

БУДЬ У КУРСІ: КАЙФ І РИЗИК

Тема дня: **Алкоголь**



Речовина	- Речовина, яку в розмовній мові називають «алкоголем», насправді є етанолом. Інші спирти, як-от метанол або гліколь, уже в малих кількостях є високотоксичними - Етанол – це прозора рідина, що отримується шляхом бродіння цукру з різних вихідних матеріалів - Етанол є психоактивним та канцерогенним нейротоксином
Форма вживання та ефект	Форма вживання: Етанол міститься в напоях у різних концентраціях (зазначених в об'ємних відсотках, об. %) - Пиво (4-8 об. %), вино і шампанське (10-13 об. %), міцні спиртні напої (30-45 об. %) - Відчутний ефект залежить переважно від кількості випитого, проте фізичне та душевне самопочуття, а також звичка до алкоголю також відіграють важливу роль. - У малих дозах алкоголь знімає внутрішні бар'єри, через що людина стає більш відкритою до спілкування. - При вживанні у великих дозах алкоголь викликає серйозні порушення сприйняття та уваги, погіршує координацію та мову. - В кінцевому підсумку настає втома та загальмованість, а при великих дозах – втрата свідомості.
Змішане вживання	- Взаємодія з лікарськими препаратами - Змішане вживання з канабісом може викликати виражені побічні ефекти - Алкоголь не рекомендується змішувати з енергетичними напоями, адже кофеїн пригнічує відчуття втоми, що викликається спиртним. В результаті людина може переоцінити свої сили та почати ризикувати більше, ніж зазвичай. Додатково можливе порушення окремих когнітивних функцій, включно із зорово-просторовим сприйняттям та мовленнєвою діяльністю.
Правова оцінка	- Згідно з § 9 Закону ФРН «Про захист молоді» забороняється продаж алкоголю особам віком до 16 років, а також вживання алкоголю в громадських місцях. - Підліткам віком від 14 років дозволено вживати пиво або аналогічні напої в закладах громадського харчування, але тільки в присутності особи, яка має батьківські права. - З 16 років дозволяється придбання та споживання в громадських місцях зброджених алкогольних напоїв (пиво, пивні коктейлі, шампанське, вино). - З 18 років дозволяється придбання міцних алкогольних напоїв, а також змішаних напоїв, що містять дистильований спирт (різні види міцного алкоголю, коктейлі тощо). - У дорожньому русі під час керування транспортними засобами для осіб до 21 року діє правило «0,0 проміле», включно з випробувальним періодом. - Для велосипедистів поріг абсолютної нездатності до керування встановлений на рівні 1,6 проміле, оскільки велосипед не є моторним транспортним засобом; правило «0,0 проміле» для підлітків у цьому випадку не застосовується. - Важливо: для електросамокатів застосовуються ті ж правила, що і для керування транспортними засобами; до 21 року діє правило «0,0 проміле».



Langenhagen

Цей інформаційний лист розроблений за підтримки Координаційної ради щодо запобігання ризикам м. Лангенхагена.

Landeshauptstadt

Hannover



LANGENHAGEN
bewegt



БУДЬ У КУРСІ: КАЙФ І РИЗИК

Тема дня: **Алкоголь**

Гострі ризики та віддалені наслідки	• <u>Гострі ризики</u> виникають переважно при високих дозах алкоголю; вже на рівні 1 ‰ вмісту алкоголю в крові настає стадія сп'яніння. • У цьому стані людині важче орієнтуватися в просторі, зір та реакція погіршуються. Це підвищує ймовірність нещасних випадків, чому додатково сприяє властива сп'янінню легковажна поведінка. • Зловживання алкоголем тісно пов'язане з проявами насильства. • Вживання алкоголю в ранньому віці підвищує ризик психічних розладів та розвитку залежності: якщо почати вживати алкоголь до 15 років, це збільшує ймовірність стати залежним приблизно в чотири рази. • Алкоголь може завдати довгострокової шкоди мозку, що розвивається (наприклад, гіпокампу). • <u>Віддалені наслідки</u>: Кров розносить алкоголь по всьому тілу, через що при тривалому зловживанні страждають практично всі органи. • Тривале зловживання алкоголем погіршує концентрацію та пам'ять.
Профілактика та рекомендації	• Безпечної дози алкоголю не існує. Німецьке товариство харчування рекомендує повністю відмовитися від вживання алкоголю. Тим, хто все ж вживає алкоголь, слід уникати великих доз та стану сильного сп'яніння. • Повсюдна присутність алкоголю в суспільстві часто сприяє формуванню легковажного ставлення до його вживання. Важливо вести відкритий діалог із молодими людьми та спільно формувати критичне ставлення й правила вживання. • NaLT – це муніципальна програма профілактики алкоголізму, яка реалізується більш ніж у 150 населених пунктах Німеччини.
Статистика	• У 2023 році регулярно (не рідше одного разу на тиждень) вживали алкоголь 6,9 % дівчат та 12,4 % юнаків віком від 12 до 17 років. Порівняно з 2004 роком ці показники скоротилися більш ніж удвічі.

