

# Алкогoль

Інформація про вживання  
алкоголю для тих, хто пережив  
війну та втечу у зв'язку з війною

# Тяжкі життєві обставини можуть призвести до підвищеного вживання алкоголю

У цій брошурі Ви можете прочитати про вживання алкоголю у зв'язку з війною, втечею та новим життям у Данії.

У більшості людей, змушених залишити свою батьківщину та влаштуватися в новій країні, виникають різні реакції. Це може бути часта безсоння, невпевненість, неспокій, а також, наприклад, біль у животі чи голові. Ви можете також відчувати смуток, стрес або небажання бути разом із сім'єю та друзями.

Коли Ви потрапляєте у важку життєву ситуацію, це може призвести до підвищеного вживання алкоголю.

## **Чи вживаєте Ви надто багато алкоголю?**

Багато людей можуть випити пиво, келих вина або міцні спиртні напої кілька разів на тиждень, і це не проблема. Але важливо розуміти, скільки Ви п'єте та чому. Якщо Вас самих або Ваше оточення турбує те, що Ви багато п'єте або

п'єте через те, щоб зменшити тривогу, стрес або позбутися депресивних думок, Ви можете звернутися за професійною допомогою та порадою. У Данії це досить поширене. Регулярне вживання великої кількості алкоголю може завдати шкоди Вам, Вашим дітям та тим, хто мешкає поряд з Вами.

**Консультації та лікування алкоголізму в Данії безкоштовно**

У цій брошурі Ви можете дізнатися про те, як запобігти негативному впливу алкоголю на Ваше життя та життя Ваших дітей. Ви отримаєте корисні поради, як зменшити чи припинити вживання алкоголю.

# Рекомендації щодо алкоголю

Існують різні норми щодо того, скільки, як часто та в яких умовах вживання алкоголю є нормальним.

Рекомендації органів охорони здоров'я Данії (Національна рада охорони здоров'я) щодо алкоголю:

## Рекомендації щодо алкоголю

### **Вам 18 чи більше?**

Макимум 10 ємностей на тиждень

Макимум 4 ємності на день

### **Ви молодші за 18?**

Не вживайте алкоголь

### **Вам віком від 18 до 25 років?**

Будьте уважні, щоб не перевищувати рекомендації

### **Ви вагітні чи намагаєтесь завагітніти?**

Не вживайте алкоголь

### **Ви годуєте грудьми?**

Будьте обережні, вживаючи алкоголь

**Пам'ятайте, що будь-яке вживання алкоголю є небезпечним для Вашого здоров'я.**

1 ємність відповідає 33 сантілітру звичайного пива, 1 келих вина або 1 спиртного напою.

## Чи вживаєте Ви алкоголь, щоб впоратися зі своїми переживаннями?

Існують різні причини, через які зростає вживання алкоголю. Можливо, Ви завжди вживали алкоголь. Можливо, Ваше вживання збільшилося під час та після того,

коли Ви були змушені залишити свою країну та поїхати до Данії.

Дехто п'є, щоб позбутися занепокоєння та депресивних думок. Алкоголь може допомогти нам розслабитися на якийсь час та покращити настрій.

Але це короткостроковий ефект. Якщо Ви протягом багато часу п'єте, мозок звикає до впливу алкоголю. Якщо, наприклад, Ви п'єте, щоб позбутися страху чи тривоги, це призводить до того, що згодом мозок меншою мірою перестає справлятися з цими почуттями природним чином. Це може призвести до того, що Ви збільшите вживання алкоголю, щоб відчувти той самий короткостроковий ефект.



## **Ризик при вживанні алкоголю**

Вживання багато алкоголю протягом тривалого часу негативно впливає на здоров'я та збільшує ризик появи різних захворювань.

Часто надмірне вживання алкоголю також має психологічні та соціальні наслідки, які ускладнюють повсякденну життєдіяльність або, наприклад, виконання роботи. Це може відчуватися як невизначеність, втома, знемога, безсоння, стрес і депресія.

Надмірне вживання алкоголю часто негативно позначається на своєму оточенні, у тому числі на сім'ї та дітях. Окрім підвищеного ризику вчинення домашнього насильства, вживання алкоголю у великих кількостях послаблює увагу та здатність до виховання дітей.

