

ЗНАЙТЕ КАКВО СЕ СЛУЧВА ОПИЯНЕНИЕ И РИСК

На фокус: Алкохол



Субстанция	- При веществото, наричано разговорно “алкохол”, става дума за етанол, други алкохоли като метанол или гликол и в малки количества са силно отровни - Етанолът е прозрачна течност, която се получава чрез ферментация на захар от различни основни вещества - Етанолът е психоактивен и канцерогенен невротоксин
Форма на употреба & действие	Форма на употреба: Етанолът се среща в различни концентрации (посочени в обемни проценти, об. %) в напитки - Бира (4-8 об. %), вино & шампанско (10-13 об. %), ракия (30-45 об. %) - Изпитаното действие зависи главно от изпитаното количество, но физическото и психическото състояние и навикът за употреба също играят роля. - В малки количества алкохолът премахва задръжките, общителността в повечето случаи нараства. - Консумацията на по-големи количества алкохол води до съществени нарушения на възприятията и вниманието, засяга в значителна степен способността за координация и говор. - В крайна сметка алкохолът предизвиква умора и замаяност, която при големи количества може да завърши със загуба на съзнание.
Смесена употреба	- Взаимодействия с медикаменти - Силни странични действия при смесена употреба с канабис - Алкохол не трябва да се консумира заедно с енергийни напитки, тъй като кофеинът прикрива умората, причинена от алкохола. Така физическите способности могат да бъдат надценени и готовността за риск нараства. Освен това може да се стигне до допълнително нарушаване на определени мозъчни функции като визуално-пространствено въображение или говор.
Правна квалификация	- Съгласно § 9 Jugendschutzgesetz (Закон за защита на младежта) продажбата на алкохол на младежи под 16 години и употребата на обществени места е забранена. - В присъствието на притежател на родителските права младежите над 14 години могат да консумират ферментирани алкохолни напитки в заведения за хранене. - Над 16 години ферментирани напитки могат да се купуват и консумират на обществени места (бира, смесени напитки с бира, шампанско, вино). - Над 18 години могат да се купуват спиртни напитки или смесени напитки, съдържащи дестилиран алкохол (различни видове ракии, коктейли др.). - В движението по пътищата с МПС: За младежи до 21-годишна възраст важи граница от 0,0 промила, тази граница важи и през пробния период. - Границата на абсолютна неспособност за управление при велосипедите е 1,6 промила. Тъй като велосипедът не е МПС, тук границата от 0,0 промила не важи за младежи. - Внимание: За електрически скутери важат същите правила като за управлението на МПС, под 21 години важи границата от 0,0 промила.

ЗНАЙТЕ КАКВО СЕ СЛУЧВА ОПИЯНЕНИЕ И РИСК

На фокус: Алкохол

Остри рискове & дългосрочни последиви	• <u>Остри рискове</u> произтичат на първо място при по-големи изпити количества, при стойност над около 1 промил алкохол в кръвта се говори за стадий на опиянение. • В стадия на опиянение са засегнати пространственото виждане и ориентацията, способността за реагиране също е нарушена в значителна степен. От това произтича по-висока вероятност за злополуки, за това допринася също лекомисленото поведение, което съпътства опиянението. • Прекомерната консумация на алкохол е тясно свързана с насилие. • Консумацията в ранна възраст повишава риска от психически увреждания и зависимост: При тези, които започват да консумират алкохол под 15 години, е налице четирикратно по-висок риск да станат зависими. • Дългосрочно увреждане на развиващия се мозък (например хипокампус) • <u>Дългосрочни последици</u>: Тъй като чрез кръвоносните съдове алкохолът се разпространява в целия организъм, постоянната злоупотреба с алкохол може да увреди почти всички органи. • По-продължителната злоупотреба с алкохол може да влоши концентрацията и паметта.
Превенция & препоръки	• При консумацията на аcohol няма количество, което да не носи риск, Германското дружество за хранене е. Ф. (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) препоръчва да не се консумира алкохол. Който въпреки това иска да пие аcohol, трябва да избягва преди всичко големи количества алкохол и прекомерна консумация. • Повсеместното присъствие на алкохола в обществото често води до липса на критично отношение към тази субстанция, полезно е да се говори открито с младите хора и заедно да се работи за формиране на критично отношение и правила за консумация. • NaLT е комунална програма за превенция на алкохола, която се прилага на повече от 150 места в Германия.
Статистика	• През 2023 г. 6,9 процента от момичетата и 12,4 процента от момчетата на възраст от 12 до 17 години редовно пият алкохол (най-малко веднъж седмично). В сравнение с 2004 г. тук стойностите са намалели повече от два пъти.

