

# Алкогoль

Информация об употреблении  
алкоголя для тех, кто пережил  
войну и бегство в связи с войной

# Тяжёлые жизненные обстоятельства могут привести к повышенному потреблению алкоголя

В этой брошюре Вы можете прочитать об употреблении алкоголя в связи с войной, бегством и новой жизнью в Дании.

У большинства людей, вынужденных оставить свою родину и обосноваться в новой стране, возникают различные реакции. Это может быть частая бессонница, неуверенность, беспокойство, а также боль, например, в животе или голове. Вы можете также чувствовать грусть, стресс или нежелание быть вместе с семьей и друзьями.

Когда Вы попадаете в тяжёлую жизненную ситуацию, это может привести к повышенному потреблению алкоголя.

## **Употребляете ли Вы слишком много алкоголя?**

Многие люди могут выпить пиво, бокал вина или крепкие спиртные напитки несколько раз в неделю, и это не является проблемой. Но важно понимать, сколько Вы пьёте и почему.

Если Вас самих или Ваше окружение беспокоит то, что Вы много пьете или пьёте из-за того, чтобы уменьшить тревогу, стресс или избавиться от депрессивных мыслей, Вы можете обратиться за профессиональной помощью и советом. В Дании это довольно распространено. Регулярное употребление большого количества алкоголя может нанести вред Вам, Вашим детям и тем, кто живет рядом с Вами.

### **Консультации и лечение алкоголизма в Дании бесплатно**

В этой брошюре Вы можете узнать о том, как предотвратить негативное влияние алкоголя на Вашу жизнь и жизнь Ваших детей. Вы получите полезные советы, как уменьшить или прекратить потребление алкоголя.

# Рекомендации по алкоголю

Существуют разные нормы относительно того, сколько, как часто и в каких условиях употребление алкоголя является нормальным.

В рекомендации органов здравоохранения Дании (Национальный совет здравоохранения) в отношении алкоголя говорится:

## Рекомендации по алкоголю

### **Вам 18 или больше?**

Максимум 10 ёмкостей в неделю

Максимум 4 ёмкости в день

### **Вы младше 18?**

Не употребляйте алкоголь

### **Вам от 18 до 25 лет?**

Будьте внимательны, чтобы не превышать рекомендации

### **Вы беременны или пытаетесь забеременеть?**

Не употребляйте алкоголь

### **Вы кормите грудью?**

Будьте осторожны, употребляя алкоголь

**Помните, что любое употребление алкоголя небезопасно для Вашего здоровья.**

1 ёмкость соответствует 33 миллилитру обычного пива, 1 бокалу вина или 1 спиртному напитку.

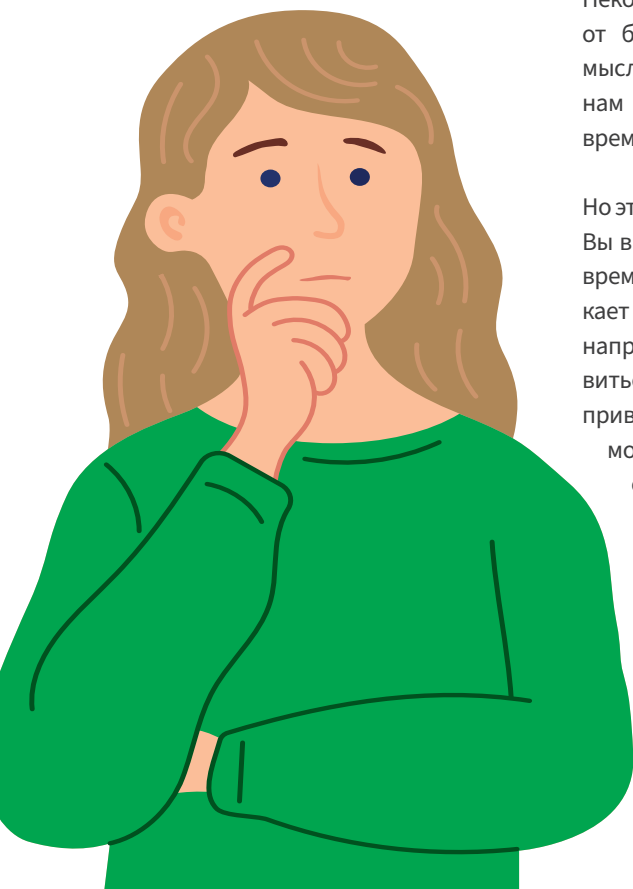
## Употребляете ли Вы алкоголь, чтобы справиться со своими переживаниями?

Существуют разные причины, из-за которых увеличивается употребление алкоголя. Возможно, Вы всегда употребляли алкоголь.

Возможно, Ваше употребление увеличилось во время и после периода, когда Вы были вынуждены покинуть свой дом и уехать в Данию.

Некоторые пьют, чтобы избавиться от беспокойства и депрессивных мыслей. Алкоголь может помочь нам расслабиться на какое-то время и улучшить настроение.

Но это краткосрочный эффект. Если Вы в течение длительного периода времени много пьёте, мозг привыкает к воздействию алкоголя. Если, например, Вы пьёте, чтобы избавиться от страха или тревог, это приводит к тому, что со временем мозг в меньшей степени перестаёт справляться с этими чувствами естественным образом. Это может привести к тому, что Вы увеличите употребление алкоголя, чтобы почувствовать тот же краткосрочный эффект.



