



**АЛКОГОЛЬ В  
МОЕМ ТЕЛЕ**

Составитель и издатель: Издательство медицинской литературы OÜ Lege Artis  
Консультанты при составлении: д-р Айри Вярник, д-р Катрин Мартинсон, д-р Рут Калда, д-р Пилле Ээпик.  
Оформление: Эгле Раадик  
Художник: Кайрит Оргусаар  
Финансирование издания: Эстонская больничная касса.

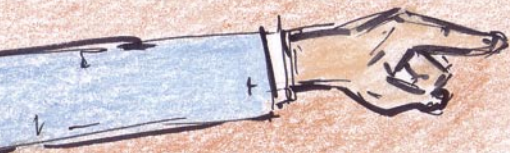
Для бесплатного распространения.  
ISBN 978-9985-9659-6-2  
© OÜ Lege Artis 2007

При необходимости за дополнительной информацией и советом можно обратиться к своему семейному врачу или позвонить по консультативному телефону семейных врачей 1220.

TEADMISTE JÕUD  
**lege artis**

 **Eesti Haigekassa**  
Estonian Health Insurance Fund





Употребление алкоголя – палка о двух концах. С одной стороны, алкоголь может помочь расслабиться, дать чувство комфорта, человек становится веселым и общительным. С другой стороны, он нарушает некоторые функции тела, способствует развитию раковых опухолей и порождает зависимость. Человек в состоянии алкогольного опьянения нередко становится агрессивным, чрезмерно рискует и утрачивает душевное равновесие. Алкоголь портит характер, наводит на мысли о самоубийстве и подталкивает на их реализацию.

Алкоголь не нужен человеку как воздух, вода и пища. Никто не может заранее судить о способности человека оставаться в рамках достойного поведения при употреблении алкоголя.

**Почему некоторые люди наслаждаются алкогольными напитками, а часть из них попадает в плен алкоголя?**

**Сколько будет много?**

**Как алкоголь действует на организм?**

**Могут ли у меня возникнуть проблемы с алкоголем?**

Ответы на эти вопросы можно найти на следующих страницах брошюры.



## Что такое алкоголь?

Алкогольный напиток – это напиток, обладающий одурманивающим и вызывающим зависимость действием, в нем содержится этиловый или винный спирт.

Алкогольный напиток – калорийный напиток, одна рюмка водки или маленький бокал вина содержит столько же калорий, сколько содержится в 1 суповой ложке сахара!

Алкогольные напитки разделяют на три группы:

- крепкие алкогольные напитки - это алкогольные напитки с содержанием этилового спирта более 22 процентов объема готовой продукции (водки, виски, ликеры);
- слабые алкогольные напитки – это алкогольные напитки с содержанием этилового спирта от 6 до 22 процентов объема готовой продукции (вина, вермуты);
- алкогольные напитки с малым содержанием этилового спирта – с содержанием этилового спирта от 0,5 до 6 процентов объема готовой продукции (пива, сидры).

## Как измеряется количество алкоголя при употреблении алкогольных напитков?

В международном обороте используется понятие «drink» (дринк) или доза алкоголя. Одним дринком в Эстонии считается 10 г абсолютного спирта, то есть в среднем это 20–25 мл водки, 280 мл пива или 120 мл вина, в зависимости от содержания алкоголя в напитке.

Объем дринка зависит от крепости алкогольного напитка: чем крепче алкогольный напиток, тем меньший объем этого напитка составляет один дринк. Количество выпитых дринков можно узнать, если умножить содержание этилового спирта в готовой продукции на количество выпитого алкогольного напитка и полученное произведение разделить на одну тысячу.

### 1 дринк составляет

полрюмки водки (20–25 мл)



полкружки пива (280 мл)



1 стакан вина (120 мл)



**Выпив одну бутылку (500 мл) пива крепостью в 4,8%, вы получите примерн**

$$\frac{4,8 \times 500}{1000} = 2,4 \text{ дринка}$$



**Выпив один бокал (120 мл) вина крепостью в 12%, вы получите примерно**

$$\frac{12 \times 120}{1000} = 1,4 \text{ дринка}$$



## Как быстро алкоголь покидает тело?

Содержание алкоголя в крови зависит от количества выпитых алкогольных напитков, их крепости, пола и веса тела человека. Содержание алкоголя в крови выражается в промиллях. Его также можно вычислить при помощи формулы:

$$\text{Содержание алкоголя в крови в промиллях} = \frac{\text{количество дринок} \times 10}{\text{вес (кг)} \times \begin{matrix} 0,65 \text{ у женщин или} \\ 0,76 \text{ у мужчин} \end{matrix}}$$

Например, если мужчина весом в 80 кг выпьет бутылку пива с содержанием алкоголя 4,8% (согласно приведенному рядом исчислению – 2,4 дринка), то содержание алкоголя в его крови будет следующим:

$$\frac{2,4 \times 10}{80 \times 0,76} = 0,23 \text{ промилля}$$

Если то же количество того же пива выпьет женщина весом в 65 кг, то содержание алкоголя в ее крови будет следующим

$$\frac{2,4 \times 10}{65 \times 0,65} = 0,24 \text{ промилля}$$

Отрезвление в среднем протекает со скоростью 0,1 промилля или 1 дринка в час, то есть для полного отрезвления им понадобится примерно 2 часа.

