



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks



# Алкогольный дневник



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

## Алкогольный дневник поможет вам, если:

- ♦ вы хотите **проследить за употреблением вами алкоголя** и проанализировать, не представляет ли оно проблемы и не требует ли сокращения;
- ♦ вы **приняли решение снизить количество употребляемого алкоголя** и хотите проследить за достижением поставленной цели. Если у вас возникают такие мысли, вы на правильном пути.

Количество единиц алкоголя = количество (литры) x крепость (%) x 0,789

1,3 единицы 40 мл 40%-ного крепкого алкоголя	1,1 единицы 120 мл 12%-ного вина	2,1 единицы 500 мл 5,2%-ного пива	1,8 единицы 500 мл 4,5%-ного сидра
			

## Рекомендации по ведению дневника:

- ◆ Будьте честны с собой при заполнении дневника. Тогда вы сможете проверить свою стойкость и реальную готовность к изменениям.
- ◆ Записывайте и плохое, и хорошее, случившееся с вами после употребления алкоголя.
- ◆ Если за день вы принимаете алкоголь несколько раз, записывайте эти приемы по отдельности.
- ◆ Старайтесь заполнять дневник сразу после употребления алкоголя, чтобы не забыть количество выпитых единиц.
- ◆ **ПОМНИТЕ!** Разливаемые дома порции напитков часто содержат больше единиц, чем при употреблении алкоголя вне дома. Разливая алкогольные напитки дома, по возможности пользуйтесь мензуркой, чтобы знать количество единиц в своем напитке. Со временем вы сможете определять выпиваемое количество на глаз.

После нескольких недель ведения дневника вы сможете подвести итоги и проанализировать свои алкогольные привычки при помощи следующих вопросов:

- ◆ В какое время дня я обычно начинаю употреблять алкоголь?
- ◆ Чем еще я занимаюсь, когда пью?
- ◆ Сколько времени в день я трачу на употребление алкоголя?
- ◆ Сколько денег я трачу алкоголь?
- ◆ Где и с кем я употребляю алкоголь?
- ◆ Происходит ли что-то (хорошее или плохое) со мной в процессе распития алкоголя?
- ◆ Сколько единиц алкоголя в день/неделю я обычно употребляю? Напиваюсь ли я (6 и более единиц)?

Дневник поможет вам выявить как связанные с употреблением алкоголя проблемы (например, опоздания на работу, похмелье, ссоры с партнером и др.), так и причины употребления (например, плохое настроение способствует употреблению алкоголя дома в одиночестве). Если вы заметите определенные ситуации, в которых вы злоупотребляете алкоголем, то сможете что-нибудь изменить.

Алкогольный дневник позволяет поставить перед собой цель, которую можно внести в дневник. Для этого в дневнике есть отдельная строка «Цель в единицах».

**Сил и успехов!**

## 1-я неделя

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
Время			
Место			
Вместе с кем			
Занятие (напр., посещение бара)			
Расходы			
Напиток и количества			
Потребленные единицы			
Цель в единицах			

<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>СУББОТА</b>	<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>

Потребленные за неделю единицы: \_\_\_\_\_

## 2-я неделя

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
Время			
Место			
Вместе с кем			
Занятие (напр., посещение бара)			
Расходы			
Напиток и количества			
Потребленные единицы			
Цель в единицах			



<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>СУББОТА</b>	<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>

Потребленные за неделю единицы: \_\_\_\_\_

## 3-я неделя

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
Время			
Место			
Вместе с кем			
Занятие (напр., посещение бара)			
Расходы			
Напиток и количества			
Потребленные единицы			
Цель в единицах			

<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>СУББОТА</b>	<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>

Потребленные за неделю единицы: \_\_\_\_\_

## 4-я неделя

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
Время			
Место			
Вместе с кем			
Занятие (напр., посещение бара)			
Расходы			
Напиток и количества			
Потребленные единицы			
Цель в единицах			

<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>СУББОТА</b>	<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>

Потребленные за неделю единицы: \_\_\_\_\_

## 5-я неделя

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
Время			
Место			
Вместе с кем			
Занятие (напр., посещение бара)			
Расходы			
Напиток и количества			
Потребленные единицы			
Цель в единицах			

<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>СУББОТА</b>	<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>

Потребленные за неделю единицы: \_\_\_\_\_

## 6-я неделя

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
Время			
Место			
Вместе с кем			
Занятие (напр., посещение бара)			
Расходы			
Напиток и количества			
Потребленные единицы			
Цель в единицах			



<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>СУББОТА</b>	<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>

Потребленные за неделю единицы: \_\_\_\_\_

## 7-я неделя

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
Время			
Место			
Вместе с кем			
Занятие (напр., посещение бара)			
Расходы			
Напиток и количества			
Потребленные единицы			
Цель в единицах			

<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>СУББОТА</b>	<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>

Потребленные за неделю единицы: \_\_\_\_\_

## 8-я неделя

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
Время			
Место			
Вместе с кем			
Занятие (напр., посещение бара)			
Расходы			
Напиток и количества			
Потребленные единицы			
Цель в единицах			

<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>СУББОТА</b>	<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>

Потребленные за неделю единицы: \_\_\_\_\_

## 9-я неделя

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
Время			
Место			
Вместе с кем			
Занятие (напр., посещение бара)			
Расходы			
Напиток и количества			
Потребленные единицы			
Цель в единицах			

<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>СУББОТА</b>	<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>

Потребленные за неделю единицы: \_\_\_\_\_

[www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee)