- Расстройство желудка
- Головные боли
- Затруднённое дыхание
- Зрительные и слуховые расстройства
- Неспособность здраво мыслить
- Ухудшение восприятия и координации движений
- Бессознательность
- Анемия (нехватка красных кровяных телец)
- Кома
- Провалы в памяти (временная потеря памяти, когда человек не помнит, что с ним происходило, когда он был пьян)

Последствия долгосрочного употребления

Чрезмерное употребление алкоголя и хронический алкоголизм приводят ко многим проблемам со здоровьем и другим последствиям, среди которых:

- Травмы в результате аварий, падений, ожогов, несчастных случаев на воде
- Преднамеренное нанесение телесных повреждений (например, при сексуальном или бытовом насилии или в результате огнестрельных ранений)
- Рост количества производственных травм и потеря производительности
- Усугубление семейных проблем, разрыв отношений
- Отравление алкоголем
- Высокое кровяное давление, инсульт и заболевания сердца
- Заболевания печени
- Повреждения нервной системы
- Нарушение половых функций
- Необратимые повреждения головного мозга
- Недостаток витамина B1, который может привести к расстройству, характеризующемуся амнезией, апатией и потерей ориентации в пространстве
- Язвы
- Гастрит (воспаление стенок желудка)
- Недоедание
- Рак ротовой полости и горла



Моя зависимость постоянно росла, и не успела я оглянуться, как уже пила и утром, и днём.

Я решила бросить пить. 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 джина. Мои руки тряслись с такой силой, что я расплескала полбутылки. После того как я с жадностью допила стакан, я почувствовала, что мучительная боль постепенно проходит. Тогда я наконец осознала ужасную правду: я спивалась. Я не могла бросить.

Фэй

Самые юные жертвы

Когда беременная мать пьёт, алкоголь попадает в кровь, проникает в окружающие ткани и воздействует на плод (нерождённого ребёнка).

Воздействие алкоголя во время беременности может привести к врождённым дефектам, вызванным алкоголем, включая недостаток роста, отклонения в развитии лица и повреждение мозга и нервной системы.



По дороге трагедий

За последнее десятилетие алкоголь унёс жизни многих одарённых актёров, музыкантов, писателей и спортсменов. Вот лишь некоторые из этих потерь:

Эми Уайнхаус, английская певица и автор песен, умерла в возрасте 27 лет от алкогольного отравления в июле 2011 года.

Дуэйн Хаскинс, 24-летний американский футболист НФЛ, погиб, пытаясь перейти крупное шоссе, находясь под воздействием алкоголя, когда его случайно сбил грузовик.

Верн Тройер, известный тем, что играл роль Мини-Мы в фильмах «Остин Пауэрс», был алкоголиком и покончил с собой в 2018 году в возрасте 49 лет.

Долорес О'Риордан, ирландская певица, вокалистка группы The Cranberries, утонула в своей ванне в возрасте 46 лет, находясь в состоянии алкогольного опьянения.

Стив Кларк, гитарист Def Leppard, был заядлым пьющим. Он умер в своём доме в Лондоне от смертельного сочетания алкоголя и наркотиков.

Брайан Коннолли, шотландский рок-вокалист группы Sweet, ушёл из группы в 1978 году из-за проблем с алкоголем. Он воссоединился с группой много лет спустя, но умер от печёночной недостаточности в 1997 году.

Микки Мэнтлу, 20-кратному участнику бейсбольных матчей всех звёзд, который всю свою карьеру провёл в клубе «Нью-Йорк Янкис», потребовалась пересадка печени из-за злоупотребления алкоголем. Он умер в 1995 году в возрасте 63 лет.

Алкоголь:

Люди изготавливали алкоголь 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 лет до нашей эры. В Индии алкогольный напиток сура, получаемый перегонкой риса, употреблялся между третьим и вторым тысячелетием до нашей эры.

Вавилоняне поклонялись богине вина ещё в 2700-х годах до нашей эры. В Греции одними из первых алкогольных напитков, которые завоевали популярность, стали напитки, получаемые путём брожения из смеси мёда и воды. В древнегреческой литературе есть множество предупреждений о чрезмерном употреблении алкоголя.

Коренные жители североамериканской цивилизации изготавливали алкогольные напитки ещё в доколумбовые времена*. В Южной Америке различные напитки, получаемые путём брожения, производились из кукурузы, винограда и других местных плодов.

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

* доколумбовый: до 1492 года, когда Христофор Колумб открыл Америку

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ

В XVI веке алкоголь (также называемый спиртом) широко применялся в медицинских целях. В начале XVIII века британский парламент принял закон, поощрявший использование зерна для перегонки и получения спирта.

В XVIII веке в Британии потребление джина достигло 80 миллионов литров, что стало причиной широкого распространения алкоголизма.

В XIX веке отношение к спиртному изменилось и сторонники воздержания стали выступать за умеренное потребление алкоголя, что в конце концов превратилось в движение за полное его запрещение.

В 1920 году в США приняли закон, запрещающий производство, продажу, импорт и экспорт опьяняющих спиртных напитков, тем самым возвестив эру, известную как сухой закон. В это время процветала незаконная торговля алкоголем, пока в 1933 году закон не был отменён.

Сегодня около 15 миллионов американцев страдают от алкоголизма, а 30 процентов всех автомобильных аварий в США происходят по причине употребления алкоголя.



Правда о наркотиках

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

Небольшое количество действует как стимулятор (ускоряет процессы в организме). Большее количество действует как седативное средство (замедляет процессы). Ещё большая доза действует как яд и может убить.

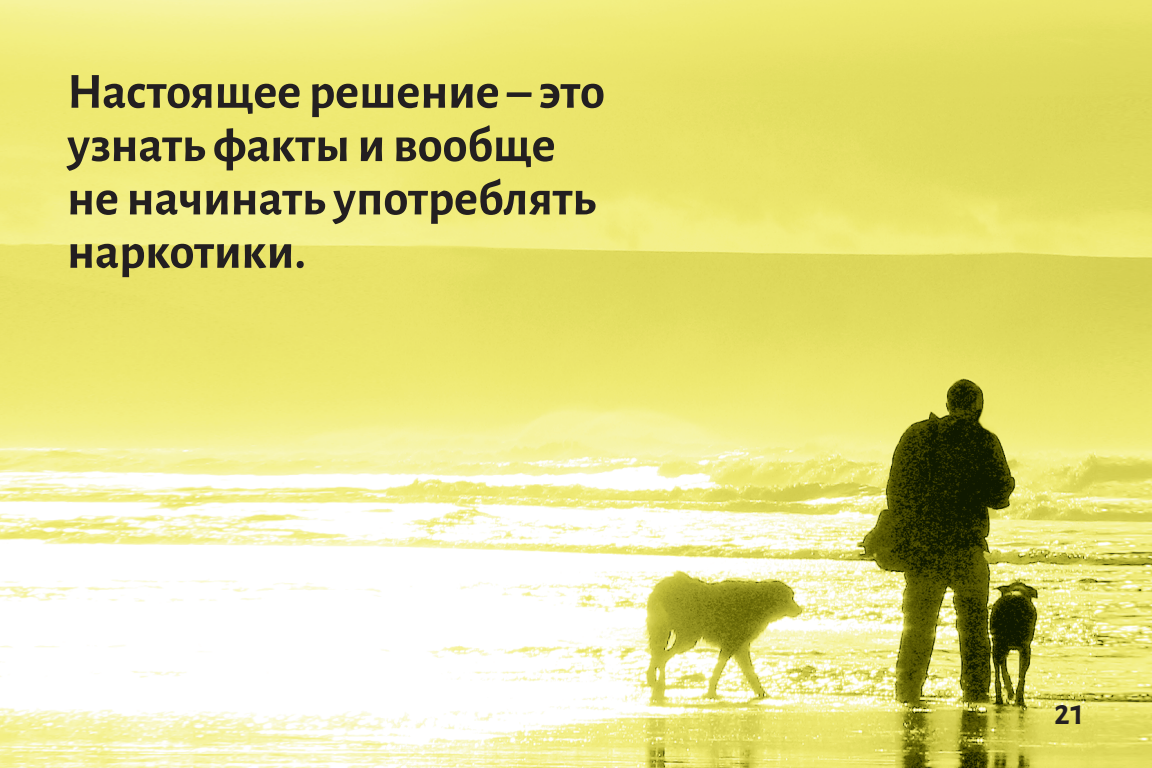
Это справедливо для любого наркотика. Отличается только количество, требуемое для достижения того или иного эффекта.