## **Користь від зменшення вживання алкоголю**

Скорочення чи повне припинення вживання алкоголю може дати багато позитивних результатів. Наприклад:

- Більше стабільності у повсякденному житті
- Поліпшення економіки
- Поліпшення сну
- Більше контролю над своїми почуттями
- Поліпшення ставлення до дітей, сім'ї та друзів
- Поліпшення стану здоров'я

Зменшення вживання алкоголю не вирішує усі проблеми. Але це надає час і сил тому, щоб навчитися справлятися з важкими почуттями і думками, не заспокоюючи їх алкоголем.

## Що Ви можете зробити самі?

Якщо Ви хочете зменшити вживання алкоголю, ось кілька порад про те, що Ви можете зробити самі:

- **Реєструйте вживання алкоголю.** Записуйте, скільки Ви п'єте і коли Ви відчуваєте сильну потребу в алкоголі. Коли Ви знаєте Ваші звички, Вам легше поставити собі мету, яка позбавить Вас цих звичок.
- **Поділіться своїми цілями.** Запишіть свої цілі та обговоріть їх з іншими. Наприклад, Вашим чоловіком, другом, персоналом у тому місці, де Ви живете, Вашим лікарем або іншим дорослим, якому Ви довіряєте. Це допоможе вам триматися вашого рішення.
- **Створіть правильний порядок дня.** Не вживайте алкоголь у будні, коли Ви одні або з дітьми.
- **Робіть речі, які Вам подобаються.** Намагайтеся протягом дня виділити час на те, що Вам подобається - піти на прогулянку або зустрітись з другом.
- **Не здавайтесь.** Не здавайтесь, якщо Ви раптом вип'єте більше, ніж планували. Зміна навичок потребує часу. Ви просто почнете спочатку наступного дня.
- **Просіть про допомогу.** Як би Ви не хотіли, Ви не завжди можете вирішити всі проблеми самі. У Данії досить часто звертаються за професійною допомогою, щоб впоратися з алкоголем і важкими думками та почуттями, які часто супроводжують його. На наступній сторінці Ви можете прочитати, куди Ви можете звернутись.

Батькам також важливо знати, скільки алкоголю вживають їхні діти, та розмовляти з ними про це. Алкогольні звички зазвичай формуються в підлітковому віці, і тому для батька підлітка буде корисно звернути особливу увагу в цей період, у тому числі і на власні алкогольні звички.

## Як Ви можете отримати допомогу

Можливо, дуже важко змінити свої алкогольні звички. Для багатьох потрібні професійні поради та допомога.

Необхідно звернутися за допомогою, якщо Ви не в змозі зменшити вживання алкоголю, навіть коли Ви самі прийшли до цього рішення. Якщо сім'я, друзі чи колеги висловлюють занепокоєння з приводу Вашої пристрасті до алкоголю, це також є ознакою того, що Вам слід зменшити вживання алкоголю та, можливо, звернутися за допомогою.

Усі мешканці Данії мають право на безкоштовне лікування від алкогольної залежності. Ви можете звернутися за допомогою до свого лікаря або безпосередньо до комунальної служби лікування від алкоголізму. Якщо Ви сумніваєтеся, куди звертатись, Ваш контактний консультант у комуні завжди Вам підкаже.

Лікування від алкоголізму засноване на бесідах і пристосовано до кожної людини індивідуально. Воно проводиться як індивідуально, і у групах. Ті, з ким ви зустрічаєтесь у центрі лікування алкоголізму, зобов'язані зберігати конфіденційність. Ви також можете залишитися анонімним, але не при медичному лікуванні.

Якщо вам потрібний перекладач, повідомте про це під час запису до лікаря чи в комуні. Ви маєте право на безкоштовний переклад у зв'язку з вашим лікуванням.

## Консультації по телефону датською та англійською мовами

Якщо у Вас проблеми з алкоголем, Ви можете зателефонувати до Alkolinjæn для отримання підтримки та консультації. Ви можете також зателефонувати, якщо хтось із Ваших близьких багато п'є, наприклад, Ваші діти чи батьки. Alkolinjæn – безкоштовна та анонімна консультація від досвідчених консультантів, які допоможуть Вам по телефону, як діяти далі. З консультантом можна поговорити датською або англійською мовою.



**Зателефонуйте до Alkolinjæn за телефоном 80 200 500**

- Понеділок, 9 - 17
- З вівторка по п'ятницю, 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)