Смертельная доза составляет 6–8 мл абсолютного алкоголя на один килограмм веса тела. Это примерно 1,5 литров водки для здорового взрослого мужчины весом в 80 кг.



## Что такое алкогольная зависимость?

Алкогольная зависимость – это болезнь, диагноз которой ставится в том случае, если в течение 12 месяцев проявилось не менее трех из приведенных ниже симптомов:

1. нарастание толерантности или переносимости алкоголя
  - а) для достижения желаемого состояния приходится выпивать больше алкогольных напитков, чем раньше
  - б) выпиваемое ранее количество алкоголя воздействует значительно слабее.
2. алкогольная абстиненция
  - а) проявляется типичный синдром алкогольного похмелья
  - б) для облегчения состояния похмелья используется новая доза алкоголя.
3. употребление алкоголя в большем количестве, чем было запланировано или в течение более длительного времени.
4. несмотря на наличие желания и попытки прекратить или сократить употребление алкогольных напитков при помощи силы воли, человек терпит неудачу.
5. вольшая часть времени уходит на добывание алкогольных напитков, их питье и последующее отрезвление.

6. употребление алкогольных напитков приводит к частичному или полному забвению деятельности, важной для работы, проведения досуга и поддержания себя в форме.
7. употребление алкогольных напитков продолжается, несмотря на вызванные этим постоянные или повторяющиеся физические и психические проблемы.

### **Переносимость алкогольных напитков**

Количество алкоголя, необходимое для достижения определенной степени опьянения, у страдающего алкогольной зависимостью поначалу увеличивается, поскольку организм учится перерабатывать большее количество ядовитых веществ, так сказать привыкает. Поэтому «высокая переносимость» не является показателем здоровья и крепости организма, а признаком того, что под воздействием обильного употребления алкоголя развился один из симптомов алкогольной зависимости. Переносимость алкоголя также зависит от веса тела, от пола и возраста. Продолжающееся обильное употребление алкоголя выматывает защитные силы организма и приводит к возникновению противоположного явления: алкоголик пьянеет, даже если выпьет хотя бы полбутылки пива.

### **Алкогольная абстиненция или похмелье**

Алкогольная абстиненция или, как говорят в народе, «похмелье» наступает после употребления алкогольных напитков и проявляется в виде плохого самочувствия, слабости, усталости, головной боли, сухости во рту, потения, тошноты, сердцебиения, нервозности и дрожи в руках или во всем теле. Наряду с физическими, телесными проявлениями присутствуют и психические: чувство вины, стыда, комплекс неполноценности и подавленности. Указанные симптомы проявляются и у тех, кто не имеет алкогольной зависимости после употребления алкогольных напитков в большом количестве. Как правило, после первых опытов употребления алкогольных напитков людей начинает подташнивать, их рвет, то есть защитный механизм организма эвакуирует содержимое желудка вместе с оставшимся в желудке алкоголем. Рвота у алкоголика откладывается до следующего утра и протекает без тошноты, в форме желудочной судороги, когда выходит небольшое количество слизистого секрета желудка. Примечательно, что человек, у которого отсутствует алкогольная зависимость, при проявлении алкогольной абстиненции не в состоянии вынести даже запаха алкоголя, а алкоголик не может «поправить здоровье», пока не опохмелится, т.е. не выпьет определенную дозу алкогольного напитка.



## Что такое злоупотребление алкоголем?

Злоупотребление алкоголем – более легкий недуг, чем алкогольная зависимость. Злоупотребление или чрезмерное употребление алкогольных напитков может, но не обязательно должно предшествовать зависимости. Есть люди, которые в течение длительного времени злоупотребляют алкоголем без развития зависимости. К сожалению, нельзя составить точный прогноз: для кого алкоголь станет «роковым напитком», а кто может употреблять его без трагических последствий.

На злоупотребление алкогольными напитками указывает проявление в течение последних 12 месяцев не менее одного из следующих признаков:

1. повторяющееся употребление алкоголя, вызывающее нарушения ролевых функций на работе, дома или в школе: пренебрежение своими обязанностями в трудовом коллективе или в семье, прогулы на работе или в школе.
2. неоднократное подвержение опасности здоровья и жизни, например, вождение автотранспорта, работа на машинах или механизмах в нетрезвом состоянии.



3. юридические проблемы, обусловленные неоднократным употреблением алкоголя, например, обусловленный состоянием опьянения арест.
4. продолжение употребления алкогольных напитков, несмотря на неоднократные и постоянные нарушения в социальных взаимоотношениях (например, возникшие из-за употребления алкоголя разногласия между супругами, бытовые стычки и драки).

