

المشروبات الكحولية وصحتك

تعرف على حدودك، وكيفية شرب كميات أقل،
وأين تتوجه للحصول على مساعدة

هل تريد المساعدة؟

تحدث إلى طبيبك

اتصل بـ DirectLine (الخط المباشر)

خدمات سرية للاستشارة والإحالة والدعم

على مدى 24 ساعة

1800 888 236

خدمات الترجمة الشفهية الهاتفية متوفرة

www.directline.org.au

اتصل بـ Turning Point (نقطة التحول)

استشارة مباشرة عبر الإنترنت

www.counsellingonline.org.au

تعرف على حدودك

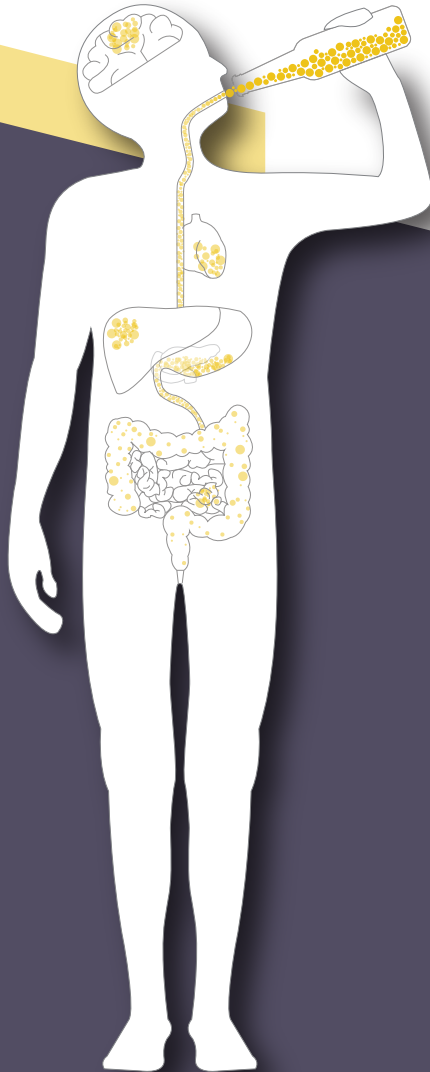
ليس أكثر من 10 مشروبات معيارية في الأسبوع

ليس أكثر من 4 مشروبات في أي مناسبة واحدة

لا تحتسي الكحوليات إذا كنت
حاملاً أو ترضعين رضاعة طبيعية

قلل من الشرب لكي تخفف من الضرر الذي تسببه
لكحوليات. يكون من الأسلم لبعض الناس عدم شرب
الكحوليات بالمرّة.

أعدت enliven's Health Literacy Services (خدمات إنلايفين للتثقيف الصحي) النسخة السهلة
باللغة الإنجليزية من هذا المصدر في يناير/كانون الثاني 2020. رسم رموز التواصل المصوّرة -1981-2016 ©
TobiiDynavox. جميع حقوق الطبع محفوظة في جميع أنحاء العالم. استخدمت بعد الحصول على الإذن.
Boardmaker® هي علامة تجارية لـ TobiiDynavox. لا يمكنك نسخ أو تعديل أي جزء من هذا المصدر،
أو السماح لأي شخص آخر بالقيام بذلك، بدون الحصول على إذن من Enliven Victoria (إنلايفين فيكتوريا)



كيف تقلل من الشرب أو تقلع عنه



خطط للقيام بأنشطة في الأوقات التي تحتسي فيها الكحوليات عادةً. يساعدك ذلك إذا كنت تشعر بالملل أو التوتر



لا تذهب إلى الحانة بعد العمل. حاول ممارسة أنواع أخرى من الأنشطة الاجتماعية بدلاً من ذلك



تناول الطعام قبل احتساء الكحوليات



تجنب الشرب في جولات أو مع مجموعات كبيرة وقضاء الوقت مع أصدقاء يسرفون في شرب الكحوليات



تناول مشروبات خالية من الكحول قبل احتساء الكحوليات أو بدلاً منها



اخلط مشروباتك بسوائل أخرى



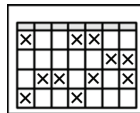
إذا كنت تحتسي الكحوليات، فاحتسيها ببطء وتناول رشفات صغيرة



استبدل الكحوليات بمشروبات كحولية قليلة مستويات الكحول



حدّد أيامًا لا تشرب فيها الكحوليات في أغلب الأسابيع لكي تتجنب تكوين عادة الشرب



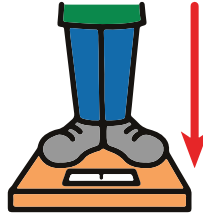
الفوائد التي تعود عليك إذا قللت من الشرب أو أقلعت عنه



تحسين الذاكرة



نوم أفضل



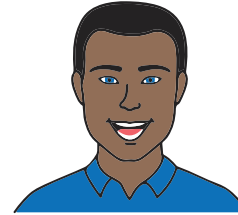
إنقاص الوزن



زيادة الطاقة



تحسين العلاقات بالآخرين



تحسين الحالة النفسية



توفير المال



عدم الإحساس بصداع الخمر

كيف يتسبب الكحول في الإضرار بصحتك



- الاكتئاب
- السكتة الدماغية
- القلق
- الاعتماد على الكحول (الإدمان)
- الخرف



- سرطان الفم
- سرطان الحلق



- ارتفاع ضغط الدم
- مرض القلب



- سرطان الثدي



- سرطان الكبد
- مرض الكبد



- مرض السكري



- مشاكل في الجهاز الهضمي
- سرطان القولون



- الحمل غير المقصود
- الإجهاض



- ولادة جنين ميت
- متلازمة طيف الكحول الجنينية

- العدوى الالتهابية التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي

