

БУДЬ В КУРСЕ: КАЙФ И РИСК

Тема дня: Алкоголь



Вещество	- Вещество, которое в разговорной речи называют «алкоголем», на самом деле является этанолом. Другие спирты, такие как метанол или гликоль, уже в малых количествах являются высокотоксичными - Этанол – это прозрачная жидкость, получаемая путем брожения сахара из различных исходных материалов - Этанол является психоактивным и канцерогенным нейротоксином
Форма потребления и эффект	<u>Форма потребления:</u> Этанол содержится в напитках в различных концентрациях (указанных в объемных процентах, об. %) - Пиво (4-8 об. %), вино и шампанское (10-13 об. %), крепкие спиртные напитки (30-45 об. %) - Испытываемый <u>эффект</u> зависит главным образом от количества выпитого, однако физическое и душевное самочувствие, а также привычка к алкоголю также играют немаловажную роль. - В малых дозах алкоголь снимает внутренние барьеры и делает человека более общительным. - При употреблении в больших дозах алкоголь вызывает серьезные нарушения восприятия и внимания, ухудшает координацию и речь. - В конечном итоге наступает усталость и заторможенность, а при больших дозах – потеря сознания.
Смешанное потребление	- Взаимодействие с лекарственными препаратами - Смешанное потребление с каннабисом может вызывать выраженные побочные эффекты - Алкоголь не рекомендуется смешивать с энергетическими напитками, поскольку кофеин подавляет ощущение усталости, вызываемое спиртным. В результате человек может переоценить свои силы и начать рисковать больше обычного. Дополнительно возможно нарушение отдельных когнитивных функций, включая зрительно-пространственное восприятие и речевую деятельность.
Правовая оценка	- Согласно §9 Закона ФРГ «О защите молодежи» запрещается продажа алкоголя лицам младше 16 лет, а также употребление в общественных местах. - Подросткам с 14 лет разрешено употреблять пиво или аналогичные напитки в заведениях общественного питания, но только в присутствии лица, обладающего родительскими правами. - С 16 лет разрешается приобретение и потребление в общественных местах сброженных алкогольных напитков (пиво, пивные коктейли, шампанское, вино). - С 18 лет разрешается приобретение крепких алкогольных напитков, а также смешанных напитков, содержащих дистиллированный спирт (различные виды крепких спиртных напитков, коктейли и пр.). - В дорожном движении при управлении транспортными средствами для лиц до 21 года действует правило «0,0 промилле», включая период испытательного срока. - Для велосипедистов порог абсолютной неспособности к управлению установлен на уровне 1,6 промилле, поскольку велосипед не является моторным транспортным средством; правило «0,0 промилле» для подростков в данном случае не применяется. - Важно: для электросамокатов применяются те же правила, что и для управления транспортными средствами; до 21 года действует правило «0,0 промилле».

БУДЬ В КУРСЕ: КАЙФ И РИСК

Тема дня: **Алкоголь**

Острые риски и отдаленные последствия	• <u>Острые риски</u> возникают преимущественно при высоких дозах алкоголя; уже на уровне 1‰ содержания алкоголя в крови наступает стадия опьянения. • В этом состоянии человеку труднее ориентироваться в пространстве, зрение и реакция ухудшаются. Это повышает вероятность несчастных случаев, чему дополнительно способствует свойственное опьянению легкомысленное поведение. • Злоупотребление алкоголем тесно связано с проявлениями насилия. • Потребление алкоголя в раннем возрасте повышает риск психических нарушений и развития зависимости: если начать употреблять алкоголь до 15 лет, это увеличивает вероятность стать зависимым примерно в четыре раза. • Алкоголь может нанести долгосрочный вред развивающемуся мозгу (например, гиппокампу). • <u>Отдаленные последствия</u>: Кровь разносит алкоголь по всему телу, из-за чего при длительном злоупотреблении страдают практически все органы. • Продолжительное злоупотребление алкоголем ухудшает концентрацию и память.
Профилактика и рекомендации	• Безопасной дозы алкоголя не существует. Немецкое общество питания рекомендует полностью отказаться от употребления алкоголя. Тем, кто все же употребляет алкоголь, следует избегать больших доз и состояния сильного опьянения. • Повсеместное присутствие алкоголя в обществе зачастую способствует формированию легкомысленного отношения к его употреблению. Важно вести открытый диалог с молодыми людьми и совместно формировать критическое отношение и правила употребления. • NaLT – это муниципальная программа профилактики алкоголизма, которая реализуется более чем в 150 населенных пунктах Германии.
Статистика	• В 2023 году регулярно (не реже одного раза в неделю) употребляли алкоголь 6,9% девушек и 12,4% юношей в возрасте от 12 до 17 лет. По сравнению с 2004 годом эти показатели сократились более чем вдвое.

