

## How Much Alcohol is Too Much for You?

### General Information

How much alcohol is too much for you? The information below can help you decide if you have a drinking problem.

Most adults limit how much alcohol they drink. Anyone who drinks any alcohol, though, has some level of risk for drinking too much.

Guidelines from the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism define moderate (low-risk) drinking and at-risk drinking levels, as shown below. *These are guidelines only.* Circumstances in your life may alter what is a safe level of alcohol for you.

No amount of alcohol is safe if you:

- are pregnant or thinking about becoming pregnant
- take medicine that interacts with alcohol
- have a health problem that gets worse with alcohol such as ulcers or liver disease
- are dependent on alcohol
- have mental health problems.

## Какое количество алкоголя для вас слишком велико?

### Общая информация

Какое количество алкоголя для вас слишком велико? Приведенная ниже информация поможет вам решить, не злоупотребляете ли вы алкоголем.

Большинство взрослых ограничивают себя в потреблении алкоголя. Однако у любого человека, потребляющего алкоголь в любой форме, есть некоторый риск злоупотребления им.

В рекомендациях Национального института по проблемам алкоголизма и злоупотребления алкоголем (National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism) даются приведенные ниже определения умеренного употребления алкоголя (малый риск) и рискованных уровней употребления алкоголя. Это только рекомендации. Обстоятельства вашей жизни могут оказать влияние на количество алкоголя, которое для вас безопасно.

Любое количество алкоголя является для вас опасным, если:

- вы беременны или думаете о том, чтобы забеременеть
- вы принимаете лекарства, взаимодействующие с алкоголем
- вы больны, и ваше состояние ухудшается после потребления алкоголя, например, при язвах или при болезни печени
- у вас есть алкогольная зависимость
- у вас есть проблемы, связанные с психическим здоровьем.

You may have other circumstances that affect your use of alcohol. Your health care provider can give you more information.

## A Standard Drink

One drink contains 12 grams (.5 ounce) of pure alcohol. Examples of standard drinks include:

- 12 ounces of beer or wine cooler
- 5 ounces of wine
- 1.5 ounces of distilled spirits.

## Being at Risk for a Drinking Problem

You are at risk for developing a drinking problem if you:

- have a family history of addiction
- use alcohol to self-medicate or cope with stress or physical and mental problems.

## Signs That You Have a Drinking Problem

Alcohol-related health problems or behavioral problems indicate that you may have a problem with alcohol use.

- Too much alcohol can affect your health, causing:
  - blackouts
  - ongoing abdominal pain
  - high blood pressure
  - sleep disorders
  - depression
  - liver problems
  - sexual function problems.

У вас могут быть и другие обстоятельства, которые влияют на потребление вами алкоголя. Врач или медсестра могут предоставить вам дополнительную информацию.

## Стандартная порция алкоголя

Одной порцией алкоголя является 12 г (0.5 унции) чистого спирта. Примеры стандартной порции алкоголя:

- 12 унций (около 300 г) пива или прохладительного напитка с вином (смесь разбавленного водой вина с фруктовым соком)
- 5 унций (около 120 г) вина
- 1.5 унции (около 36 г) крепкого спиртного напитка.

## Риск злоупотребления алкоголем

У вас есть риск злоупотребления алкоголем, если:

- алкоголизм в семье
- вы используете алкоголь для самолечения или как для борьбы со стрессом или при проблемах физического или психического здоровья.

## Признаки злоупотребления алкоголем

Проблемы здоровья или поведенческие проблемы, связанные с употреблением алкоголя, свидетельствуют о том, что у вас может быть злоупотребление алкоголем.

- Слишком большое потребление алкоголя может повлиять на ваше здоровье:
  - вызвать помрачение сознания
  - быть причиной постоянной боли в животе
  - способствовать повышению кровяного давления
  - вызвать нарушения сна
  - способствовать развитию депрессии
  - быть причиной заболевания печени
  - повлиять на сексуальную функцию.

- Alcohol can affect your behavior and cause:
  - family problems
  - poor performance at work or school
  - accidents
  - injuries.

## **Signs That You are Dependent on Alcohol**

You may be dependent on alcohol if you:

- think about drinking often or have a strong urge to drink
- can't stop drinking once you start
- drink to prevent withdrawal symptoms that develop when you don't drink: tremors, nausea, sweating or mood swings
- have to drink more than you used to to feel the affects of alcohol
- change plans so you can drink
- drink in the morning to "steady your nerves."

## **Resources for Help With Alcohol Use**

- your health care provider (for counseling, treatment or referral)
- Center for Substance Abuse Treatment, 1-800-662-4357 (to learn about local treatment programs or to talk with someone about drinking problems)
- Alcoholics Anonymous, a support group (call the local chapter listed in the phone book under "alcoholism")

Your health care provider may have information about other local resources you can contact.

- Алкоголь может оказывать влияние на ваше поведение, следствием чего могут быть:
  - проблемы в семье
  - плохое выполнение работы или плохая успеваемость
  - аварии
  - травматизм.

## **Признаки алкогольной зависимости**

У вас может быть алкогольная зависимость, если:

- вы часто думаете о выпивке или у вас имеется потребность выпить
- вы пьете, то вы не можете остановиться
- вы пьете, чтобы избавиться от симптомов абстиненции, которые у вас возникают, когда вы не пьете (дрожь, тошнота, потливость или перепады настроения)
- вам приходится пить все больше, чтобы ощутить действие алкоголя
- вы подгоняете свои планы так, чтобы у вас была возможность выпить
- вы пьете утром, чтобы "успокоить нервы."

## **Кто может помочь, если у вас есть проблемы, связанные с потреблением алкоголя**

- Лечащий врач или медсестра (можно получить совет, лечение или направление к специалисту и т.п.)
- Центр по лечению наркомании и алкогольной зависимости (Center for Substance Abuse Treatment), телефону 1–800–662–4357 (можно узнать о программах лечения в вашем регионе или поговорить о проблемах, связанных с потреблением алкоголя)
- Анонимные алкоголики (Alcoholics Anonymous) – группа поддержки (позвоните в местное отделение, номер телефона приводится в телефонной книге, в разделе "Алкоголизм" (Alcoholism)).

У лечащего врача или медсестры можно получить информация о других местных возможностях, куда вы сможете обратиться.

**Information adapted from the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.**

**Информация адаптирована из материалов Национального института по проблемам алкоголизма и злоупотребления алкоголем (National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism).**