



# ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ

## ЗА АЛКОХОЛА

Алкохолът е част от живота на хората от хиляди години и употребата му се е превърнала в традиция по различни поводи. Огромната част от пиещите го правят отговорно и никога не стигат до проблем. Но около 10-15% от хората развиват зависимост по една или друга причина.

Затова е важно човек да следи как и колко пие, по какви причини и доколко алкохолът се отразява на начина му на живот като цяло. Необходимо е хората да знаят какво е отговорна консумация, какво представлява зависимостта, как възниква, какви са нейните симптоми и какво трябва да предприемат, ако се появи такъв проблем.

Има множество признаци, които могат да подскажат, че някой има проблемна употреба на алкохол. Но тъй като проблемът се развива постепенно и често пъти с течение на години, е възможно да мине време, преди някой да забележи, че границата на отговорната консумация отдавна е преминала.

**Линия за подкрепа**  
**0888 991 866**

На Националната информационна линия за наркотиците, алкохола и хазарта (НИЛНАХ) се дават **безплатни консултации**. Линията е анонимна и отворена за всеки, който има нужда от помощ и консултация за себе си или свой близък

# ПЪРВАТА СТЪПКА Е ДА ИМА ИНФОРМИРАНост И ЯСНОТА ПО СЛЕДНИТЕ ВЪПРОСИ:



**КАКВА КОНСУМАЦИЯ СЕ  
СЧИТА ЗА ОТГОВОРНА  
(УМЕРЕНА)?**



**ПО КАКВИ ПРИЗНАЦИ МОЖЕ ДА  
СЕ РАЗБЕРЕ, ЧЕ НЯКОЙ ЧОВЕК  
ИМА ПРОБЛЕМ С АЛКОХОЛА?**



**КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА  
ЗАВИСИМОСТТА КАТО  
ЗАБОЛЯВАНЕ И КОИ СА НЕЙНИТЕ  
СИМПТОМИ?**



**КЪДЕ МОЖЕ ДА СЕ ПОТЪРСИ  
СПЕЦИАЛИЗИРАНА ПОМОЩ?**

За въпросите, на които е трудно да се намери отговор, може да се потърси съдействие от Националната информационна линия за наркотиците, алкохола и хазарта: телефон 0888-991-866, уебсайт: [solidarnost-bg.org](http://solidarnost-bg.org).

**КОНСУЛТАЦИТЕ СА БЕЗПЛАТНИ И НАПЪЛНО АНОНИМНИ.**

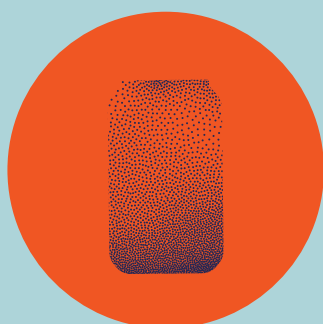
# 1

## КАКВО КОЛИЧЕСТВО АЛКОХОЛ И КАКВА ЧЕСТОТА НА УПОТРЕБА СЕ ПРИЕМАТ ЗА ОТГОВОРНА (УМЕРЕНА) КОНСУМАЦИЯ ЗА БАЛАНСИРАНИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ?

В различните държави са приети определени честота и количества на употреба, които се смятат за умерени. Приема се, че за пълнолетните жени и всички хора над 65 години умерена консумация е едно стандартно питие на ден, а за пълнолетните мъже до 65 години – 2 стандартни пиетета на ден, като не става въпрос за всекидневна употреба.

### ЕДНО СТАНДАРТНО ПИТИЕ СЪДЪРЖА 10 ГРАМА ЧИСТ АЛКОХОЛ.

Например:



Едно кенче бира от 330 мл с 5% обемно съдържание на алкохол съдържа 13 г чист алкохол.



Една чаша вино от 140 мл с 12% обемно съдържание на алкохол съдържа 13,3 г чист алкохол.



Един шот от 40 мл концентрат (водка, уиски или гр.) с 40% обемно съдържание на алкохол съдържа 12,6 г чист алкохол.

