አልኮል

REGION KRONOBERG

ምስ ኣልኮል ዘሎካ
ዝምድና ከመይ’ዩ?

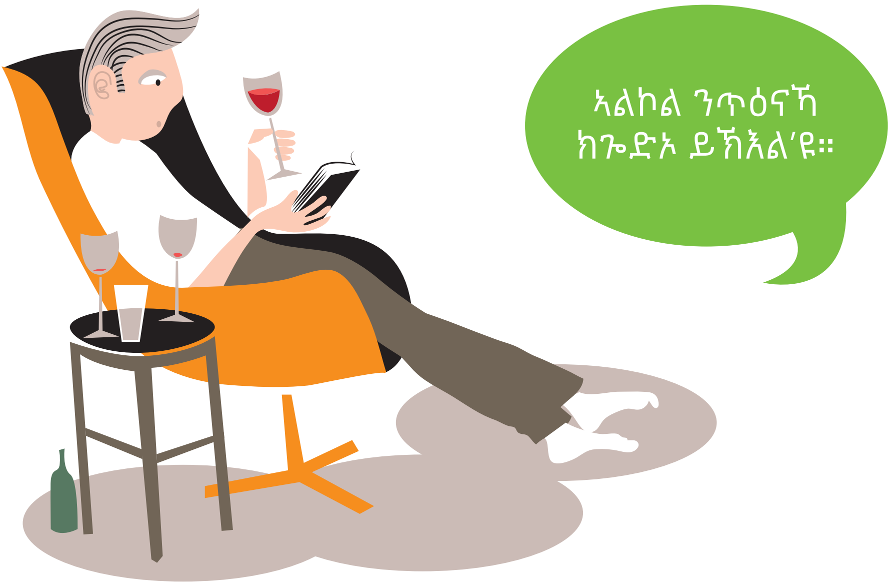
ኣልኮል

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 ከቋርጽዎ 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 መሳርዕ-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።



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

ናይ ነፍስኻ ምርመራ ግበር

ክንደይ ዝኸውን ብዝሒ ብርጭቆታት ኣብ ሰሙን ከም ትሰቲ መዝግበ።
ሽዑ ድማ ክንደይ ጠቕላል ብዝሒ ብርጭቆታት ከም ዝሰተኻ ደምር።

	ፈኲስ-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-ጕጅለ ኣልኢኻ፥ ደጊምካ
ንሓደ ሰሙን መዝግበ፡ እንታይ ናይ ምልውዋጣት ዕድላት ከም ዘሎካ ድማ
ሕሰበሉ። እንታይ ኢኻ ካብዚ ክተጕድል ትኽእል?

	ፈኲስ-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					

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 ኹይኑ፥

ኣብቲ ኣልኮላዊ መስተ ኣጠቓቕማኻ፡ ኣብ ኣካላትካ ጕድኣት 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፡ ጕሂኻ 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
- ሽቐልቀል
- 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።

2019