## **Алкогольная зависимость**

Когда люди в разговоре между собой называют кого-то алкоголиком, страдающим алкогольной зависимостью или злоупотребляющим алкоголем, то каждый из них при определении этого явления исходит из собственных критериев. Однако при оценке алкогольной зависимости или злоупотребления алкоголем нельзя исходить из количества выпиваемых спиртных напитков или частоты их употребления, поскольку зависимость от алкоголя у всех возникает по-разному. Чтобы упростить определение потребления алкоголя в повседневной жизни, используется понятие злоупотребления алкоголем.

Человеком, чрезмерно употребляющим алкоголь, является:

мужчина в трудоспособном возрасте, который выпивает

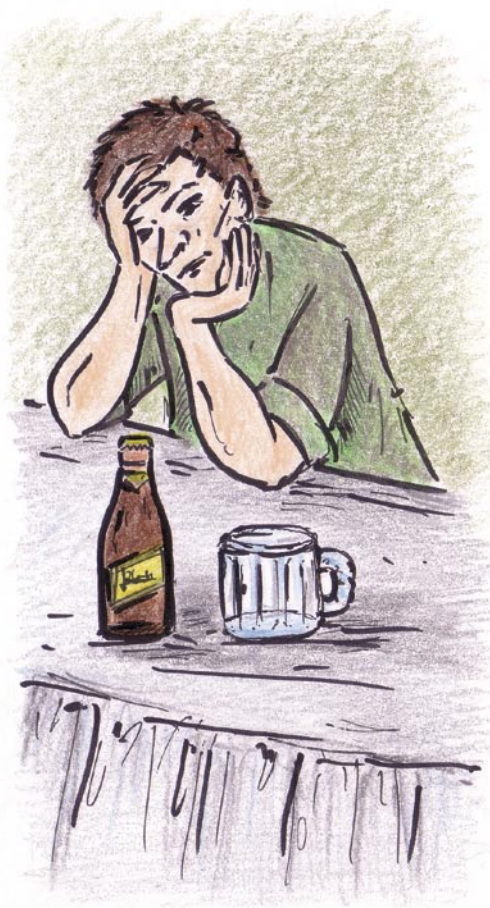
- более 24 дринков в неделю (625 г водки, 6,7 л пива или 2,9 л вина)
- за один раз более 7 дринков (1,9 л пива, 140 мл водки, 840 мл вина)

женщина в трудоспособном возрасте, которая выпивает

- более 16 дринков в неделю (475 г водки, 4,5 л пива или 1,9 л вина)
- за один раз более 5 дринков (1,4 л пива, 100 мл водки, 600 мл вина)

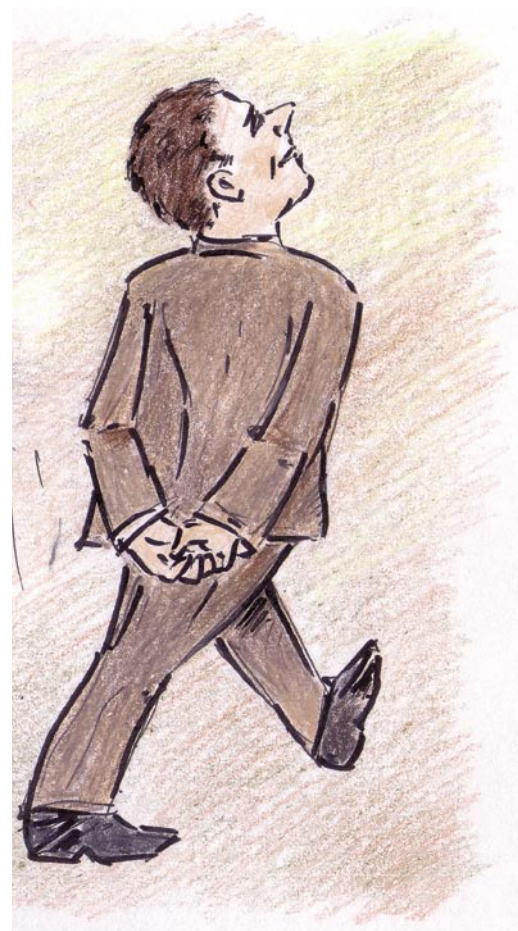
## **Как возникает запой?**

Запой – один из признаков алкогольной зависимости. Утром человек просыпается в состоянии похмелья. Чтобы справиться с ним, он принимает дозу «для поправки здоровья». Это в свою очередь стимулирует позыв к очередному употреблению горячительных напитков. И таким образом опохмеление может создать замкнутый круг, хождение по которому продолжается до 3 недель, после чего наступает полное изнеможение.



## **По одной бутылке пива в день – это много или мало?**

Ежедневное употребление алкоголя входит в привычку, которая может перейти, хотя и не всегда, в злоупотребление алкоголем, то есть формируется алкогольная зависимость. Но в любом случае организму человека причиняется ущерб. Частое употребление алкогольных напитков прежде всего наносит вред пищеварительному тракту и обуславливает цирроз печени. Периодическое употребление крепких алкогольных напитков и состояние опьянения в первую очередь повреждает мозг.



