

# ТАБАК, АЛКОГОЛЬ И ДРУГИЕ НАРКОТИКИ В БЕЛЬГИИ

ЭФФЕКТЫ, РИСК И ЗАКОН



de druglijn

# ТАБАК, АЛКОГОЛЬ И ДРУГИЕ НАРКОТИКИ В БЕЛЬГИИ

## ЭФФЕКТЫ, РИСК И ЗАКОН



V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – april 2015 – D/2015/6030/16  
Auteurs: Fred Laudens, Valérie Cluydts, Christoph Cambré en Wannes Broux  
Voor 'tabak' en 'energie dranken' in samenwerking met VIGeZ

De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.  
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.

Ontwerp Karolien Snyers - Druk [www.epo.be](http://www.epo.be) - afbeeldingen [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com) - De afbeeldingen in deze brochure zijn fictief. VAD vzw benadrukt dat elke associatie van afgebeelde personen met druggebruik, gezondheidsproblemen of illegale praktijken ongegrond is.



## ВВЕДЕНИЕ

Каждый из нас иногда соприкасается с наркотиками. Может, у вас есть друзья, сын которых иногда курит джойнт. Или, возможно, у вас в семье есть кто-то, у кого есть проблемы с алкоголем. Вы знаете кого-то, кто хочет бросить курить. Вы сами иногда принимаете болеутоляющие средства. Или вы когда-либо принимали снотворное? Как эти средства действуют на вас?



Наркотики могут влиять *тремя способами*:

- ✘ **Психостимулирующие наркотики** («скорость», кокаин, кат, ...) ободряют вас. Люди принимают эти наркотики, чтобы суметь дольше танцевать, заниматься спортом, работать, ... Они не так быстро устают. Сердцебиение учащается.
- ✘ **Опиаты** (алкоголь, снотворные и болеутоляющие препараты, героин, ...) успокаивают вас. Вы не так сильно ощущаете страх и боль. Сердцебиение замедляется.
- ✘ Из-за **галлюциногенов** (экстази, ЛСД, ...) вы будете по-другому видеть, слышать и воспринимать мир. Чувства также оцениваются по-другому. Вы можете, например, рассердиться на что-то или обрадоваться чему-то, чего нет.

Некоторые наркотики могут вызвать одновременно несколько из этих трёх эффектов. Так действует, например, экстази (галлюциногенно и ободряюще).

Итак, различные наркотики могут действовать по-разному. Но некоторые эффекты у всех одинаковые. Все наркотики могут побудить желание ощущать эффекты чаще и чаще. То есть вы захотите чаще их использовать. Иногда, для получения того же самого эффекта, вам нужно будет, в случае некоторых наркотиков, использовать больше. Тот, кто чувствует потребность повторного употребления, является душевно зависимым. Это относится ко всем наркотикам и даже к определённым типам поведения, таким как игромания. Вы можете стать также физически зависимым от некоторых наркотиков. В этом случае, если вы не будете регулярно принимать наркотики или захотите прекратить использование, вы заболаете.



# Табак



\*

**Я курю сигареты: это же не мешает никому из моего окружения?**

Мешает. Этим табак отличается от большинства других наркотиков. Дым вредит не только вашему организму. Он вредит также здоровью людей вокруг вас. Они тоже вдыхают этот дым. Особенно чувствительны к пассивному курению дети и беременные женщины.

**Эффект** В табаке содержится вещество никотин. Из-за этого вещества вы ощущаете себя после курения спокойным и расслабленным. Через некоторое время никотин выходит из вашего организма. Тогда вы начинаете ощущать беспокойство и неудобство. Что вам тогда хочется? Новую сигарету! Ваш организм уже зависим от никотина. Кроме этого, курение может стать привычкой. Тогда вы в определённых ситуациях будете чувствовать потребность курить. Например, вы закуриваете сигарету, когда ждёте автобус, когда выходите куда-нибудь вечером, перед сном, ...

