



SUCHT | SCHWEIZ
ADDICTION | SUISSE
DIPENDENZE | SVIZZERA

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!



АЛКОГОЛЬ | ТАБАК | КАННАБИС | ЛЕКАРСТВА
АЗАРТНЫЕ ИГРЫ | НАРКОТИКИ

russisch | russe | russo



АЛКОГОЛЬ, КАННАБИС, НАРКОТИКИ: КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМИ ПРОБЛЕМАМИ?

Некоторые люди говорят, что алкоголь, каннабис или другие наркотики помогают им:

- Почувствовать себя лучше
- Забыть о своих проблемах
- Влиться в группу друзей/подруг
- Провести время
- Заснуть

Эти вещества **дают впечатление**, что проблемы исчезли на несколько мгновений. Но они не являются решением. **Наоборот, они создают другие проблемы.**

Есть и другие способы почувствовать себя лучше и справиться со своими проблемами:

- Проводить время с друзьями/подругами или своей семьей
- Поговорить о своих проблемах
- Двигаться, ходить
- Заниматься деятельностью, доставляющей нам удовольствие
- Учиться чему-то новому

Если вы слишком подавлены, если ваши проблемы кажутся вам слишком серьезными, не оставайтесь в одиночестве. Возможность выговориться помогает почувствовать себя лучше.



БЫТЬ «ЗАВИСИМЫМ»: ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Некоторые **вещества** могут вызывать зависимость: алкоголь, табак, каннабис, наркотики, лекарства. Можно также стать зависимым от **поведения**, например: от использования Интернета или азартных игр.

Когда человек находится в зависимости:

- Он не способен отказаться от употребления.
- Он чувствует себя плохо, когда не может употреблять.
- Ему необходимо употреблять все больше и больше.

Даже если употребление оказывает негативное влияние на его физическое и психическое здоровье или его социальную жизнь, зависимый человек продолжает употреблять.

Быть зависимым – значит потерять свою свободу.

Многие люди испытывают стыд. Они не осмеливаются рассказывать о своей проблеме с зависимостью.

Зависимость – это болезнь, а не вопрос воли. От нее можно вылечиться. Обратитесь за помощью!

ЧТО ЛЕГАЛЬНО? ЧТО ЗАПРЕЩЕНО?

Табак и алкоголь

Табак и алкоголь являются **легальными** веществами в Швейцарии.

Но **запрещено**:

- Продавать табак молодым людям моложе 16/18 лет (в зависимости от кантона).
- Продавать алкоголь молодежи моложе 16 лет или крепкие спиртные напитки лицам моложе 18 лет.
- Курить в закрытых общественных местах (бары, поезда, рестораны и т.д.).

Каннабис, кокаин, героин, кат, амфетамин и т.д.

Эти наркотики **являются незаконными**.

Лица, которые продают, употребляют или хранят эти наркотики, преследуются по закону. В некоторых случаях это может иметь последствия для получения вида на жительство.

За рулем автомобиля или велосипеда

На дороге водители и водительницы могут быть наказаны, если:

- У них есть более 0,5 промилле алкоголя в крови (или 0,25 мг/л в выдыхаемом воздухе).
- Они употребляли каннабис, другие запрещенные наркотики или определенные лекарства.





АЛКОГОЛЬ – ТАКОЙ ЖЕ НАПИТОК, КАК И ЛЮБОЙ ДРУГОЙ?

В Швейцарии алкоголь очень распространен. Его можно увидеть в магазинах, барах, рекламе, по телевидению...

Однако алкоголь отличается от других напитков!

- Алкоголь вреден для здоровья.
- Алкоголь может вызывать зависимость.
- Алкоголь увеличивает риск несчастных случаев.
- Употребление слишком большого количества алкоголя может подтолкнуть к совершению действий, о которых потом сожалеют (насилие, другие риски).

Алкоголь следовало бы избегать следующим лицам:

- Молодежь
- Беременные женщины
- Люди, принимающие лекарства
- Перед вождением автомобиля или велосипеда
- Перед выходом на работу

Чтобы защитить свое здоровье, рекомендуется не употреблять больше:

Для здорового мужчины:

2 порции в день

Для здоровой женщины:

1 порции в день

1 порция

= около 300 мл пива

= около 100 мл вина

= около 20 мл коньяка

На несколько дней в неделю мужчинам и женщинам лучше бы полностью отказаться от алкоголя.



СИГАРЕТЫ, КАЛЬЯН: КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

Курение опасно для вашего здоровья. Оно приводит к повреждению органов (легких, сердца и т. д.) и увеличивает риски возникновения заболеваний.