Ресурсы

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

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

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

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

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

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

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

<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/> (дата доступа: 14.10.2025 г.)



Этот информационный листок разработан при поддержке Координационного совета по предупреждению рисков г. Лангенхагена.



БУДЬ В КУРСЕ: КАЙФ И РИСК

Тема дня: Энергетические напитки



Вещество	• Энергетические напитки – это газированные лимонады, содержащие кофеин. • В их состав входят значительные дозы кофеина (около 80 мг на банку объемом 250 мл), сахар, таурин, глюкуронолактон, инозит. • Для детей и подростков установлен предельный уровень потребления – 3 мг кофеина на килограмм массы тела в сутки. Однако результаты последних исследований показывают, что этот предел может быть слишком высоким и требует пересмотра. • Для здоровых взрослых суточная допустимая доза кофеина составляет 400 мг. • В энергетических напитках содержится до 32 мг кофеина на 100 мл.
Форма потребления и эффект	• <u>Эффект</u>: Стимулирующее и тонизирующее действие обусловлено прежде всего высоким содержанием кофеина и сахара, а также другими добавками. • Возможные нежелательные побочные эффекты кофеина включают учащенное сердцебиение, нарушения сердечного ритма, нервозность, бессонницу, головные боли, тошноту, повышенное потоотделение и нарушения восприятия. • В одной банке объемом 250 мл содержится около 80 мг кофеина – примерно как в одной чашке кофе. Однако если выпить несколько банок подряд за короткий промежуток времени, вероятность появления побочных эффектов заметно возрастает.
Смешанное потребление	• Энергетические напитки не рекомендуется смешивать с алкоголем, поскольку кофеин подавляет ощущение усталости, вызываемое спиртным. В результате человек может переоценить свои силы и начать рисковать больше обычного. Дополнительно возможно нарушение отдельных когнитивных функций, включая зрительно-пространственное восприятие и речевую деятельность. • При взаимодействии с другими так наз. «дискоточными наркотиками» возможно развитие серьезных нарушений сердечного ритма.
Правовая оценка	• Напитки с содержанием кофеина более 150 мг на литр обязаны иметь маркировку «Повышенное содержание кофеина. Не рекомендуется детям, беременным и кормящим женщинам». • В Германии на данный момент отсутствует запрет на продажу энергетических напитков несовершеннолетним. В других странах установлены возрастные ограничения на продажу – от 15 до 18 лет. • Многие торговые точки устанавливают собственные возрастные ограничения на продажу энергетиков согласно правилам самих заведений.

БУДЬ В КУРСЕ: КАЙФ И РИСК

Тема дня: Энергетические напитки

Острые риски и отдаленные последствия	• При чрезмерном потреблении возможно неблагоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему: нарушения сердечного ритма, повышение артериального давления, аритмия, почечная недостаточность. • Лица с предрасположенностью к определенным сердечным заболеваниям могут демонстрировать повышенную чувствительность организма к воздействию кофеина.
Профилактика и рекомендации	• Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), Федеральный институт оценки рисков (BfR) и организации по защите прав потребителей выступают за введение возрастных ограничений и более четкую маркировку энергетических напитков. • Несовершеннолетним с диагностированными нарушениями сердечного ритма рекомендуется полностью отказаться от их употребления.
Статистика	• Исследования показывают, что почти две трети всех подростков уже имеют опыт употребления энергетических напитков.

Ресурсы

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

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

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

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

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



Этот информационный листок разработан при поддержке Координационного совета по предупреждению рисков г. Лангенхагена.