**Риск** Никотин очень быстро вызывает зависимость. Бросить курить нелегко. Зависимость от табака - дорогая привычка. Курение является также причиной неприятного запаха изо рта. Оно ухудшает общее состояние здоровья. При регулярном курении увеличивается вероятность серьёзных заболеваний, таких, как рак лёгких, бронхит или сердечная недостаточность.

Курение во время беременности очень вредно для вашего будущего ребёнка.



**Закон** В Бельгии запрещается продавать табак детям до 16 лет. Запрещается также курить в общественных местах. Нельзя курить в поезде, автобусе, самолёте, ресторане, кафе, в школах и на работе.



# Алкоголь

\* **Мой муж пьёт иногда пиво. В бокале пива ведь содержится меньше алкоголя, чем в бокале виски?**

Нет, разницы нет, если вы подаёте в соответствующем бокале. Пиво в пивном бокале, виски в бокале для виски и вино в бокале для вина: содержание алкоголя одинаковое. Есть только два исключения. Специальные сорта пива содержат больше алкоголя. И дома в бокалы наливается больше, чем в кафе.

**Эффект** Алкоголь вызывает онемение в мозгу. Пара бокалов алкоголя делают вас весёлым и расслабленным. Вы чувствуете себя увереннее. Вам легче говорить. Если вы пьёте больше, у вас ухудшается внимание. Вы реагируете медленнее. Вы можете принять неправильные решения. Ещё больше алкоголя – и труднее становится ходить, видеть или говорить. Ваше настроение может быстро поменяться.

Пожилые люди и женщины хуже переносят алкоголь.

**Риск** Если вы выпили много алкоголя, у вас на следующий день может быть похмелье. Тогда у вас болит голова. Вас тошнит. Иногда вы больше не помните, что с вами произошло.

Когда вы пьяны, вы склонны принимать рискованные решения. Вы можете быстро стать агрессивным, и вы не очень внимательны. Тогда становится опасно водить машину или работать.

Опасно совмещать алко-

голь с другими наркотиками.

Если вы пьёте алкоголь часто или много, это наносит вред вашему организму. Это вредит вашей печени, мозгу, сердцу. Повышается вероятность заболевания раком. Вы можете стать физически и душевно зависимым.

Алкоголь во время беременности наносит вред будущему ребёнку. Лучше отказаться от алкоголя и в период грудного вскармливания.



**Закон** Запрещается подавать, продавать и предлагать алкоголь детям до 16 лет. Пиво и вино можно употреблять с 16 лет. Крепкие спиртные напитки, такие, как виски, ром, водка,... разрешены с 18 лет.

# Лекарства



\*

**Я пожаловался своей подруге на стресс. Она дала мне таблетку, которая помогла ей против стресса. Буду ли я себя теперь лучше чувствовать?**

У вас и у вашей подруги одинаковые жалобы, но причина может быть различной. Тогда и лечение должно быть различным. Доктор может увидеть настоящую причину вашей проблемы. Таким образом, он может предложить вам лучшее лечение. За лекарствами обращайтесь всегда к врачу.

**Эффект** Некоторые лекарства влияют на психику. Это относится к снотворным и успокаивающим средствам, антидепрессантам и обезболивающим лекарствам. Они существуют в виде таблеток, порошков, капсул, спрея или в жидкой форме. Некоторые препараты успокаивают, другие повышают уровень энергии. Они используются при таких проблемах, как плохой сон, страх, депрессия или боль. Снотворные препараты могут помочь лучше спать. Успокоительные - подавляют чувства страха, стресса, негативные мысли. Болеутоляющие лекарства смягчают внезапную или продолжительную боль.

**Риск** Часто лекарства не могут излечить причину проблемы. Они только смягчают симптомы. То есть лекарства не всегда являются лучшим решением. Обговорите с вашим врачом другие возможности. Может быть, вам нужно что-то изменить в еде или больше двигаться. Возможно, вам поможет терапия.

Многие лекарства могут вызывать зависимость, если вы их много и часто принимаете. У вас тогда появляется ощущение того, что вы больше не можете без них. Вы можете себя плохо чувствовать, если вы перестанете принимать эти лекарства.

Каждое лекарство может иметь побочное действие.

