

الكل



REGION
KRONOBERG

رابطه شما با الکل چیست؟

الکل

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 تاثیر بگذارد، بخشا از طریق مصرف منظم الکل که می‌تواند منجر به تاثیرات درازمدت بر ارگان‌های بدن گردد، و بخشا از طریق نوشیدن زیاد در هر نوبت نوشیدن، که به آن بااصطلاح نوشیدن جهت مستی می‌گویند.

مصرف مخاطره آفرین از الکل زمانی روی می‌دهد که مصرف الکل بتواند بر تندرستی تاثیر بگذارد، اما هیچ سطح ایمنی برای مصرف الکل وجود ندارد.





الکل می‌تواند بر روی
تندرستی شما تاثیر
بگذارد.

معیار راهنما

استفاده در معرض خطر، صرف نظر از جنسیت

مصرف متوسط بالا

10 لیوان استاندارد یا بیشتر در هفته

نوشیدن زیاد

4 لیوان استاندارد یا بیشتر در یک دفعه، یک بار در ماه

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



خود را آزمایش کنید

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

مشروب 4 دسی لیتری	شراب 15-12 دسی لیتری قوطی	آبجو قوی 33 دسی لیتری گلاس	آبجو بشکهای 50 دسی لیتری قوطی	آبجو سبک 2x33 دسی لیتری قوطی	
					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؟

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

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

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
- ← آزردهی
- ← 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