## Что происходит вследствие алкогольной зависимости?

В случае алкогольной зависимости употребление алкогольных напитков становится частым и не подчиняется контролю. Потребность в алкоголе становится смыслом жизни.

Алкоголизм излечим, если повреждения не перешли критической черты, больной осознает свою проблему, у него хватает воли подчиняться лечению и полностью, без каких-либо исключений, воздерживаться от употребления алкогольных напитков.

## Какое влияние оказывает на организм хроническое употребление алкоголя?

### Пищеварительный тракт

В случае чрезмерного употребления алкоголя пищеводу наносится вред, повышается опасность рака пищевода, уменьшается активность тонкой и толстой кишки, поэтому уменьшается смешение и интенсивность переваривания пищи, часто возникает диарея и происходит потеря веса. Результатом длительного употребления алкогольных напитков становится воспаление поджелудочной железы.

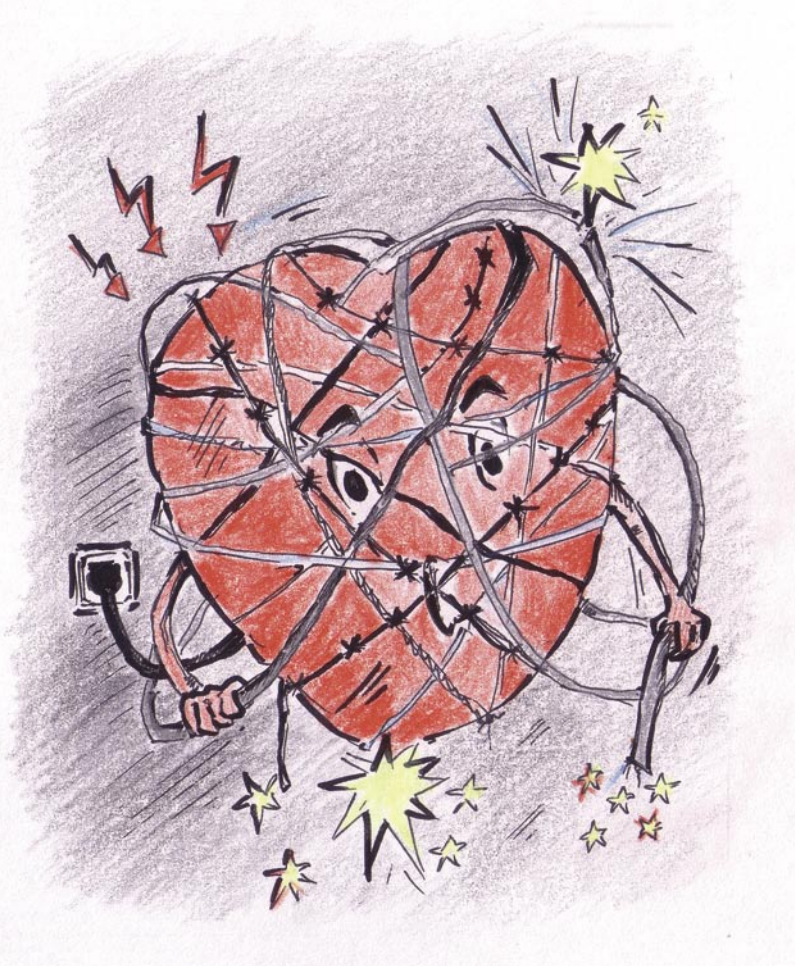
### Печень

Печень расщепляет алкоголь в организме. При большом количестве алкоголя часть клеток печени разрушается и не восстанавливается. Возникает ожирение печени, алкогольный гепатит и, наконец, необратимое разрастание соединительной ткани в печени, или цирроз. В случае цирроза клетки печени замещаются жировыми и соединительными тканями, и печень перестает функционировать. Учащаются случаи поражения печени раком и расширения вен пищевода, сопровождающиеся опасными для жизни кровотечениями. На первой стадии алкоголизма функция печени по расщеплению алкоголя улучшается, кажется, что человек хорошо переносит алкоголь. Позднее печень утрачивает способность выполнять свои функции, и даже небольшие дозы алкоголя вызывают состояние отравления.

### Сердце и кровообращение

Половина страдающих алкогольной зависимостью людей умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. В основном чрезмерное употребление алкоголя вызывает следующие нарушения:

- **повреждение сердечной мышцы** – расширение сердца, так как мышца сердца растягивается, и эффективность сокращений



сердца понижается. Обычно нарушения работы сердца появляются у алкоголиков до того, как врач впервые их диагностирует.