## ВСЕКИДНЕВНАТА КОНСУМАЦИЯ НА АЛКОХОЛ ПОВИШАВА РИСКА

от развитие на толеранс и възникване на **ЗАВИСИМОСТ**, затова през седмицата трябва да има **НАЙ-МАЛКО 2 ДНИ, ПРЕЗ КОИТО НЕ СЕ УПОТРЕБЯВА НИКАКЪВ АЛКОХОЛ.**

Линия за подкрепа  
**0888 991 866**

На Националната информационна линия за наркотиците, алкохола и хазарта (НИЛНАХ) се дават **безплатни консултации**. Линията е анонимна и отворена за всеки, който има нужда от помощ и консултация за себе си или свой близък

# 2

## ЗАЩО НЕ ТРЯБВА ДА СЕ ШОФИРА СЛЕД УПОТРЕБАТА НА АЛКОХОЛНИ НАПИТКИ?

**Шофирането под въздействие на алкохол е опасно** както за живота и здравето на шофиращия, така и за околните. Дори малкото количество алкохол води до влошаване на координацията на движенията и времето за реакция, намалява задръжките и контрола над импулсите.

**Законът за движението по пътищата забранява на водачите на пътни превозни средства (ППС)** да управляват ППС с концентрация на алкохол в кръвта над 0,5 на хиляда и/или след употреба на наркотични вещества или техни аналози.

Управлението на ППС след употреба на алкохол в границите от над 0,5 промила до 1,2 промила е административно нарушение, за което се налагат принудителни административни мерки:

- временно прекратяване на регистрацията на ППС;
- временно отнемане на свидетелството за управление.

Освен принудителните административни мерки, при нарушение се налага и глоба.

Управлението на МПС с концентрация на алкохол в кръвта над 1,2 промила е престъпление по Наказателния кодекс и се наказва с лишаване от свобода и глоба.

# 3

## КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА АЛКОХОЛНАТА ЗАВИСИМОСТ?

Зависимостта към алкохола не възниква изведнъж. Преди да се стигне до зависимост, хората постепенно преминават през няколко различни етапа на употреба, като до зависимост стигат само малка част от тях.

- Много от хората (най-често в тийнейджърска възраст) започват да експериментират с алкохол или други вещества. Това поведение на експериментиране с най-различни неща е характерно за погроставащите и тук е времето за най-активната превенция на вредната употреба и зависимостта.
- При някои от погроставащите употребата продължава и експериментирането преминава на следващ етап – активното търсене на алкохол. На този етап обикновено възникват първите проблеми, свързани с употребата: проблеми с работата и образованието, с отношенията с близките, със закона. В тази фаза лицата, които не консумират отговорно алкохол все още имат възможността да направят избора да спрат или ограничат консумацията, но изборът им вече е затруднен.
- При някои хора активното търсене на алкохол се задълбочава и преминава във вредна употреба. На този етап алкохолната употреба постепенно измества всички интереси, отговорности и житейски ценности. Способността за трезва преценка и рационални решения силно намалява. Лицата с установени навици на вредна употреба все още имат възможност да направят избора да спрат консумацията, но той е изключително затруднен и в много случаи е необходима специализирана помощ.
- Част от хората с вредна употреба продължават да пият и стигат до етапа на зависимост. В мозъка, психиката и поведението са настъпили трайни промени, а хората на практика не могат съзнателно да контролират употребата си. Взимането на решение за спиране на пиенето е почти невъзможно без чужда помощ. На този етап пиещите задължително трябва да потърсят специализирано лечение на зависимостта.

# 4

## КАКВИ СЪВЕТИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ЗАВИСИМОСТ МОГАТ ДА СЕ ДАДАТ?

**ВАЖНО Е ХОРАТА ДА СПАЗВАТ ПРЕПОРЪКИТЕ НА СВЕТОВНАТА ЗДРАВНА ОРГАНИЗАЦИЯ ЗА ОТГОВОРНА (УМЕРЕНА) КОНСУМАЦИЯ**



**18+ до 65 г. = ЕДНО СТАНДАРТНО ПИТИЕ (10 Г ЧИСТ АЛКОХОЛ) НА ДЕН**



**18+ до 65 г. = 2 СТАНДАРТНИ ПИТИЕТА (20 Г ЧИСТ АЛКОХОЛ) НА ДЕН**

като не се консумира алкохол поне два дни седмично.

