



Cos'è una bevanda alcolica standard?



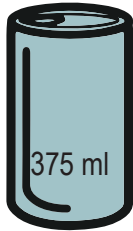
Birra ad alta gradazione alcolica



Superalcolici



Porto o vino fortificato



Birra a media gradazione alcolica



Vino



Conoscere i propri limiti



Non più di 10 bevande standard a settimana



Occasioni speciali



Non più di 4 in ogni singola occasione



Non bere alcool se sei incinta o stai allattando

Bevi meno per ridurre i danni causati dall'alcool. Per alcune persone è più sicuro non bere del tutto.



Hai bisogno di aiuto?



Parla con il tuo medico

Contatta DirectLine

Counseling, segnalazioni e supporto confidenziali, 24 ore su 24



1800 888 236



Servizi di interpretariato telefonico disponibili



www.directline.org.au

Contatta Turning Point

Counseling on-line in diretta



www.counselingonline.org.au

Alcool e salute

Impara a conoscere i tuoi limiti, come bere meno e dove trovare aiuto



enliven's Health Literacy Services prepared the easy English version of this resource in January 2020. The Picture Communication Symbols ©1981-2016 by Tobii Dynavox. All Rights Reserved Worldwide. Used with permission. Boardmaker® is a trademark of Tobii Dynavox. You may not copy or modify any part of this resource, or allow anyone else to, without the consent of Enliven Victoria



enliven



MonashHealth





Effetti dell'alcool sulla salute



- Depressione
- Ictus
- Ansia
- Dipendenza dall'alcool
- Demenza



- Cancro alla bocca
- Cancro alla gola



- Pressione sanguigna elevata
- Patologie cardiache



- Cancro al seno



- Cancro al fegato
- Patologie epatiche



- Diabete



- Problemi digestivi
- Cancro al colon



- Gravidanza indesiderata
- Aborto spontaneo
- Parto prematuro
- Disturbo dello spettro fetale alcolico



- Infezioni sessualmente trasmissibili



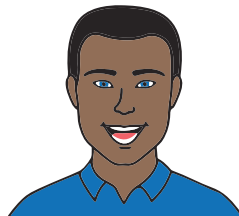
Benefici se si riduce il consumo o si smette



Miglioramento del sonno



Maggiore energia



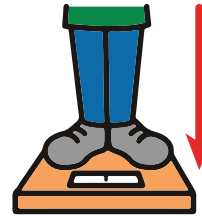
Miglioramento dell'umore



Nessuna sbornia



Miglioramento della memoria



Perdita di peso



Miglioramento delle relazioni



Risparmio di denaro



Come ridurre il consumo o smettere



Pianifica delle attività nei momenti in cui normalmente berresti. Questo aiuta se sei annoiato/a o stressato/a



Non andare al pub dopo il lavoro. Prova invece altre attività sociali



Mangia prima di bere alcolici



Evita di bere in grandi gruppi e di passare il tempo con amici che bevono molto



Bevi bevande analcoliche prima o al posto di quelle alcoliche



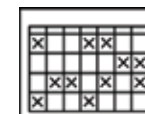
Aggiungi un mixer alle tue bevande



Se bevi alcolici, bevi più lentamente e a piccoli sorsi



Passa a bevande a bassa gradazione alcolica



Pianifica dei giorni senza alcool la maggior parte delle settimane, così da evitare di creare un'abitudine