Никотин, содержащийся в табаке, очень быстро вызывает зависимость.

Бросить курить: это возможно ...

... но часто это трудно. Иногда требуется предпринять несколько попыток, прежде чем это получится.

Отказ от курения имеет много преимуществ:

- Вы защищаете свое здоровье.
- Вы экономите деньги.
- У вас уменьшается одышка и улучшается физическое состояние.

Вы решили бросить курить? Вот несколько советов:

- Отказ от курения в группе увеличивает мотивацию.
- Напишите список всех преимуществ отказа от курения.
- Назначьте дату, чтобы бросить курить. После этого не прикасайтесь больше к сигаретам.

Если у вас есть сомнения или вам нужен совет, обратитесь к специалисту или позвоните на горячую линию по борьбе с курением «la Ligne Stop-tabac» (0848 000 181 – звонок бесплатный).

Защитите окружающих!

Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) также опасно для здоровья. Чтобы обезопасить своих близких, никогда не курите в помещении.



ЛЕКАРСТВА: КАКИЕ РИСКИ?

Лекарства помогают вылечиться, справиться с болью, улучшить самочувствие или заснуть. Некоторые лекарства назначает врач. Другие можно приобрести без рецепта.

Иногда лекарства также могут вызывать зависимость. Неправильный прием лекарств может быть опасным.

Для защиты вашего здоровья:

- Не принимайте лекарств без предварительной консультации с врачом.
- Если вы принимаете другие лекарства, сообщите об этом своему врачу.
- Если вы принимаете лекарства, не употребляйте алкоголь или наркотики.

- Спросите у врача, можно ли вам управлять машиной или велосипедом при приеме ваших лекарств.

Снотворные препараты: есть и другие решения!

Иногда трудно заснуть...

Прежде чем начать принимать снотворные препараты, попробуйте простые и натуральные методы, например:

- Делать упражнения для дыхания и расслабления, пить травяной чай.
- Поговорить с кем-нибудь о своих проблемах, обратиться за помощью.

Алкоголь не следует принимать в качестве снотворного средства. Даже если его прием создает впечатление, что он помогает заснуть, это нарушает отдых.



ЗАЩИТИМ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ!

Дети и молодежь не должны употреблять алкоголь, табак или наркотики.

Тело и органы у детей и молодых людей, особенно мозг, продолжают развиваться. Табак, алкоголь и наркотики могут нарушить это развитие.

Молодежи приходится многому учиться: в школе, в профессиональном мире, в сфере социальных отношений. Они также должны строить свою собственную идентичность. Алкоголь, табак или наркотики им в этом не помогут.

Впрочем, чтобы уберечь от этого молодежь, закон запрещает продажу табака и алкоголя несовершеннолетним.

Взрослые несут ответственность за то, чтобы подавать пример молодежи:

- Показывайте умеренность в употреблении алкоголя.
- Не предлагайте им употреблять.
- Объясните риски, связанные с употреблением.
- Покажите им другие способы решения проблем, кроме алкоголя и наркотиков.



Я ЖДУ РЕБЕНКА. Я КОРМЛЮ РЕБЕНКА ГРУДНЫМ МОЛОКОМ.

Во время беременности и грудного вскармливания все, что употребляет мать, попадает к ребенку: через плаценту во время беременности и через грудное молоко во время грудного вскармливания.

Также проходят алкогольные напитки, токсичные вещества от сигарет, лекарства и наркотики. Все это опасно для ребенка.

Чтобы защитить здоровье вашего ребенка во время беременности и грудного вскармливания, рекомендуется:

- Не курить.
- Не употреблять алкоголь и наркотики.
- Проконсультироваться с врачом, прежде чем принимать какие-либо лекарства.

Когда бы не произошел отказ от алкоголя или курения, это будет полезно как для матери, так и для ребенка.

Бросить употреблять во время беременности или кормления грудью иногда может быть очень трудно. Если это ваш случай, поговорите об этом с медицинским работником.



ЗАРАБАТЫВАТЬ ДЕНЬГИ, ИГРАЯ?

Некоторые люди играют в азартные игры (лотерейные скретч-билеты, ставки на спорт, игры в казино и т. д.) для досуга.

Эти игры **создают впечатление**, что можно быстро заработать много денег, не прикладывая особых усилий. Может возникнуть соблазн, особенно когда денег мало, заработать их таким способом... Но довольно часто люди, играющие в эти игры, **теряют больше, чем выигрывают**.

