

الکل

رابطه شما با الکل چیست؟



ما انسان‌ها با یکدیگر تفاوت داریم. ما میزان متفاوتی از الکل را می‌توانیم تحمل نموده و به شیوه‌های متفاوتی واکنش نشان می‌دهیم. بیشتر ما در جمع دوستان خوب خود می‌نوشیم زیرا اینکار دلپذیری است. برخی افراد شاد و سرخوش شده، دیگران خسته، پرخاشگر یا افسرده می‌گردند. بیشتر افراد هنگامی که زمان آن است که به نوشیدن پایان دهند، این امر را احساس می‌کنند، برخی دیگر برای تعیین مرز با دشواری مواجهند. مصرف الکل می‌تواند بر روی سلامتی تأثیر بگذارد، بخشا از طریق مصرف منظم الکل که می‌تواند منجر به تأثیرات درازمدت بر ارگان‌های بدن گردد، و بخشا از طریق نوشیدن زیاد در هر نوبت نوشیدن، که به آن باصطلاح نوشیدن جهت مستی می‌گویند. مصرف مخاطره آفرین از الکل زمانی روی می‌دهد که مصرف الکل بتواند بر تندرستی تأثیر بگذارد، اما هیچ سطح ایمنی برای مصرف الکل وجود ندارد.

خود را آزمایش کنید

تعداد گلاس‌های استاندارد که در یک هفته می‌نوشید را یادداشت کنید. سپس تعداد آنها را جمع بزنید.

آبجو سبک 2x33 دسی لیتری قوطی	آبجو بشکهای 50 دسی لیتری قوطی	آبجو قوی 33 دسی لیتری گلاس	شراب 15-12 دسی لیتری قوطی	مشروب 4 دسی لیتری	
					دوشنبه
					سه شنبه
					چهارشنبه
					پنجشنبه
					جمعه
					شنبه
					یکشنبه
					جمع کل

نتیجه بدست آمده برای خود را با معیار راهنما مقایسه نمایید، در کجا قرار گرفته‌اید؟ اگر در مرز مصرف مخاطره آمیز هستید یک هفته دیگر را هم یادداشت نموده و امکاناتی که برای تغییرات دارید را مشاهده نمایید. مصرف چه چیز را می‌توانید کاهش دهید؟

آبجو سبک 2x33 دسی لیتری قوطی	آبجو بشکهای 50 دسی لیتری قوطی	آبجو قوی 33 دسی لیتری گلاس	شراب 15-12 دسی لیتری قوطی	مشروب 4 دسی لیتری	
					دوشنبه
					سه شنبه
					چهارشنبه
					پنجشنبه
					جمعه
					شنبه
					یکشنبه
					جمع کل



چند نمونه از لیوان استاندارد عبارتند از

- 12 تا 15 سی سی شراب**
- 2 x 33 سی سی آبجوی کم الکل
- 50 سی سی آبجوی دارای الکل متوسط
- 33 سی سی آبجوی دارای الکل زیاد
- 4 سی سی اسپیریت دارای الکل زیاد

** مقدار به میزان قدرت/الکل به نسبت حجم شراب بستگی دارد

مرز مخاطره می‌تواند پایین‌تر باشد اگر شما بعنوان مثال:

- ← نوعی مشکل سلامتی دارید که می‌تواند تحت تاثیر الکل قرار گیرد
- ← دارویی مصرف می‌کنید
- ← حال روحی بدی دارید
- ← سابقه نوعی مشکل سلامتی در خانواده خود دارید

این امر که چه میزان فرد می‌تواند بنوشد بدون آنکه از مصرف الکل آسیب ببیند، بسیار فردی می‌باشد. موازن کلی را باید بعنوان امری عمومی در نظر گرفت.

بنوشید...

- از هر دو گیلای یکی آب باشد
- گزینه‌های فاقد الکل
- به آرامی

ننوشید...

- برای رفع تشنگی
- با شکم خالی
- اگر احساس خستگی، غم، خشم می‌کنید، الکل این حالت‌های روحی را تقویت می‌کند

الکل می‌تواند بر روی
تندرستی شما تاثیر
بگذارد.



خطر مضاعف

اگر فرد در سطحی مخاطره آمیز الکل بنوشد خطر مضاعفی برای او وجود دارد که به مشکلات اجتماعی و سلامتی مانند موارد زیر گرفتار شود:

- ← مشکلات در روابط
- ← اختلالات خواب
- ← خستگی
- ← آزردگی
- ← سردرد
- ← حادثه
- ← مشکلات معده
- ← اضطراب
- ← افسردگی
- ← فشار خون بالا
- ← سرطان

آگاهی‌های بیشتر پیرامون الکل

www.1177.se

تحت عنوان زیر مطالعه نمایید:

Hälsa och livsstil/Alkohol och tobak

www.alkoholhjalpen.se

www.omsystembolaget.se

alkoholproblematik

خط تلفن کمکی الکل: 020-84 44 48

آیا خواهان مشاوره و پشتیبانی هستید - با درمانگاه یا

خدمات سرپایی

درمانی از طریق این شماره تماس بگیرید:

0470-59 22 90