- **нарушение сердечных ритмов** – алкоголь повреждает сердечную мышцу и клетки, которые управляют сокращениями сердца, вследствие этого возникают непредсказуемые и неконтролируемые нарушения ритмов сердца. Управление ритмом сердца происходит как бы из нескольких мест через порванную электросеть.
- **высокое кровяное давление и кровоизлияние в мозг или инсульт мозга** – повышение кровяного давления возникает независимо от возраста, пола, расы, веса тела, социального состояния, если ежедневно употребляется не менее 2 дринок. Кровеносные сосуды головного мозга не выдерживают действия высокого кровяного давления и алкоголя, они становятся хрупкими и рвутся, происходит кровоизлияние в мозг. Причем небольшие кровоизлияния сам человек может даже не почувствовать, но поврежденные мозговые ткани полностью не восстанавливаются, и если они накапливаются, то это сказывается в форме различных поражений нервной системы.



## Мозг

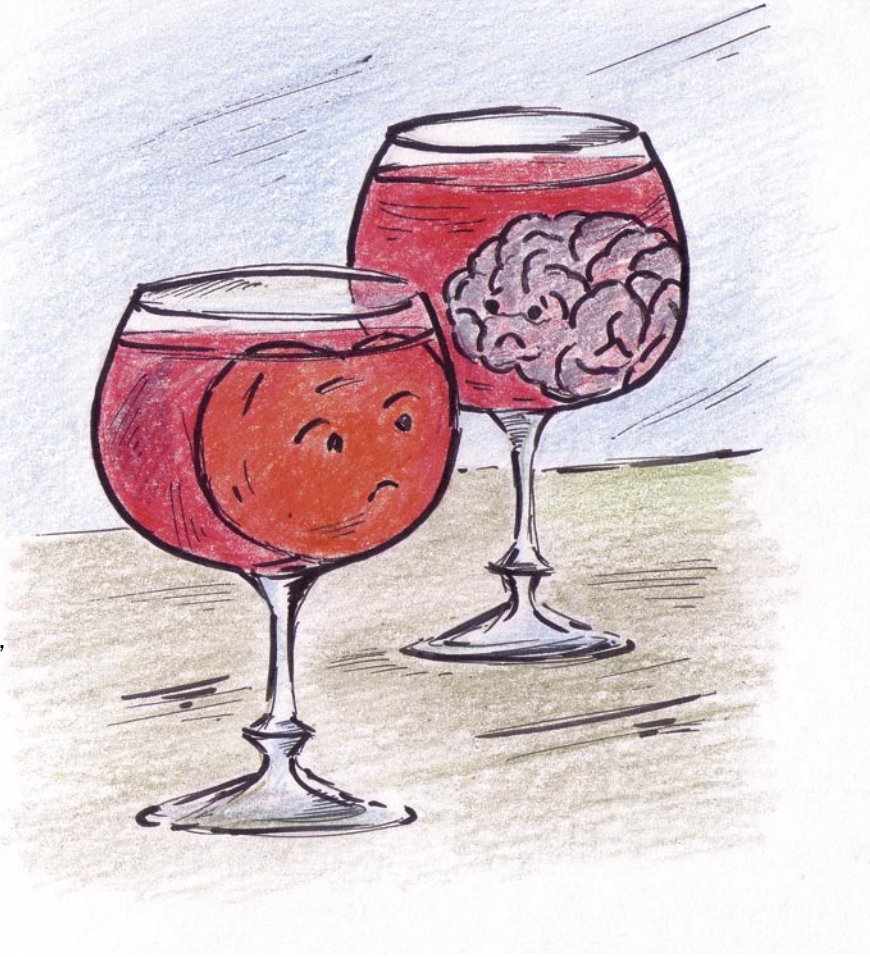
Алкоголь негативно влияет на клетки мозга, и с каждым разом его негативное воздействие усугубляется. В поведении пьяного человека наблюдаются странности, его озлобленность после употребления алкоголя обусловлена нарушением работы клеток головного мозга. Со временем развиваются повреждения мозга:

- ухудшается память,
- понижается способность к обучению,
- появляются нарушения равновесия.

Наиболее характерными последствиями являются

- деменция или снижение умственной деятельности,
- эпилепсия,
- галлюцинации и
- нарушения речи.

При помощи алкоголя достигается только временное спадение психического напряжения и расслабление. Напряжение в организме сохраняется и усугубляется, поскольку алкоголь, ослабляет организм в целом. А распространенная среди страдающих алкогольной зависимостью депрессия нередко доводит людей до самоубийства.



## Гормональное регулирование

Алкоголь нарушает нормальную продукцию гормонов, поэтому:

- нарушается равновесие между созданием новых белков и расщеплением старых, превалирует расщепление старых белков;
- тормозится производство гормона роста и замедляется рост организма;
- кальций не усваивается и заимствуется из костей: кости становятся рыхлыми, зубы разрушаются;
- количество мужских гормонов и производство спермы сокращается, возникает дистрофия яичек и формируется импотентность;
- у женщин сокращается производство женских половых гормонов, появляются нарушения менструального цикла, повышается опасность выкидышей;
- у мужчин в организме повышается доля женских гормонов, которая обуславливает уменьшение роста волосяного покрова и отложение жира по женскому типу; у женщин в организме увеличивается содержание мужских гормонов, которое обуславливает мужеподобные изменения тканей тела и, в частности, огрубление голоса.