Опасно покупать лекарства через интернет или на улице. В этом случае вы никогда точно не знаете, из чего они состоят. Покупайте лекарства всегда в аптеке.



**Закон** Вы не можете просто так купить снотворные или успокаивающие препараты, антидепрессанты и сильнодействующие болеутоляющие лекарства. Вы найдёте их только в аптеке и только с рецептом от доктора. Каждое лекарство должно содержать вкладыш-инструкцию. В нём на понятном вам языке описывается употребление лекарства. Придерживайтесь советов вашего врача и аптекаря.

# Конопля

(гашиш, марихуана)



\*

## Мой друг курит джойнт. Действительно ли он помогает против стресса?

Джойнт сильно расслабляет, но не решает проблему. Помимо этого, конопля усиливает настроение в данный момент. Если ваш друг себя нехорошо чувствует, от будет чувствовать себя ещё хуже.

**Эффект** Вы расслабляетесь и успокаиваетесь. Вы воспринимаете вещи иначе. Цвета становятся ярче, музыка красивее. Конопля усиливает ваше настроение, даже если вы себя нехорошо чувствуете.

Когда вы курите джойнт, у вас пробуждается аппетит и учащается сердцебиение. Ваши руки и ноги тяжелеют. Глаза краснеют. Эффекты длятся от двух до четырёх часов. Некоторые люди добавляют коноплю в еду или питьё. Эффекты могут длиться тогда почти в два раза дольше, но они непредсказуемые, потому что вы не точно знаете, какое количество вы приняли.

**Риск** Вы иногда забываете вещи, которые вы сделали только что. Вследствие этого конопля и учёба несовместимы. Курение конопли уменьшает внимание. Это опасно, если вы должны работать, водить автомобиль или управлять другой машиной.

Коноплю в Бельгии часто курят в виде джойнта. Такой джойнт содержит ещё и табак. В этом случае вы вдыхаете больше дёгтя, чем при обычной сигарете. Это вредит вашим лёгким. Через джойнт вы можете стать зависимым от табака.

Иногда эффекты не соответствуют вашим ожида-

ниям. Тогда вы чувствуете себя больным или ощущаете страх. Частое употребление конопли может привести к раздражительности. Может ухудшиться сон.

Это не способ забыть ваши проблемы. Кажется, что вы себя лучше чувствуете, но через некоторое время вы замечаете, что ничего особенно не изменилось. Вы становитесь сонливым. Тем временем проблемы могут стать серьёзнее.



**Закон** Конопля незаконна. Её использование, хранение и продажа караются законом. Иногда полиция обращается не очень строго с людьми старше 18 лет, которые используют коноплю или хранят маленькое количество для собственного употребления. Исходя из этого, некоторые думают, что конопля в Бельгии разрешена. Но это ошибка.



# «Скорость» и кокаин

✖

**Можно ли без проблем, используя «скорость» и кокаин, дольше веселиться на вечеринке?**

«Скорость» и кокаин являются психостимулирующими препаратами. Чаще всего это порошки, которые вдыхаются. Но существуют «скорость» и кокаин, которые возможно курить. Они дают вам временное чувство прилива энергии. Когда их действие проходит, вы чувствуете себя измождённым. Тогда вам больше не хочется веселиться.



**Эффекты** Психостимулирующие наркотики дают огромное количество энергии. Вы не чувствуете усталость и готовы продолжать делать то, чем вы заняты. Психостимулирующие препараты учащают сердцебиение. Вы не чувствуете голод и усталость. Вы чувствуете себя очень счастливым. Кажется, что вы можете сделать много вещей одновременно. Вы уверены в себе и много говорите.

**Риск** Во время действия препаратов у вас может болеть голова, живот, может подняться температура, участиться сердцебиение. Могут начаться гипервентиляция и мышечные спазмы.

Дополнительная энергия берётся не из наркотика, а из вашего организма. Поэтому после окончания его действия вы ощущаете сильнейшую усталость. У вас больше нет желания что-либо делать.

«Скорость» и кокаин изготавливаются в нелегальных лабораториях. Более того, в случае с нелегальными наркотиками, никогда не известно, из чего именно они состоят. Это увеличивает риск.