Източници

<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-a/alkohol/> (достъп: 14.10.2025)

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/jugendliche-und-alkohol/> (достъп: 14.10.2025)

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/informationen-fuer-eltern/jugendschutzgesetz-alkohol/> (достъп: 14.10.2025)

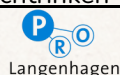
<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkohol-am-steuer/> (достъп: 14.10.2025)

<https://www.adac.de/verkehr/recht/verkehrsvorschriften-deutschland/promillegrenze-fahrrad/> (достъп: 14.10.2025)

<https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/elektromobilitaet/e-kleinstfahrzeuge/e-scooter/> (достъп: 14.10.2025)

<https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/dge-positionspapier-zu-alkohol/> (достъп: 14.10.2025)

<https://www.bioeg.de/aktuelles/2024-11-04-neue-bzga-daten-zum-alkoholkonsum-12-bis-25-jaehriger-rauschtrinken-bei-jugendlichen-steigt-auf-vor-corona-niveau/> (достъп: 14.10.2025)



Тази информационна листовка е финансирана от Съвета за превенция Лангенхаген (Präventionsrat Langenhagen).



ЗНАЙТЕ КАКВО СЕ СЛУЧВА ОПИЯНЕНИЕ И РИСК

На фокус: Енергийни напитки



Субстанция	• Енергийните напитки са лимонади, съдържащи кофеин • Те съдържат много кофеин (~80 mg на кутийка от 250 ml), захар, таурин, глюкуронолактон, инозит • За деца и младежи граничната стойност е 3 mg на килограм телесно тегло на ден. Атуалните резултати от проучванията сочат обаче, че тази граница трябва да бъде критично преразгледана. • При здрави възрастни границата на дневната доза е 400 mg. • Енергийните напитки са с максимално количество от 32 mg на 100 ml.
Форма на употреба & действие	• Действие: Действието, което се усеща като стимулиращо и ободряващо, произтича най-вече от високите количества кофеин и захар и други добавки. • Нежелани странични действия на кофеина могат да са: сърцебиене, сърдечни аритмии, нервност, безсъние, главоболие, гадене, потене, нарушени възприятия. • Една кутийка от 250 ml съдържа около 80 mg кофеин, това се равнява на около една чаша кафе. Но често в кратък период от време се пият няколко кутийки, което повишава риска от странични действия.
Смесена употреба	• Енергийните напитки не трябва да се консумират заедно с алкохол, тъй като кофеинът прикрива умората, причинена от алкохола. Така физическите способности могат да бъдат надценени и готовността за риск нараства. Освен това може да се стигне до допълнително нарушаване на определени мозъчни функции като визуално-пространствено въображение или говор. • Във взаимодействие с други партии наркотици може да се стигне до тежки сърдечни аритмии.
Правна квалификация	• При съдържание на кофеин над 150 mg на литър върху напитката трябва да има указание "Повишено съдържание на кофеин. Не се препоръчва за деца и бременни или кърмещи жени". • Досега в Германия няма забрана за продажбата на малолетни, в други страни за продажбата има възрастови граници между 15 и 18 години. • Въз основа на правата си като собственици много обекти за продажба са въвели възрастово ограничение за енергийните напитки.

ЗНАЙТЕ КАКВО СЕ СЛУЧВА ОПИЯНЕНИЕ И РИСК

На фокус: Енергийни напитки

Остри рискове & дългосрочни последиви	• Прекомерната употреба може да окаже неблагоприятно влияние върху сърдечно-съдовата система: аномалии на сърдечния ритъм, повишено кръвно налягане, сърдечни аритмии, бъбречна недостатъчност. • Лицата, предразположени към определени сърдечни заболявания, могат да реагират по-чувствително на консумацията на кофеин.
Превенция & препоръки	• Световната здравна организация (WHO), Федералният институт за оценка на риска (BfR) и централите на потребителите искат възрастови ограничения и по-добра маркировка. • Малолетните, при които е известно наличието на сърдечни аритмии, трябва изцяло да се откажат от консумацията.
Статистика	• Почти две трети от всички младежи вече са консумирали енергийни напитки.

Източници

<https://herzstiftung.de/herzforschung/forschungsprojekte/kinder-energy-drinks> (достъп: 14.10.2025)

<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-e/energydrinks/> (достъп: 14.10.2025)

<https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/getranke/energydrinks-120384.html> (достъп: 28.10.2025)

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212> (достъп: 28.10.2025)

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/kinderkardiologie-und-toxikologie-energydrinks-loesen-kardiale-symptomatik-aus-15ae947b-f141-44d7-b605-cacb7be9c41b> (достъп: 07.11.2025)



Тази информационна листовка е финансирана от Съвета за превенция Лангенхаген (Präventionsrat Langenhagen).