## Беременность, кормление грудью и алкоголь

Женщинам яйцеклетки даны с рождения, в течение жизни их количество не увеличивается. Поврежденные под воздействием алкоголя яйцеклетки могут оплодотворяться так же, как и здоровые. На момент зачатия никто не знает, оплодотворена здоровая или поврежденная яйцеклетка.

Если женщина не отказывается от алкоголя во время беременности и грудного вскармливания, то она наносит вред своему еще неродившемуся или только что появившемуся на свет ребенку. В первом случае алкоголь вместе с материнской кровью поступает прямо в плод, и в нем происходят типичные, обусловленные алкоголем нарушения развития тела и психики. Во втором случае алкоголь поступает к ребенку вместе с молоком матери.

Алкогольный синдром плода проявляется в пониженном весе, умственной недоразвитости, нарушениях внимания и поведения.

Недостатки интеллектуальных способностей и поведения проявляются и у тех детей, матери которых во время беременности умеренно употребляли алкоголь, в среднем 7–14 дринков в неделю.

## Алкоголь в цифрах

- В Эстонии на каждого взрослого человека приходится употребление 13–15 литров абсолютного алкоголя в год (то есть, например, - 26–30 литров водки).
- Ежегодно в Эстонии погибает из-за употребления алкоголя около 2000 человек.
- В Эстонии ежегодно 10 000 человек проходят лечение нарушений психики и поведения, вызванных алкоголем.
- В Эстонии ежегодно 3500 мужчинам и 700 женщинам ставится диагноз алкоголизма.
- В Эстонии проживает приблизительно 100 000 человек, страдающих от алкогольной зависимости.
- 60% совершивших суицид – это люди, испытывающие алкогольную зависимость или злоупотребляющие алкоголем.

## Советы страдающим от алкогольной зависимости

- Признайте свою проблему с зависимостью.
- Поставьте для себя цели, которые желаете и способны достичь, если освободитесь от алкогольной зависимости.
- Обратитесь за помощью, в одиночку вам будет трудно справиться с проблемой.



# АНКЕТА ДЛЯ САМООЦЕНКИ

Последующие 10 вопросов касаются употребления алкоголя. Отметь подходящий вариант ответа. Тест не ставит диагноза алкогольной зависимости, а поможет обратить внимание на возможное наличие проблемы.

---

**1.** Как часто Вы употребляете напитки, содержащие алкоголь?

- 0 – вообще не употребляю
- 1 – один раз в месяц или реже
- 2 – два – четыре раза в месяц
- 3 – два – три раза в неделю
- 4 – четыре и более раз в неделю

**2.** Сколько рюмок/бокалов/кружек напитка, содержащего алкоголь, Вы обычно выпиваете в тот день, когда употребляете спиртное?

- 0 – вообще не употребляю
- 1 – от одного до двух
- 2 – от трех до четырех
- 3 – от пяти до шести
- 5 – от семи до девяти
- 5 – десять и больше

**3.** Как часто Вы выпиваете 6 и более рюмок/бокалов/кружек во время одного застолья?

- 0 – такого никогда не случилось
- 1 – реже одного раза в месяц
- 2 – один раз в месяц
- 3 – один раз в неделю
- 4 – почти каждый день

**4.** Как часто в течение последнего года Вы, начав пить, не могли остановиться?

- 0 – такого никогда не случилось
- 1 – реже одного раза в месяц
- 2 – один раз в месяц
- 3 – один раз в неделю
- 4 – почти каждый день



**5.** Как часто в течение последнего года случалось, что, выпив, Вы не делали того, чего от Вас ожидали, или не выполняли того, что обязаны были сделать?

0 – такого никогда не случалось

1 – реже одного раза в месяц

2 – один раз в месяц

3 – один раз в неделю

4 – почти каждый день

**6.** Как часто в течение последнего года случалось, что, проснувшись после выпивки, Вы испытывали потребность в паре рюмок для того, чтобы прийти в себя?

0 – такого никогда не случалось

1 – реже одного раза в месяц

2 – один раз в месяц

3 – один раз в неделю

4 – почти каждый день

**7.** Как часто в течение последнего года случалось, что после выпивки Вы испытывали чувство неловкости и вины?

0 – такого никогда не случалось

1 – реже одного раза в месяц

2 – один раз в месяц

3 – один раз в неделю

4 – почти каждый день

**8.** Как часто в течение последнего года случалось, что из-за пьянства Вы ничего не помнили из событий прошлого дня?

0 – такого никогда не случалось

1 – реже одного раза в месяц

2 – один раз в месяц

3 – один раз в неделю

4 – почти каждый день

**9.** Получали ли Вы или наносили кому-нибудь травму из-за употребления Вами алкоголя?

0 – нет

2 – да, но не в течение последнего года

4 – да, в течение последнего года

**10.** Выражал ли врач, кто-либо из Твоих друзей или близких озабоченность по поводу употребления Вами алкоголя и советовал бросить пить?