Психостимулирующие наркотики часто имеют сильный



## Закон

«Скорость» и кокаин незаконны. Использование, хранение и продажа этих наркотиков караются законом.

эффект. Вы можете быстро стать зависимым.

Желание их повторного использования может быть очень большой. Через некоторое время становится очень сложно жить без этих наркотиков. Даже если вам удаётся перестать употреблять, очень трудно устоять перед соблазном и не начать снова.

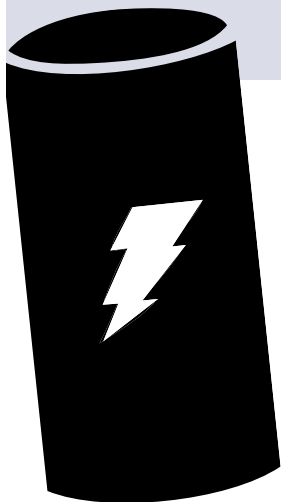


# Энергетические напитки

\*

## Можно-ли моим детям пить энергетические напитки?

Энергетические напитки содержат, среди прочего, сахар и кофеин (содержится также в кофе). Количество кофеина в одной банке энергетического напитка равно количеству кофеина в одной или двух чашках крепкого кофе. Ваш ребёнок уже пьёт кофе? Кроме этого, энергетический напиток содержит столько же сахара, сколько Кока-Кола.



**Эффект** После энергетического напитка вы чувствуете себя менее уставшим. Но энергетический напиток не убирает вашу усталость. Это ложное чувство хорошей физической формы.

**Риск** После употребления энергетического напитка ваше сердце бьётся быстрее, вы не можете спать, вы раздражительны и быстро сердитесь.

Так же, как когда вы выпили много кофе.

Большое количество сахара в этих напитках может привести к лишнему весу и плохим зубам. Энергетический напиток не является спортивным напитком. Во время занятий спортом лучше пить воду. Опасно совмещать энергетические напитки и алкоголь. Тогда вам может показаться, что вы выпили меньше алкоголя, чем на самом деле. То есть вы позже понимаете, что вы пьяны. Вы также очень самоуверенны. Это может привести к опасным ситуациям.



## Закон

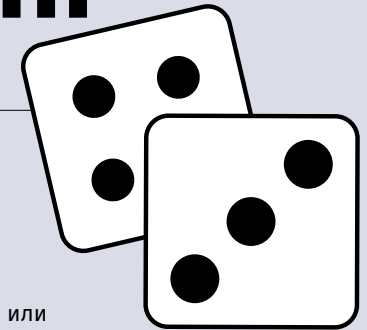
В Бельгии разрешается продавать и пить энергетические напитки.







# Гэмблинг



\*

## Какова вероятность выигрыша, когда я играю?

Гэмблинг - это игра на деньги. Вы можете выиграть или проиграть деньги. Выигрыш или проигрыш происходят абсолютно случайно. То есть вы сами не можете повлиять на это. Вероятность выиграть в любом случае меньше вероятности проиграть.

**Эффект** То, что вы можете выиграть или проиграть (много денег), делает игру очень азартной. Это вызывает чувство возбуждения. Чем больше ставка, тем азартнее. Таким образом игра может довести до «опьянения».

**Риск** Вы можете стать душевно зависимым от гэмблинга и от азарта, который вы ощущаете при этом. Вы теряете контроль над своим поведением, что может привести к финансовым проблемам. А это, в свою очередь, может привести к проблемам

на работе, в отношениях с другими людьми или к проблемам со здоровьем. Имеющие долги игроки часто надеются расплатиться с долгами, играя ещё больше. Так они увеличивают свои проблемы, потому что больше проигрывают.



**Закон** Гэмблинг в Бельгии разрешён, но он подчиняется строгим правилам. Играть можно только в ограниченном количестве заведений, которые имеют на это лицензию. Казино, игровые автоматы и сайты азартных игр доступны только лицам старше 21 года. В букмекерских конторах и в кафе с игровыми автоматами можно играть с 18 лет. Участвовать в лотерее можно тоже только с 18 лет.