Ресурси

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

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

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

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

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

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

<https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/dge-positions-papier-zu-alkohol/> (дата доступу: 14.10.2025 р.)

<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 доступу: 14.10.2025 р.)



Цей інформаційний лист розроблений за підтримки Координаційної ради щодо запобігання ризикам м. Лангенхагена.

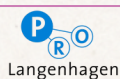


БУДЬ У КУРСІ: КАЙФ І РИЗИК



Тема дня: Енергетичні напої

Речовина	- Енергетичні напої – це газовані лимонади, що містять кофеїн - До їх складу входять значні дози кофеїну (близько 80 мг на банку об'ємом 250 мл), цукор, таурин, глюкуронолактон, інозит. - Для дітей та підлітків встановлено граничний рівень споживання – 3 мг кофеїну на кілограм маси тіла на добу. Однак результати останніх досліджень показують, що ця межа може бути надто високою та потребує перегляду. - Для здорових дорослих добова допустима доза кофеїну становить 400 мг. - В енергетичних напоях міститься до 32 мг кофеїну на 100 мл.
Форма вживання та ефект	<u>Ефект</u>: Стимулююча та тонізуюча дія обумовлена насамперед високим вмістом кофеїну та цукру, а також іншими добавками. - До можливих небажаних побічних ефектів кофеїну належать прискорене серцебиття, порушення серцевого ритму, нервозність, безсоння, головний біль, нудота, підвищене потовиділення та порушення сприйняття. - В одній банці об'ємом 250 мл міститься близько 80 мг кофеїну – приблизно як в одній чашці кави. Однак якщо випити кілька банок поспіль за короткий проміжок часу, ймовірність появи побічних ефектів помітно зростає.
Змішане вживання	- Енергетичні напої не рекомендується змішувати з алкоголем, адже кофеїн пригнічує відчуття втоми, що викликається спиртним. У результаті людина може переоцінити свої сили та почати ризикувати більше, ніж зазвичай. Додатково можливе порушення окремих когнітивних функцій, включно із зорово-просторовим сприйняттям та мовленнєвою діяльністю. - При взаємодії з іншими так званими «дискотечними наркотиками» можливий розвиток серйозних порушень серцевого ритму.
Правова оцінка	- Напої з вмістом кофеїну більше 150 мг на літр повинні мати маркування «Підвищений вміст кофеїну». Не рекомендується дітям, вагітним та жінкам, що годують груддю. - У Німеччині нині відсутня заборона на продаж енергетичних напоїв неповнолітнім. В інших країнах встановлені вікові обмеження на продаж – від 15 до 18 років. - Багато торгових точок встановлюють власні вікові обмеження на продаж енергетиків згідно з правилами самих закладів.



Цей інформаційний лист розроблений за підтримки Координаційної ради щодо запобігання ризикам м. Лангенхагена.

БУДЬ У КУРСІ: КАЙФ І РИЗИК

Тема дня: Енергетичні напої

Гострі ризики та віддалені наслідки	• При надмірному споживанні можливий несприятливий вплив на серцево-судинну систему: порушення серцевого ритму, підвищення артеріального тиску, аритмія, ниркова недостатність. • Особи, схильні до певних серцевих захворювань, можуть демонструвати підвищену чутливість організму до впливу кофеїну.
Профілактика та рекомендації	• Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Федеральний інститут оцінки ризиків (BfR) та організації із захисту прав споживачів виступають за введення вікових обмежень та більш чітке маркування енергетичних напоїв. • Неповнолітнім із діагностованими порушеннями серцевого ритму рекомендується повністю відмовитися від їх вживання.
Статистика	• Дослідження показують, що майже дві третини всіх підлітків вже мають досвід вживання енергетичних напоїв.

Ресурси

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

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

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

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

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



Langenhagen

Цей інформаційний лист розроблений за підтримки Координаційної ради щодо запобігання ризикам м. Лангенхагена.

Landeshauptstadt

Hannover



LANGENHAGEN
bewegt



STADT
LEHRTE



Region Hannover