0 – нет

2 – да, но не в течение последнего года

4 – да, в течение последнего года

.....  
Каждый вопрос дает количество баллов, соответствующее варианту ответа. Всего баллов .....  
Если сумма баллов составляет 14 и более, Вам стоит проконсультироваться со специалистом, занимающимся проблемами с алкоголизмом, или с семейным врачом.

# Где можно получить помощь?

В первую очередь стоит обратиться к своему семейному врачу. Специализирующиеся на решении алкогольных проблем учреждения приведены ниже. Кроме того, в вопросах алкогольной зависимости компетентны все психиатры Эстонии.

## **Ahtme Haigla SA**

Ахтме мнт., 95, Кохтла-Ярве  
Тел. 335 5916

## **Амбулатория Ahtme Haigla SA**

Кооли, 8а, Йыхви  
Тел. 339 6222

## **A-Kliinik OÜ**

Рийа, 13, 51010 Тарту  
Тел. 742 7888  
Первая помощь во внерабочее время 5561 3446  
<http://www.akliinik.ee>  
[akliinik@hotmail.ee](mailto:akliinik@hotmail.ee)

## **Александр Рюмин, психиатр-психотерапевт**

Суур-Паала, 2, Таллинн  
Тел. 5667 8779; 600 7565  
[imagoarte@hotmail.ee](mailto:imagoarte@hotmail.ee)

## **Александр Щенников, ПФЛ**

Рауа, 32–37, Таллинн  
Тел. 648 2215, 553 2864

## **Анонимные Алкоголики А.А.**

Тел. 529 9955, <http://www.aa-eesti.ee>

## **Anti-Liew & Hingehooldus SA**

Пунане, 56, 13619 Таллинн  
Тел. 632 7558  
[hingehooldus@liiv.ee](mailto:hingehooldus@liiv.ee)  
[dbryhm@gmail.com](mailto:dbryhm@gmail.com)

## **Эстонская ассоциация поведенческой и когнитивной терапии**

Тийги, 78, Тарту  
Тел. 737 6450

## **E.G.U. Erapraksis OÜ**

Киви, 25, Тарту  
Тел. 742 0660

## **Eraarstid Viik ja Murrik OÜ**

Тулевику, 8, Раквере  
Тел. 324 2474

## **Частный психиатр Криста Руус**

Мяэ, 2а, Пылва  
Тел. 799 4119  
Выру мнт., 1, Ряпина  
Тел. 796 1124

## **Gradus Gravis OÜ**

Уус-Садама, 21–201, Таллинн  
Тел. 631 8488

## **Jaanson & Lääne OÜ**

Юрии, 19а, Выру  
Вабадузе, 26, Валга  
Тарту, 4, Тывра  
Тарту мнт., 2а, Отепяэ  
Супельранна, 21, Эльва  
Пийри, 4, Йыгева  
Няйтузе, 22, Тарту  
Уус, 2, Пылва  
Тел. 782 1011

## **Юри Эннет, психиатр (Gratia)**

Рявала пст., 8, Таллинн  
Тел. 5646 3830

## **Kordamed AS**

Пярну, мнт., 80, Таллинн  
Тел. 627 4460

## **Психиатрическая клиника**

### **Lõuna-Eesti Haigla AS**

поселок Меэгомьяэ, Выруская волость, Выровский уезд  
Тел. 786 8569, 782 1522 (регистратура)  
е-регистрация: <http://www.vh.ee/probleem/reg-ist.php>

## **Психиатрическое отделение**

### **Läänemaa Haigla SA**

Ваба, 6, Хаапсалу  
Тел. 472 5800 (регистратура), 47 25 875 (информация) <https://www.salmh.ee>

### **Lääne-Tallinna Keskhaigla AS**

<http://www.ltkh.ee>

## **Поликлиника Meremeeste**

Палдиски мнт., 68а, Таллинн  
Тел. 650 7275, 650 7227 (регистратура)

## **Психиатрический центр Мустамяэской поликлиники**

Эхитаяте тез, 27, Таллинн  
Тел. 659 8006 (регистратура)

## **Психиатрический центр поликлиники Вайке-Ыйсмяэ**

Эхитаяте тез, 137, Таллинн  
Тел. 657 9549 (регистратура)

## **MTÜ Eesti Sõltuvushaigete Rehabilitatsiooni Ühing**

(НО Эстонское реабилитационное объединение  
страдающих алкогольной зависимостью)  
Ангерья, 14, 10416 Таллинн  
Тел./факс 660 3216  
5344 2077 (Калле Лаане)  
kalle.laane@mail.ee

## **HO Lootuse Küla**

(НО Община деревни Надежды Эстонской  
христианской церкви Троицы)  
Лайтсе, Кернуская волость, Харьюский уезд  
Тел. 5663 3804, тел./факс 671 7238  
5663 3200 (Андрю Вяхи, директор программы)  
andrewv@uninet.ee