Люди могут защитить самих себя от гэмблинга, позволив запретить им вход в казино, к игральным автоматам и азартным играм через интернет.

# ЕСЛИ УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМАТИЧНЫМ

✘

**Все, кого я знаю, пьют алкоголь. Я также знаю людей, которые курят коноплю. Это же не проблема?**

Большинство людей используют иногда какой-нибудь наркотик. Подумайте о тех, кто пьёт алкоголь, курит сигареты или принимает болеутоляющие лекарства. Большинство людей делают это, чтобы ощутить что-либо положительное. Они поступают так, например, чтобы приятно провести время с друзьями. Большинство из них этим самым не создают проблем ни для себя, ни для своего окружения.

Но, всё же, это удаётся не всем. Некоторые люди не могут остановиться после одного бокала пива или одной сигареты для хорошего настроения.

- ✘ Некоторые люди используют слишком часто или слишком много. Этим самым они создают угрозу своей безопасности и безопасности других людей. Подумайте о дорожно-транспортных происшествиях, драках,...
- ✘ У некоторых это также приводит к зависимости. Это может привести к серьёзным проблемам со здоровьем. Это может также стать причиной финансовых проблем или проблем в отношениях с другими людьми, сложностей на работе, в школе,...



В обоих случаях мы говорим о проблематичном употреблении. Если вы узнали в этом описании себя или кого-нибудь из вашего окружения, обратитесь за помощью.



## ВОПРОСЫ

### 0 ТАБАКЕ, АЛКОГОЛЕ, ЛЕКАРСТВАХ ИЛИ НАРКОТИКАХ?

- ✘ *“Мой сын говорит с друзьями о конопле. Я волнуюсь. И я так мало знаю о наркотиках. К счастью, я получил по телефону ответ на мои вопросы легко и быстро.”*  
(обеспокоенный отец, позвонивший в «De DrugLijn»)
- ✘ *“Я не хочу всё время приставать к моим подругам с рассказами о зависимости моего сына. Но теперь я могу рассказать мою историю. Мой доктор думает вместе со мной о том, как убедить моего сына изменить свою жизнь. Какое облегчение!”*  
(мать молодого наркомана)
- ✘ *“Много лет я пила алкоголь, чтобы себя лучше чувствовать. В конце концов я потеряла контроль над этим. Алкоголя становилось всё больше и больше. Благодаря поддержке психолога я нашла дорогу к нормальной жизни.”*  
(одинокая женщина)

Первый и важнейший шаг: говорите о табаке, алкоголе, лекарствах и наркотиках. Можно говорить с друзьями, членами семьи или с врачом. Каждый иногда нуждается в хорошем совете или имеет потребность поделиться с кем-нибудь своими заботами. Не ждите слишком долго, обращайтесь за помощью.

Вы можете также обратиться и за профессиональной помощью.

С вопросами о наркотиках, алкоголе, лекарствах и гэмблинге можно звонить и писать на электронную почту. Это можно сделать анонимно: не указывая вашего имени.

De DrugLijn  
078/15.10.20  
[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)

→ *нидерландский и английский*)

Infor-Drogues  
02/227.52.52  
[www.infor-drogues.be](http://www.infor-drogues.be)

→ *французский*

С вопросами о табаке можно звонить и писать на электронную почту. Это можно сделать анонимно: не указывая вашего имени.

Tabakstop  
0800/111.00  
<http://www.tabakstop.be/>

→ *нидерландский, французский и английский*

У вас есть вопросы об употреблении наркотиков, связанные с вами или с кем-нибудь из вашего окружения? Вы можете договориться о встрече с профессиональным работником. Эти работники обязаны соблюдать профессиональную тайну: то, что вы им рассказываете, никому не передаётся. Вы можете обратиться в Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) (Центр Душевного Здоровья) в вашем районе.

Иногда для того, чтобы вылечить от зависимости, необходима госпитализация. Существуют специализированные больницы или организации, где можно остаться на время. Профессиональная помощь существует и после госпитализации.