- От голямо значение е човек да обърне внимание на причините, поради които пие. Ако консумира алкохол, за да избяга от проблеми, или го използва при стрес, депресия, тревожност или друг емоционален или психичен проблем, е време да потърси здравословен начин да реши проблемите си.
- Необходимо е човек да обърне внимание на средата, в която употребява алкохол. Ако в нея има хора, които консумират прекомерно, е по-вероятно и той/тя да развие проблемна употреба.
- Възрастта и пола са от значение по отношение развиване зависимост и по отношение колко бързо ще се случи това. Хората, които са започнали да пият редовно в тийнейджърските години, е много по-вероятно да развият зависимост на по-късен етап. Жените, които употребяват алкохол прекомерно, пък могат да развият зависимост по-бързо в сравнение с мъжете.
- Ако предстоят празници или излизане с приятели, е добре човек предварително да си постави по-умерени граници за броя на пиететата, които смята да изпие.

**Линия за подкрепа  
0888 991 866**

На Националната информационна линия за наркотиците, алкохола и хазарта (НИЛНАХ) се дават **безплатни консултации**. Линията е анонимна и отворена за всеки, който има нужда от помощ и консултация за себе си или свой близък



Особено важно е човек да обърне внимание, ако започнат да му се случват някои от следните неща във връзка с прекомерната му консумация:



Консумацията на алкохол се превръща в основния или единствения начин, по който човек си почива, или се справя със стрес и напрежение.



Появяват се проблеми в отношенията със семейството и близките, хората около прекомерно консумиращия алкохол започват да му казват, че той трябва да намали консумацията.



Различни интереси и хобита, които човек има от години, започват да отпадат и той започва да отдава предпочитание на алкохола.



Появяват се здравословни проблеми, свързани с алкохола, или проблеми със закона.



Прекомерната консумация на алкохол или махмурлукът след това започват да пречат на работата, образованието, на различни планове и отговорности.



Човек прави опити да спре или намали консумацията на алкохол, но не успява или поне не за дълго.



Приятелската среда на човек се променя и вече се състои главно от хора, с които той/тя пие.

# 5

## КАК МОЖЕ ДА СЕ ПОМОГНЕ ПРИ СЪМНЕНИЕ, ЧЕ БЛИЗЪК, ПРИЯТЕЛ ИЛИ КОЛЕГА ИМА ПРОБЛЕМИ С АЛКОХОЛА?

**Добре е да се знае, че:**



Хората, които са вече на етап вредна употреба или зависимост, нямат разумна преценка за състоянието си. Те могат упорито да отричат, че имат проблем или пък да настояват, че сами могат да се справят с него, макар фактите да говорят за обратното.



Повечето хора нямат мотивацията да потърсят помощ, дори и да са признали, че имат проблем с алкохола. Това налага техните близки да предприемат редица действия, за да ги убедят да потърсят и получат специализирана помощ.



Процесът на мотивиране (убеждаване) на един човек да потърси помощ може да отнеме време.



Близките на човек с проблемна употреба на алкохол е важно също да получат подкрепа и помощ, за да не са сами в тази трудна ситуация. Това може да стане в групи за взаимопомощ и/или консултиране с психолог.



Човекът, който се опитва да помогне на пиещия, по възможност е добре да потърси подкрепа от други близки хора за решаването на проблема.



Важно е близките да бъдат критични към пиенето на човека с проблема и да поставят ясни граници по този въпрос. Пиещият трябва да знае как се чувстват хората около него/нея и че те не приемат това негово/нейно поведение.



Важно е близките да покажат загриженост и готовност да помогнат на човека с проблемна употреба на алкохол да промени поведението си (ако все още е способен/на да го направи сам/а) или да потърси специализирана помощ. Нека той/тя да разбере, че повече няма да му/ѝ помагат да продължава с прекомерната консумация и да избягва последствията от нея.



Няма да има голяма полза, ако близките водят разговори по въпроса за прекомерната консумация, когато човекът не е трезвен. Добре е да изберат момент, в който не е пил/а или е поне достатъчно адекватен/на.



Добре е близките да избягват обвинения, обиди и заплахи. Те няма да помогнат.



Важно е близките да не поставят ултиматуми, които те не могат да изпълнят.



От голямо значение е близките винаги да говорят с факти.



Близките не бива да забравят, че не носят вина за прекомерната консумация на алкохол на даден човек. Те не могат да решават вместо него, да се лекуват вместо него, да го контролират постоянно и да носят последствията от неговата проблемна употреба на алкохол.



Хората не си избират съзнателно да развият проблем с алкохола. Ако стигнат до зависимост, те губят критичното си мислене и контрола над употребата си. Въпреки това, отговорността дали ще се лекуват е тяхна. Техните близки могат само да им помогнат да направят своя избор.



