

ما هي علاقتك
بالحلول؟



الاستهلاك الأعلى من المتوسط

الإفراط في الشرب

مرة واحدة في الشهر

15-12 سنتيلتر من النبيذ**

50 سنتيلتر من البيرة متوسطة القوة

33 سنتيلتر من البيرة قوية

4 سننيلتر من المشروبات الروحية القوية



**** تعتمد الكمية على قوة/كمية الكحول في حجم النبيذ**

اختبر نفسك

اجمع بعدئذ عدد الكؤوس.

قارن نتيجتك بالمعايير المرجعية “للاستهلاك المصحوب بالمخاطر”، أين تجد مكانك؟ في حال كان استهلاكك ضمن “الاستهلاك المصحوب بالمخاطر”، املاً أسبوع آخر وفكر في الإمكانيات التي لديك لتقوم بالتغيير. ما الذي يمكنك التقليل منه؟



REGION
KRONOBERG

“حدّ الخطر” قد يكون أدنى إذا كان لديك مثلاً (المقصود هنا بأن الوصول إلى مستوى حالة الخطر يكون أسرع في الحالات التالية)

- ← مشكلة صحية يمكن أن تتأثر بالكحول
- ← إذا كنت تتناول دواء ما
- ← إذا كنت في حالة نفسية سيئة
- ← إذا كان لديك مشاكل تتعلق بإدمان الكحول ضمن أقاربك

إنه لشيء فردي بشكل كبير حين يتعلق الأمر بالكمية التي يمكن للفرد أن يستهلكها من الكحول دون أن يتأذى. يجب أن تؤخذ الخطوط الإرشادية على أنها قواعد عامة.

اشرب...

- كأس ماء بين كل كأس وآخر من الكحول
- أنواعاً خالية من الكحول
- ببطء

لا تشرب...

- لكي تطفئ ظمأك/عطشك
- على معدة فارغة
- إذا كنت تشعر بأنك تعب أو حزين أو غضبان، تعمل الكحول على تعزيز الحالة التي تشعر بها

يمكن للكحول أن يؤثر على صحتك.



خطر متزايد

عندما يشرب الفرد الكحول في المستوى "المصحوب بالكثير من الخطر" يكون هناك "خطر متزايد" لأن يتعرّض لمشاكل اجتماعية وصحية مثل:

- ← مشاكل في العلاقات
- ← صعوبات في النوم
- ← تعب
- ← توتر وانزعاج
- ← صداع
- ← حوادث طارئة
- ← مشاكل في المعدة
- ← قلق
- ← اكتئاب
- ← ضغط دم مرتفع
- ← سرطان

المزيد من المعلومات حول الكحول

www.1177.se

اقرأ المعلومات تحت العنوان

Hälsa och livsstil/Alkohol och tobak

www.alkoholhjalpen.se

www.omsystembolaget.se/

alkoholproblematik

الخط الهاتفي الخاص بموضوع الكحول: 020-84 44 48

إذا كنت تريد الحصول على النصائح والدعم - تواصل مع

المركز الصحي (المستوصف) أو مع وحدة الرعاية

الصحية الأولية 0470-59 22 90