Но у наркотиков есть и другая вредная особенность: они напрямую воздействуют на разум. Они могут исказить восприятие того, что происходит вокруг человека. В результате 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 в то же время 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 они необходимы. Но это всё равно наркотики: они действуют как стимуляторы или как седативные препараты, а в слишком больших количествах они могут вас убить. Поэтому, если использовать лекарства не по назначению, они могут быть столь же опасны, как и нелегальные наркотики.

Настоящее решение – это узнать факты и вообще не начинать употреблять наркотики.



ПОЧЕМУ ЛЮДИ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?

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

Вот некоторые причины, по которым молодые люди начинают употреблять наркотики.

- Чтобы стать своим
- Чтобы отвлечься или расслабиться
- От скуки
- Чтобы выглядеть взрослее
- Из чувства протеста
- Просто попробовать

Они думают, что наркотики решат их проблемы. Но в конечном итоге проблемой становятся наркотики.

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 и вообще не начинать употреблять наркотики.



Миллионы экземпляров этих брошюр распространяются людям по всему миру на более чем 20 языках.



Когда на улицах появляются новые наркотики и становится больше известно об их воздействии, существующие брошюры обновляются и создаются новые.

Они издаются фондом «Мир без наркотиков», некоммерческой благотворительной организацией, главный офис которой расположен в Лос-Анджелесе, штат Калифорния, США.

Фонд предоставляет просветительские материалы, даёт рекомендации и координирует деятельность своей международной сети по профилактике наркомании. Он работает с молодёжью, родителями, учителями, волонтёрскими организациями и правительственными органами — со всеми, кто стремится помочь людям жить без наркотиков.

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Список источников, использованных при составлении этой брошюры, имеется по адресу: NoToDrugs.ru/refs.

ФОТОГРАФИИ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ: страницы 3, 4, 7, 19: Stockxpert; страница 5: Bigstockphoto (автокатастрофа); страница 9: Nightwatching (ноги); страница 14: Stockxpert (слева), iStockphoto (справа); страница 17: Лиза Гриссинджер (плачущий ангел); страница 18: GoddessGift (Богиня Сидури)

ЭТИ ФАКТЫ НУЖНО ЗНАТЬ

Эта брошюра входит в серию публикаций, излагающих факты о марихуане, алкоголе, фентаниле, синтетических наркотиках, экстази, кокаине, крэке, первитине и метамфетамине, ингалянтах, героине, ЛСД и злоупотреблении препаратами, отпускаемыми по рецепту. Вооружившись этой информацией, читатель сможет принять решение жить без наркотиков.

Чтобы пройти бесплатные онлайн-курсы или связаться с филиалом «Мир без наркотиков» в вашем регионе, зайдите на NoToDrugs.ru

Фонд «Мир без наркотиков»
NoToDrugs.ru • info@drugfreeworld.org
1 (888) 668-6378 • 1 (818) 952-5260

Отсканируйте, чтобы скачать эту брошюру

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Все права защищены. Truth About Drugs и логотип Foundation for a Drug-Free World (фонда «Мир без наркотиков») являются товарными знаками, принадлежащими Foundation for a Drug-Free World, и используется с его разрешения. #S001562 - RUSSIAN