В момента, в когато човекът, който консумира прекомерно се съгласи да потърси помощ, е важно близките му да го подкрепят за това. Нека да планират първите стъпки и без да губят време, да запишат часове за консултации и да придружат човека до необходимите места и специалисти.

# 6

## ВОДИ ЛИ ПРЕКОМЕРНАТА КОНСУМАЦИЯ НА АЛКОХОЛ ДО АГРЕСИЯ И ИЗВЪРШВАНЕ НА ПРЕСТЪПЛЕНИЯ?

Сам по себе си алкохолът не е причина за проява на агресия и извършване на престъпления. Но когато прекомерната употреба се съчетае с други фактори, тогава може да се стигне до най-различни рискови ситуации. Ето някои от причините част от хората с проблемна употреба на алкохол да стават агресивни и дори да извършват престъпления:

- **Индивидуални особености:** поради различни индивидуални причини, някои хора са по-склонни да проявяват агресия от други. По-големите количества алкохол могат да доведат до падане на задръжките и човекът да стане агресивен. Същото важи и за склонността за извършване на престъпления.
- **Средата:** много често групата хора, в която се употребява алкохол, влияе върху мисленето, емоциите и поведението на консумиращия прекомерно алкохол. С отслабването на задръжките може да се получи повличане след действията на другите.
- **Обстоятелствата:** има различни обстоятелства, които могат да увеличат риска от агресивно поведение или извършване на престъпление. Най-общо това са физическото и психическото състояние на човека в момента, в който е започнал да пие. По-големият брой външни стимули също може да окаже влияние върху консумиращия.
- **Развита зависимост и наличие на абстинентни симптоми:** някои от хората, които вече са зависими и страдат от абстинентни симптоми, са по-склонни да проявят агресия или да извършат престъпление заради нуждата си да се снабдят с алкохол и отново да се почувстват по-добре.

# 7

## КАК ЧОВЕК МОЖЕ ДА ОТКАЖЕ АЛКОХОЛНО ПИТИЕ?

Има ситуации, в които е трудно човек да устои на натиска от страна на околните да пие повече, отколкото е искал. Това често се случва по време на празници или с приятели в заведение. Единият проблем е неумението да каже „не“, а другият - страхът да не бъде отхвърлен/а от социалната си среда. Но ако човек е взел решение да консумира отговорно и да намали рисковете от употребата на алкохол, е важно да се научи да отказва. Всеки трябва да помни, че в крайна сметка не дължи обяснение на никого и че ако се налага, винаги може да намери повод да каже „не“ на поредното питие, без това да развали отношенията му с околните.







# ДЕЦАТА И АЛКОХОЛЪТ

## 8 ЗАЩО ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ СА ПО-УЯЗВИМИ КЪМ ЕФЕКТИТЕ НА АЛКОХОЛА?

Деца и подрастващите са много по-уязвими към ефектите на алкохола, защото:



Алкохолът влияе негативно върху нервната система на човека. При подрастващите тя е в процес на активно развитие, поради което употребата на алкохол крие значими рискове.



Активното израстване на тийнейджърите представлява самият процес на адаптация в ролята им на зрели възрастни. Тази адаптация може да бъде сериозно възпрепятствана от употребата на алкохол. Най-простият пример е уменията за отговорно поведение, което все още не е развито, а употребата на алкохол може да попречи на неговото развитие.



Употребата на алкохол може да бъде проява на така типичните за младите хора рискови поведения. Последствията от тях могат да бъдат различни инциденти.



Нервната система (мозъкът) се развива до 25-годишна възраст, затова колкото повече се отложи употребата на алкохол, толкова повече рискове ще бъдат избегнати.

# 9

## КАКВО Е ТОЛКОВА ПРИВЛЕКАТЕЛНО В АЛКОХОЛА ЗА МЛАДИТЕ?

Подрастващите и младите хора винаги имат някакви причини, за да употребяват алкохол и те могат да бъдат различни. Ако един родител изпитва притеснение, че детето му е започнало да пие, е добре да се опита да разбере какво го подтиква да прави това, за да може да му помогне и да го предпази

Причините, поради които много младежи опитват алкохол, са индивидуални, но ето някои от най-често срещаните:

Желанието да бъдат част от определена група хора и да бъдат харесвани.	Като опит за справяне с различни трудности и проблеми: в училище, в семейството, със самота, ниска самооценка, напрежение.	Като самолечение при проблеми с психичното здраве – депресия, тревожност, преживяна травма и други.
Заради натиск от страна на връстниците.	От скука или заради търсене на вълнение.	Като начин на бунт или проява на независимост.
Като начин да изпитат моментално удоволствие.	При проблеми с поведението и контрола на импулсите.	Заради употреба на алкохол или зависимост в семейството или сред връстниците.
Поради незнание относно рисковете от употребата на алкохол.		