## **Риск при употреблении алкоголя**

Употребление много алкоголя на протяжении долгого времени негативно влияет на здоровье и увеличивает риск появления разных заболеваний.

Часто чрезмерное употребление алкоголя также имеет психологические и социальные последствия, осложняющие повседневную жизнедеятельность или, например, выполнение работы. Это может ощущаться как неопределенность, усталость, изнеможение, бессонница, стресс и депрессия.

Чрезмерное употребление алкоголя часто негативно сказывается на окружении, в том числе на семье и детях. Помимо повышенного риска домашнего насилия, употребление алкоголя в больших количествах ослабляет внимание и способность к воспитанию детей.

## **Польза от уменьшения потребления алкоголя**

Сокращение или полное прекращение употребления алкоголя может дать много положительных результатов. Например:

- Больше стабильности в повседневной жизни
- Улучшение экономики
- Улучшение сна
- Больше контроля над своими чувствами
- Улучшение отношения к детям, семье и друзьям
- Улучшение состояния здоровья

Сокращение употребления алкоголя не решает все проблемы. Но это придаёт время и силы тому, чтобы научиться справляться с тяжёлыми чувствами и мыслями, не успокаивая их алкоголем.

## Что Вы можете сделать сами?

Если Вы хотите сократить потребление алкоголя, вот несколько советов о том, что Вы можете сделать сами:

- **Регистрируйте употребление алкоголя.** Записывайте, сколько Вы выпиваете и когда Вы чувствуете сильную потребность в алкоголе. Когда Вы знаете Ваши привычки, Вам легче поставить себе цель, которая избавит Вас от этих привычек.
- **Поделитесь своими целями.** Запишите свои цели и обсудите их с другими. Например, Вашим супругом, другом, персоналом в том месте, где Вы живете, Вашим врачом или другим взрослым, которому Вы доверяете. Это поможет вам держаться Вашего решения.
- **Создайте правильный распорядок дня.** Не употребляйте алкоголь в будние дни, когда Вы одни или с детьми.
- **Делайте вещи, которые Вам нравятся.** Постарайтесь в течение дня выделить время на то, что Вам нравится — пойти на прогулку или встретиться с другом.
- **Не сдавайтесь.** Не сдавайтесь, если Вы вдруг выпьете больше, чем планировали. Изменение привычек требует времени. Вы просто начнёте сначала на следующий день.
- **Просите о помощи.** Как бы Вы ни хотели, Вы не всегда можете решить все проблемы сами. В Дании довольно часто обращаются за профессиональной помощью, чтобы справиться с алкоголем и часто сопровождающими его тяжелыми мыслями и чувствами. На следующей странице вы можете прочитать, куда вы можете обратиться.

Родителям также важно знать, сколько алкоголя употребляют их дети, и разговаривать с ними об этом. Алкогольные привычки, как правило, формируются в подростковом возрасте, и поэтому для родителя подростка будет полезно обратить особое внимание в этот период, в том числе и на свои собственные алкогольные привычки.

## Как Вы можете получить помощь

Может быть очень трудно изменить свои алкогольные привычки. Для многих необходимы профессиональные советы и помощь.

Необходимо обратиться за помощью, если Вы не в состоянии снизить потребление, даже, когда Вы сами пришли к этому решению. Если семья, друзья или коллеги выражают беспокойство по поводу Вашего пристрастия к алкоголю, это также является признаком того, что Вам следует сократить потребление алкоголя и, возможно, обратиться за помощью.

Все жители Дании имеют право на бесплатное лечение от алкогольной зависимости. Вы можете обратиться за помощью к своему лечащему врачу или непосредственно в коммунальную службу лечения от алкоголизма. Если Вы сомневаетесь, куда обращаться, Ваш контактный консультант в коммуне всегда Вам подскажет.

Лечение от алкоголизма основано на беседах и приспособлено к каждому человеку индивидуально. Оно проводится как индивидуально, так и в группах. Те, с кем вы встречаетесь в центре лечения алкоголизма, обязаны хранить конфиденциальность. При желании Вы также можете остаться анонимным, но не при медицинском лечении.

Если вам нужен переводчик, сообщите об этом при записи к врачу или в коммуне. Вы имеете право на бесплатный перевод в связи с вашим лечением.

## Консультации по телефону на датском и английском языках

Если у Вас проблемы с алкоголем, Вы можете позвонить в Alkolinjen для получения поддержки и консультации. Вы можете также позвонить, если кто-то из Ваших близких много пьёт, например, Ваши дети или родители. Alkolinjen – бесплатная и анонимная консультация от опытных консультантов, которые помогут Вам по телефону, как действовать дальше. С консультантом можно поговорить на датском или английском.



### Позвоните в Alkolinjen по телефону 80 200 500

- Понедельник, 9 - 17
- Со вторника по пятницу, 11 - 17



**DRC** DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP

---

Integration

**DRC Dansk Flygtningehjælp**

Center for Udsatte Flygtninge

Borgergade 10, 3. sal  
1300 København K

Телефон: +45 3373 5339  
Майл: [udsatte@drc.ngo](mailto:udsatte@drc.ngo)