



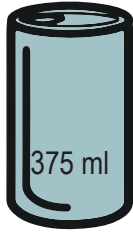
Τι είναι ένα τυπικό ποτό;



Μπίρα
πλήρους
ισχύος



Οινοπνευματώδη
ποτά
60 ml
Κρασί πόρτο
ή ενισχυμένος
οίνος



Μπίρα
μεσαίας
ισχύος



Κρασί



Ξέρετε τα όρια σας

Κυρ.	Δευτ.	Τρ.	Τετ.	Πέμ.	Παρ.	Σάβ.

Όχι περισσότερα από 10 τυπικά ποτά την εβδομάδα



Ειδικές περιστάσεις



Όχι περισσότερα από 4 σε οποιαδήποτε περίπτωση



Μην πίνετε αλκοόλ αν είστε έγκυος
ή θηλάζετε

Πίνετε λιγότερο για να μειώσετε τη βλάβη από το αλκοόλ. Για μερικούς ανθρώπους είναι ασφαλέστερο να μην πίνουν καθόλου.



Θέλετε βοήθεια;



Μιλήστε στο γιατρό σας

Επικοινωνήστε με την DirectLine

Εμπιστευτική Συμβουλευτική, Παραπομπή και Υποστήριξη 24 ώρες



1800 888 236



Διατίθενται υπηρεσίες διερμηνέων τηλεφωνικά



www.directline.org.au

Επικοινωνήστε με το Turning Point

Ζωντανή διαδικτυακή συμβουλευτική



www.counsellingonline.org.au

Αλκοόλ και η υγεία σας

Μάθετε για τα όριά σας, πώς να πίνετε λιγότερο και πού να ζητήσετε βοήθεια





Πώς βλάπτει το αλκοόλ την υγεία σας



- Κατάθλιψη
- Εγκεφαλικό επεισόδιο
- Άγχος
- Εξάρτηση από το αλκοόλ
- Άνοια



- Καρκίνος του στόματος
- Καρκίνος του λάρυγγα



- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Καρδιακή νόσος



- Καρκίνος του στήθους



- Καρκίνος του ήπατος
- Ηπατική νόσος



- Σακχαρώδης διαβήτης



- Πεπτικά προβλήματα
- Καρκίνος του παχέος εντέρου



- Ακούσια εγκυμοσύνη
- Αποβολή
- Θνησιγένεια
- Φάσμα διαταραχών εμβρυϊκού αλκοολισμού



- Σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις



Οφέλη αν μειώσετε ή σταματήσετε



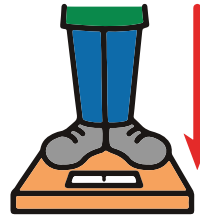
Καλύτερος ύπνος



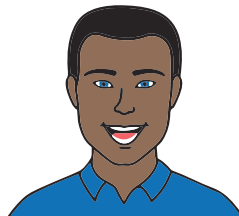
Βελτιωμένη μνήμη



Περισσότερη ενέργεια



Απώλεια βάρους



Βελτιωμένη διάθεση



Βελτιωμένες σχέσεις



Όχι πονοκέφαλο από μεθύσι



Εξοικονόμηση χρημάτων



Πώς να το μειώσετε ή να σταματήσετε



Προγραμματίστε δραστηριότητες σε στιγμές που συνήθως θα πίνετε. Αυτό βοηθάει αν είστε βαριεστημένος ή αγχωμένος



Μην πηγαίνετε στην παμπ μετά τη δουλειά. Δοκιμάστε άλλες κοινωνικές δραστηριότητες



Τρώτε πριν πιείτε αλκοόλ



Αποφύγετε να πίνετε στη σειρά ή με μεγάλες παρέες και να περνάτε χρόνο με φίλους που πίνουν πολύ



Πίνετε μη αλκοολούχα ποτά πριν ή αντί του αλκοόλ



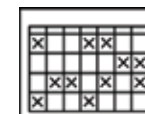
Προσθέστε ένα μίξερ στα ποτά σας



Εάν πίνετε αλκοόλ, πίνετε πιο αργά και πίνετε μικρότερες γουλιές



Αλλάξτε σε ποτά με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ



Προγραμματίστε ημέρες χωρίς κατανάλωση αλκοόλ τις περισσότερες εβδομάδες για να μην σας γίνει συνήθεια