**ПОВЕЧЕТО ОТ ТЕЗИ ПРИЧИНИ СА ВАЛИДНИ НЕ САМО ПРИ ПОДРАСТВАЩИТЕ, НО И ПРИ ВЕЧЕ ПЪЛНОЛЕТНИТЕ ХОРА.**

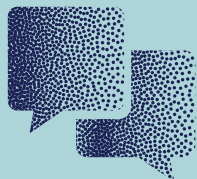
**Линия за подкрепа  
0888 991 866**

На Националната информационна линия за наркотиците, алкохола и хазарта (НИЛНАХ) се дават **безплатни консултации**. Линията е анонимна и отворена за всеки, който има нужда от помощ и консултация за себе си или свой близък

# 10

## КАК МОГАТ РОДИТЕЛИТЕ ДА ВОДЯТ ЕФЕКТИВЕН РАЗГОВОР С ДЕТЕТО СИ, КОЕТО Е ПОД 18 Г., ОТНОСНО НЕГОВАТА УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ?

Ефективният разговор с детето на тема „алкохол“ не трябва да прилича на разпит. Важно е родителите да останат максимално спокойни, за да може детето им да ги чуе, както и те да чуят него. Ето някои съвети:



Най-добре е родителят да се подготви за разговора предварително, като избере подходящо място и време за него. Ако участват и двамата родители, нека предварително съгласуват начина, по който искат да протече разговорът, както и посланията, които искат да предадат. Важно е и двамата родители да бъдат единни в позицията си относно употребата на алкохол.

Важно е родителят да остави смартфона настрана и да не позволява никой да прекъсва разговора.

Важно е родителят да е директен и ясен, когато предава на детето си своите очаквания то да не пие.

Необходимо е родителят да постави правила и последствия от тяхното нарушаване, както и да ги обсъди с детето си - то трябва да е наясно какво ще се случи, ако продължи да пие.

Много е важно родителят да проследява как детето се справя по-нататък - ако то продължава да пие и разговорите с него не са достатъчни, трябва да се потърси специализирана помощ.

Това е разговор, а не конфронтация. Родителят трябва да опита да бъде обективен (без предразсъдъци) и отворен, за да чуе гледната точка на детето си.

Добре е родителят да покаже на детето, че цени неговата честност и че е готов да го изслуша, без да го съди (това не означава, че няма да има последствия от действията на детето).

Добре е родителят да задава отворени въпроси (не само такива, които изискват отговор „да“ или „не“), за да може детето да говори.

Родителят трябва да запази самообладание, не трябва да се кара и да заема защитна позиция. Ако детето му го критикува и обвинява, това не бива да се приема лично, а да се използват думите на детето като възможност за дискусия.

Нека родителят да обсъди с детето си вредните ефекти от алкохола и как те могат да навредят на физическото и психическото му здраве, на взимането на решения за бъдещето му и изобщо на плановете и мечтите му. Родителят не трябва да забравя да спомене, че детето е в по-голям риск от зависимост, ако в семейството вече има зависим към алкохола член.

Важно е родителят да покаже на детето, че го обича. Когато сметне за подходящо, може да постави ръка на рамото му или да го прегърне, защото физическият контакт е важен.

Нека родителят да покаже на детето си, че е загрижен за него и да му обясни, че това е причината да водят този разговор.

Нека родителят да попита детето си защо пие и да му даде пространство да обясни. Това ще му даде възможност да се замисли повече за действията си и евентуално и за последствията от тях.

Ако като цяло детето има добро поведение, както и постижения, е важно родителят да го похвали за тях.

Нека родителят да покаже на детето си, че го чува, да бъде емпатичен и съчувстващ, за да може то да му се довери.

В същото време родителят не бива да позволява на детето да контролира ситуацията. Родителят е този, който знае по-добре кое е полезно за детето.