



Важливі факти

- Надмірне вживання алкоголю шкодить здоров'ю
- Зловживання алкоголем може спричинити психологічні та поведінкові розлади
- Щороку у світі від алкоголю помирає 3 мільйони людей
- Близько 13,5% смертей у віці 20-39 років спричинені алкоголем
- Споживання алкоголю серед молоді сильно зросло за останні 10 років
- Кожна третя доросла людина в ЄС визнає, що вживає велику кількість алкоголю принаймні раз на місяць



Зловживання алкоголем

ФАКТИ

&

НАСЛІДКИ

Що таке зловживання алкоголем?

- Вживання алкогольних напоїв у шкідливих кількостях
- Споживання алкоголю вимірюється в одиницях

1 одиниця = 8-9 г чистого спирту

1 одиниця =
приблизно 1 келих вина (10 мл)

1 одиниця =
приблизно 2 склянки пива (25 мл)

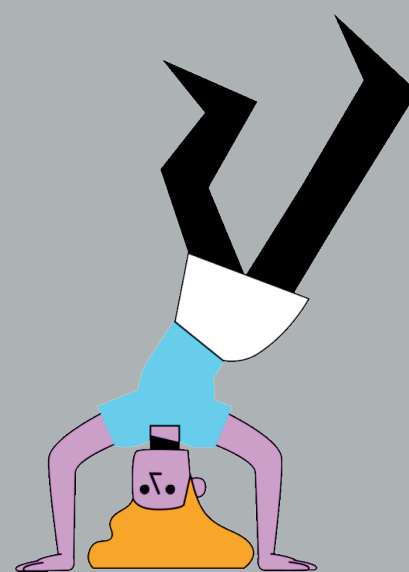


Ризики



- Підвищений ризик травм і нещасних випадків
- Зростання насильства (наприклад, вбивство, сексуальне насильство, насильство у стосунках)
- Алкогольна інтоксикація
- Ризикована сексуальна поведінка

Коли алкоголь шкідливий?



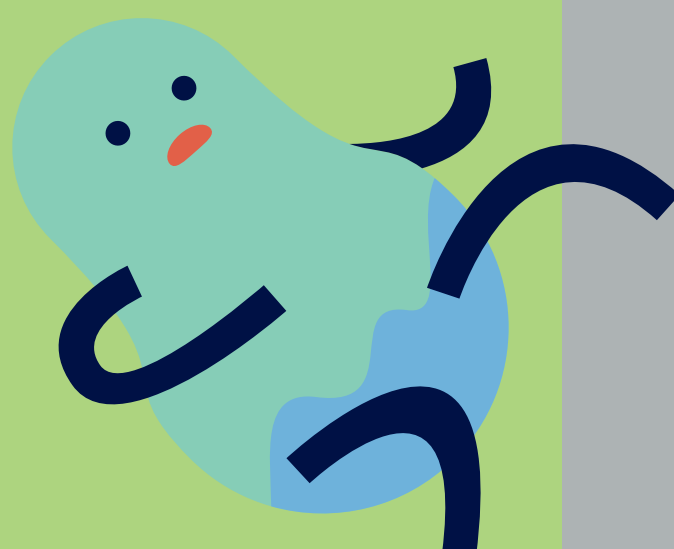
> 4 од./день для чоловіків
> 2 одиниці / день для жінок
вважаються шкідливими

Безпечної кількості для дітей та молоді не існує

Під час вагітності навіть невеликі дози алкоголю шкідливі для дитини

Ризики для здоров'я

- Хронічні захворювання, високий тиск, хвороби серця, інсульт
- Проблеми з навчанням та пам'яттю
- Депресія, тривога
- Соціальні та сімейні проблеми



Уникайте зловживання алкоголем

- Замість вживання алкоголю займіться спортом
- Не знайомте молодь з алкоголем і не напивайтеся в їх присутності
- Не зберігайте вдома алкоголь.



Co-funded by
the European Union



Remote
Health



health4youth.eu

Цей проект фінансується за підтримки Європейської Комісії. Ця публікація відображає лише погляди автора, і Комісія не несе відповідальності за будь-яке використання інформації, що міститься в ній.