ኣልኮል

ደቂ ሰባት ነንበይኑ'ዩ 'ቲ ባህሪና። ኣልኮል ናይ ምጽዋር ዓቕምና ይፈላል'ዩ፥ ምስ ሰተና እንኹኖ ውን ነንበይኑ'ዩ። መብዛሕትና ክንሕጐስ ስለ ንደሊ፥ ምስ ፈተውትና ሓቢርና ክንሰቲ ኢና ንደሊ።
ገለ ሰባት ዚሕጐሱን ባህ ዝብሎም፥ ገለ ካልኦት ሰባት ድማ ዝደኽሙ፡ ዘዕገርግሩ ወይ ድማ ከም ዚቓዝኑ ይኹኑ እዮም።
መብዛሕትኦም ሰባት መዓስ ምስታይ ከቛርጽዎ ከም ዘሎዎም ይርድኦም'ዩ፥ ገለ ካልኦት ግን፡ ደረት ናይ ምግባር ጸገም ዘሎዎም ሰባት'ዮም። ኣልኮላዊ-መስተ ምዝውታር ንጥዕናኻ ጐዳኢ'ዩ፤ በቲ ሓደ ሸነኽ - ኣብ ምንዋሕ ጊዜ መሰርዕ-ኣካላትካ ይጐዳእ'ዩ፥ በቲ ብኻልእ ሸነኽ ድማ፡ እቲ ኣብ ገለ ኣጋጣሚታት ትገብሮ ናይ መስተ ምግላል ዘስዕቦ ናይ ስኽራን ዕብድብድ'ዩ። ሓደገኛ-ኣጠቓቕማ ኣልኮል ዚበሃል፡ እቲ ንጥዕናኻ ብዚጐድእ ዓቐን ምስታይ ማለት'ዩ። ይኹን እምበር፡ እቲ ጐዳኢ ዝበሃል ናይ ኣጠቓቕማ ዓቐን፥ ደረቱ ብርጉጽነት ዝፈልጦ ሰብ የልቦን።

ናይ ነፍስኻ ምርመራ ግበር

ክንደይ ዝኸውን ብዝሒ ብርጭቆታት ኣብ ሰሙን ከም ትሰቲ መዝግቦ።
ሸዑ ድማ ክንደይ ጠቕላል ብዝሒ ብርጭቆታት ከም ዝሰተኻ ደምሮ።

	ፈኩስ-ቢራ፡ 2x33 ሴ/ሊ	ህዝባዊ-ቢራ፡ ታኒካታት 50 ሴ/ሊ	ሓያል-ቢራ፡ ጠራሙዝ 33 ሴ/ሊ	ቪኖ ብርጭቆታት 12-15 ሴ/ሊ	ኣረቂታት ብርጭቆታት 4 ሴ/ሊ
ሰኑይ					
ሰሉስ					
ረቡዕ					
ሓሙስ					
ዓርቢ					
ቀዳም					
ሰንበት					
ድምር					

ነቲ ድምር ምስቲ መዐቀኒ-ኣሃዛት ናይ ሓደገኛ-ኣጠቓቕማ መስተ ኣወዳድሮ። ንስኻ ኣበይ ኢኻ ዘሎኻ? እንተ ደኣ ኣብ ሓደጋ-ጉጅለ ኣልሊኻ፥ ደጊምካ ንሓደ ሰሙን መዝግቦ፡ እንታይ ናይ ምልውዋጣት ዕድላት ከም ዘሎካ ድማ ሕሰበሉ። እንታይ ኢኻ ካብዚ ክተጉድል ትኽእል?

	ፈኩስ-ቢራ፡ 2x33 ሴ/ሊ	ህዝባዊ-ቢራ፡ ታኒካታት 50 ሴ/ሊ	ሓያል-ቢራ፡ ጠራሙዝ 33 ሴ/ሊ	ቪኖ ብርጭቆታት 12-15 ሴ/ሊ	ኣረቂታት ብርጭቆታት 4 ሴ/ሊ
ሰኑይ					
ሰሉስ					
ረቡዕ					
ሓሙስ					
ዓርቢ					
ቀዳም					
ሰንበት					
ድምር					

መዐቀኒ-ኣሃዛት

ጾታ ብዘየገድስ፡ ሓደገኛ ኣጠቓቕማ ኣልኮላዊ መስተ

ልዕሊ ማእከላይ መጠን ዚውሰድ ኣልኮላዊ መስተ
10 ወይ ልዕሊኡ ንቡር-ዝዓቐኑ ብኬሪ/ሰሙን

ልዕሊ ዓቐን መጠን ዚውሰድ ኣልኮላዊ መስተ
ኣብ ሓደ ወርሒ፡ ኣብ ሓደ ግዜ 4 ወይ ልዕሊኡ
ንቡር-ዝዓቐኑ ብኬሪ

ኣብነታት ንቡር-ዝዓቐኑ ብኬሪ፥
12–15 ሴ.ሊ ወይኒ**
2x 33 ሴ.ሊ ትሑት ኣልኮላዊ ዓቐን ዘለዎ ቢራ
50 ሴ.ሊ ማእከላይ ዓቐን ዘለዎ ቢራ
33 ሴ.ሊ ልዑል ዓቐን ዘለዎ ቢራ
4 ሴ.ሊ ልዑል ዓቐን ዘለዎ ካልእ ዓይነት መስተታት (ስፕሪትስ)

