

الأحول



REGION
KRONOBERG

ما هي علاقتك
بالكحول؟

الكحول

نحن البشر مختلفون عن بعضنا البعض، فنحن نختلف عن بعضنا البعض من ناحية كميات الكحول التي نحتمل أن نشربها كما وأننا نتأثر بالكحول بشكل مختلف من فرد لآخر. معظمنا يشرب الكحول بصحبة الأصدقاء لأنه أمر ممتع. يصبح البعض منا سعداء ومبتهجين عند شرب الكحول، أما البعض الآخر فيصابون بالتعب أو يصبحون عدوانيين أو مكتئبين. معظم الأشخاص يشعرون عندما يحين الوقت الذي عليهم فيه التوقف عن الشرب، بينما يواجه الآخرون صعوبة في وضع الحدود. يمكن أن يؤثر استهلاك الكحول على الصحة فمثلاً يؤدي الاستهلاك المنتظم للكحول إلى آثار طويلة الأمد على أعضاء الجسم، كما ويؤثر الكحول على الصحة عندما يتم استهلاكه بشكل كبير في مناسبات متفرقة، ما يسمى بالشرب إلى حدّ الثمل.

يحدث “الاستهلاك المصحوب بالمخاطر” للكحول عندما يمكن أن يؤثر استهلاك الكحول على الصحة، ولكن لا توجد مستويات آمنة لاستهلاك الكحول.





المعايير المرجعية

الاستخدام الخطر، بغض النظر عن الجنس

الإستهلاك الأعلى من المتوسط

10 أكواب قياسية أو أكثر في الأسبوع

الإفراط في الشرب

4 أكواب قياسية أو أكثر في نفس الجلسة،

مرة واحدة في الشهر

ومن أمثلة الأكواب القياسية

15-12 سنتيلتر من النبيذ**

33 X 2 سنتيلتر من البيرة منخفضة الكحول

50 سنتيلتر من البيرة متوسطة القوة

33 سنتيلتر من البيرة قوية

4 سنتيلتر من المشروبات الروحية القوية

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



اختبر نفسك

سجل عدد الكؤوس المعيارية التي تشربها خلال أسبوع. اجمع بعدد عدد الكؤوس.

بيرة خفيفة بيرة بتركيز 3.5 كحد أقصى بيرة قوية نبيذ مشروب كحولي
33 x 2 سنيلتر علبة 50 سنيلتر زجاجة 33 سنيلتر كأس 15-12 سنيلتر كأس 4 سنيلتر

الإثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الأحد				
المجموع				

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

بيرة خفيفة بيرة بتركيز 3.5 كحد أقصى بيرة قوية نبيذ مشروب كحولي
33 x 2 سنيلتر علبة 50 سنيلتر زجاجة 33 سنيلتر كأس 15-12 سنيلتر كأس 4 سنيلتر

الإثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				
الأحد				
المجموع				

“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 تُؤخذ الخطوط الإرشادية على أنها قواعد عامة.

اشرب...

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

لا تشرب...

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

خطر متزايد

عندما يشرب الفرد الكحول في المستوى "المصحوب
بالكثير من الخطر" يكون هناك "خطر متزايد" لأن
يتعرض 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

إقرأ 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