## **HO Реабилитационный центр страдающих алкогольной зависимостью Лоотус**

Анне, 63, Тарту, кабинет 200  
Тел. 748 4677, 505 8381

## **Психиатрическое отделение Narva Haigla SA**

Карья, 6, Нарва  
Тел. 354 8805 (дежурный кабинет), 354 4223  
(кабинет врачей)

## **Психиатр Эве Куккела**

Нурме, 72, Таллинн  
Тел. 523 2037  
EveKukkela@netscape.net

## **Психиатр-психотерапевт Кайти Куйв**

Кастани, 5, Вильянди  
Тел. 518 5045

## **Pühhaater Sirje Kivaste OÜ**

Рийа мнт., 27 Пярну  
Тел. 551 3040  
Sirje.Kivaste@mail.ee

## **Центр психиатрии и психотерапии Sensus (OÜ Sensus etc)**

Тынисмяэ, 3а, Таллинн  
Тел. 640 8708, 5341 5708  
Хоммику, 4, Пярну  
Тел. 445 9920, 527 4703

## **Психологическая кризисная помощь в Таллинне**

Пярну, мнт., 9, Таллинн  
Тел. 631 4300

## **Põhja-Eesti Regionaalhaigla SA**

<http://www.regionaalhaigla.ee>

## **Психиатрическая клиника**

Палдиски мнт., 52, Таллинн  
Тел. 617 2650 (информация), 617 2654  
(дежурный кабинет)

## **Психиатрическая поликлиника**

Тел. 617 2644, 617 2623 (регистратура)

## **Põlva Haigla AS**

Уус, 2, Пылыва  
Тел. 799 9173  
<http://www.polvahgl.ee>

## **Дневной центр психиатрической клиники SA Pärnu Haigla**

Роози, 3, Пярну  
Психолог Индрек Линнусте (заведующий)  
Тел. 447 3287  
indrek@ph.ee

## **Психиатрическая клиника SA TÜ Kliinikum**

Рая 31, Тарту  
Тел. 731 9100 (регистратура)  
<http://www.kliinikum.ee/psychhiaatrikliinik>

## **Психиатрическая клиника SA Viljandi Haigla**

Ямеяла, Пяртиская волость, Вильяндиский  
уезд

Тел. 435 4245  
jph@vmh.ee  
<http://www.vmh.ee/index.php?id=kliinikud&pid=psy>

## **Тийу Тандре, ПФЛ, частный врач-психиатр**

Койдула, 5, Раквере  
Тел. 325 5220

## **Вахур Куперьянов, ПФЛ, Психиатр**

Пярну, 56–28, Пайде  
Тел. 385 2465  
jmpsyche@mail.ee

## **Veronika Hermet OÜ**

Пийри, 4, Йыгева  
Тел. 776 6236, 510 6279

## **Wismari Haigla AS**

Висмари, 15, Таллинн  
Тел. 662 1068  
<http://www.wh.ee>  
wismari.haigla@wh.ee

## **Ыйэ Вахинг, ПФЛ, психиатр**

Вабадузе, 10b, Выру  
Тел. 782 2676

**Информационный телефон Больничной  
кассы 16363 (Пн–Пт с 8.30 до 16.30)  
Консультативный телефон семейных  
врачей 1220 (круглосуточно)**

**Для обращения к психиатру направление  
не требуется. Перед приемом следует  
непрерменно спросить о ценах в  
соответствующем учреждении и  
возможности получить в нем помощь  
лицам, застрахованным Эстонской  
больничной кассой. За лечением всегда  
можно обращаться анонимно, если Вы  
лично оплачиваете расходы за лечение.**

## **ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВСЕГДА ПОРОЖДАЕТ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ**

- Алкоголь наносит вред умственным способностям, в т.ч. памяти.
- Алкоголь причиняет ущерб мышечным клеткам сердца и вызывает нецелесообразное расширение сердца.
- Алкоголь разрушает клетки печени, вследствие чего нарушается работа всего пищеварительного тракта.
- Алкоголь подавляет активность иммунной системы организма, что способствует возникновению инфекционных заболеваний.
- Алкоголь повышает сексуальное влечение, но вредит половым возможностям.
- Алкоголь увеличивает растворимость и впитываемость вызывающих рак соединений, содержащихся в табачном дыме.
- Алкоголезависимым человек становится вначале психически, а затем физически.

## **СОВЕТЫ ПО РАЗУМНОМУ УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЯ**

- Когда Вы пьете или предлагаете алкогольные напитки, всегда ставьте на стол также воду или сок, чтобы для утоления жажды не использовался алкоголь.
- При употреблении алкогольных напитков, съедайте достаточно еды, чтобы алкоголь дольше оставался в желудке и у печени было больше времени для его расщепления.
- Прекращайте употребление алкогольных напитков, если Вы не способны указательным пальцем точно попасть в кончик носа, это показывает, что мозжечок поражен алкоголем.
- Никогда не предлагайте алкогольные напитки подросткам.
- Не пейте алкогольных напитков из вежливости, не бойтесь сказать «нет!».