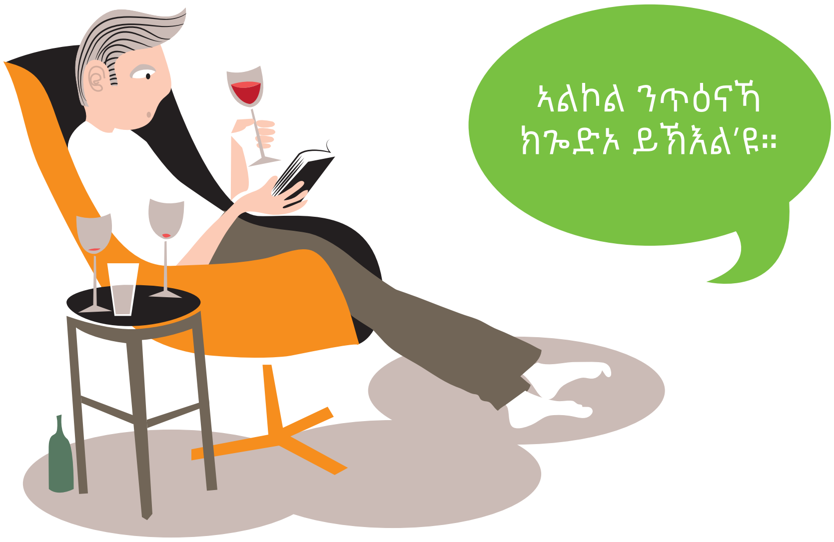
** እዚ ዓቐን'ዚ፡ ኣብ ሓደ ዓቐን ወይኒ ኣብ ዚሕሉ ጻዕቒ/ኣልኮላዊ ትሕዝቶ ዚምርኮስ እዩ

REGION KRONOBERG

እቲ ንሓደጋ ዘስዕብ ደረት፡ ዝተሓተ ኪኸውን ይኽእል'ዩ፥ እንተ ደኣ ንኣብነት፡-

- ብኣልኮል ኪጋደድ ዚኽእል ናይ ጥዕና ጸገም ኣልዩካ
- ገለ ሕክምናዊ መድሃኒት ትወስድ ኼንካ
- ስነ-ኣእምሮኣዊ ዘይምጥዓይ ኣልዩካ
- ኣብቲ ስድራቤትኩም፡ ናይ ኣጠቓቕማ ኣልኮል ሽግር ኣሎ ኾይኑ፥

ኣብቲ ኣልኮላዊ መስተ ኣጠቓቕማኻ፡ ኣብ ኣካላትካ ጉድኣት ከየስዓበልካ ክንደይ ምስታይ ከም ትኽእል፥ እዚ ኣዝዩ ውልቃዊን ከከም ሰቡን ዚፈላለ'ዩ። እቲ ከም መዐቀን ንኪኸውን ተዋሂቡ ዘሎ ኣሃዛት፡ ከም ሓፈሻዊ መምርሒ'ዩ ኪርአ ዘሎዎ።



ክትሰቲ ከሎኻ...

- እታ ትቕጽል ካልኣይቲ መስተኻ ናብ ማይ ቀይራ
- ካልእ ኣልኮል-ኣልቦ ኣማራጺ መስተ ተጠቐም
- ቀስ ኢልካ ብህድኣት ስተ

መስተ ዘይምጥቃም...

- ጽምኢ ንምዕጋስ ኢልካ ኣይትስተ
- ኣብ ጥራሕ ከብድኻ ኣይትስተ
- እንተ ደኺምካ፡ ጉሂኻ ወይን ሓሪቕካ ኣሊኻ፥ ኣልኮል ነቲ ስምዒትካ መሊሱ ስለ ዘጋድዶ ኣይትስተ።

ተወሰኽቲ ሓደጋታት

ሓደገኛ ዝኾነ ብዝሒ ኣልኮላዊ-መስተ ምጥቃም፥ ማሕበራዊን ጥዕናዊን ሽግራት ንኸጋጥመካ **ዓቢ ሓደጋ'ዩ** ዘሎዎ። ንኣብነት፡-

- ጸገም ሰብኣዊ-ርክባት
- ምድርባሽ-ድቃስ
- ድኻም
- ቁጥዐ
- ቃንዛ-ርእሲ
- ሓደጋታት
- ሽግራት ከስዐ
- ሽቘልቀል
- ጭንቀት
- ልዑል ጸቕጢ-ደም
- ካንሰር

ዝሰፍሐ ሓበሬታ ብዛዕባ ኣልኮል

www.1177.se
ኣብ ትሕቲ *Hälsa och livsstil/Alkohol och tobak* ዚብል ኣርእስቲ
ኣብ www.alkoholhjalpen.se ኣንብብ
www.omsystembolaget.se/alkoholproblematik
ቴሌፎን ኣኮላዊ-መስተ 020-84 44 48

ምኽሪን ደገፍን ትደሊ'ዶ – ምስ ናትካ
"ማእከል ክንክን-ሕማም" ወይ መባእታዊ-ክንክን ጥዕና"
(vårdcentral eller **primärvårdens Hälsoenhet)**
ብስልኪ ቁጽሪ 0470-59 22 90 ተራኸብ።