Случается, что некоторые люди **теряют контроль** над игрой и даже становятся зависимыми:

- Они играют на крупные денежные суммы, превышающие их бюджет.
- Они играют все чаще и чаще.
- Они играют, чтобы забыть о своих проблемах.

- Они лгут своим близким.
- Они занимают деньги, чтобы играть.

Азартные игры наносят тогда вред их семье, их финансам, их здоровью, их социальной жизни.

Как и алкогольная зависимость, **зависимость от азартных игр является болезнью**. Для людей, у которых есть проблемы с азартными играми, важно обратиться к специалисту.

Для получения консультации и информации:

- Горячая линия sos-jeu **0800 040 080** (на французском, немецком и итальянском языках)
- **sos-spielsucht.ch**



«У МЕНЯ ЕСТЬ ПРОБЛЕМА?»»

- Как вы себя чувствуете, когда обходитесь без алкоголя, каннабиса, табака, азартных игр и т.д.? Есть ли болезненные ощущения в вашем теле и голове?
- Говорят ли вам ваши близкие, чтобы вы меньше употребляли?
- Сталкивались ли вы уже с проблемами из-за вашего употребления чего-либо?
- Вредит ли это употребление вашим отношениям с друзьями или вашей семьей?
- Случается ли вам иногда употреблять, чтобы забыть о своих проблемах?
- Употребляете ли вы, несмотря на последствия, которые негативно влияют на ваше здоровье, социальную и семейную жизнь?

Если вы ответили «ДА» на один или несколько из этих вопросов, возможно, что у вас есть проблема с зависимостью.

Не оставайтесь в одиночестве. Поговорите с кем-то из вашего окружения (семья, друг / подруга) или со специалистом.



У МЕНЯ ПРОБЛЕМА С ЗАВИСИМОСТЬЮ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Требуется смелость, чтобы обратиться за помощью. Часто это первый шаг к тому, чтобы почувствовать себя лучше и понять, что с вами происходит.

Есть помощь онлайн или приложения с советами, как избавиться от зависимости.

Если этого недостаточно, вы можете обратиться за помощью к медицинским работникам (врачу, медсестре, психотерапевту и т.д.). Они смогут вас проконсультировать или направить в компетентные службы.

Большинство специализированных консультаций по вопросам зависимостей бесплатны.

На медицинских работников распространяется профессиональная тайна. Все, что вы им сообщаете, остается конфиденциальным.

У БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ПРОБЛЕМЫ С ЗАВИСИМОСТЬЮ. КАК ЕМУ ПОМОЧЬ?

Когда у человека возникают проблемы с зависимостью от употребления веществ или азартных игр, то это также влияет на его семью и друзей.

Ваш муж употребляет много алкоголя? Ваша жена часто принимает лекарства? Ваш ребенок регулярно курит каннабис? Ваш друг (подруга) тратит все свои деньги на ставки на спорт?

Чтобы поговорить с близкими людьми об их зависимости, вот несколько советов:

- Используйте в речи «я», например: «Я беспокоюсь за тебя».
- Поделитесь своими наблюдениями: «Я замечаю, что ты выпиваешь каждый день / Я вижу, что ты становишься другим человеком, когда куришь каннабис».
- Скажите о вашей обеспокоенности этому человеку: «Я волнуюсь за тебя...».
- Подумайте о себе, о своих собственных потребностях.
- Установите границы, чтобы защитить себя (например: «Я никуда не пойду с тобой, если ты выпил (а)»; «Я не одолжу тебе деньги на игру»).

Вы не несете ответственность за чужие зависимости. Вы не можете никого заставить попросить или принять помощь.

Не замалчивайте проблему. Поговорите с кем-нибудь о том, что происходит в вашей жизни, попросите о помощи.

Проконсультироваться или получить информацию:

- Safezone.ch
- Addictionsuisse.ch

Данный проект финансируется Национальным фондом профилактики проблем, связанных с алкоголем, и Государственным секретариатом по миграции.

Издатель: Addiction Suisse, Лозанна, 2023

Дизайн-макет: www.atelier-pol.ch

Иллюстрации: www.joannagniady.com

Печать: Jostdruck

Erhältlich in | disponible en | disponibile in:

français | français | francese

deutsch | allemand | tedesco

italienisch | italien | italiano

englisch | anglais | inglese

arabisch | arabe | arabo

dari / farsi

kurdisch | kurde | curdo

somali | somalo

tamil | tamoul

tigrinya | tigrino

russisch | russe | russo

shop.addictionsuisse.ch | shop.suchtschweiz.ch