

ما هي مزايا الحد من الشرب؟

للحد من كمية الكحول التي تشربها العديد من الآثار الإيجابية على حياتك.

جسدياً

- آثار سُكر أقل
- نوم أفضل
- مستوى طاقة أفضل
- نقصان الوزن
- ذاكرة أفضل
- مظهر جسدي أفضل
- خطر أقل للإصابة بارتفاع ضغط الدم
- خطر أقل لتعرضك والآخرين للإصابة
- خطر أقل للإصابة بالسرطان
- خطر أقل للإصابة بأمراض الكبد

نفسياً/اجتماعياً/مالياً

- مزاج أفضل
- علاقات أفضل من الآخرين
- مخاطر أقل للقيادة تحت تأثير الكحول
- توفير المال
- أداء أفضل في العمل

اقتراحات للحد من الشرب

- اشرب المشروب على فترة أطول
- تجنب الشرب في جولات أو مجموعات كبيرة
- ارو عطشك بمشروبات خالية من الكحول.
- تجنب الشرب بعد العمل وتناول أول مشروب بعد الطعام (وجبة المساء)
- خطط للأنشطة والمهام في الأوقات التي عادة ما تشرب فيها، مثلًا، ممارسة التمارين.
- تحدث عن خططك للحد من الشرب
- استبدل الكحول بالبيرة/الجمعة/النبيد الأقل قوة
- تجنب أو ضع حدًا للوقت الذي تقضيه مع الأصدقاء الذين يشربون "بكثرة"

عن برنامج الطلبات الأخيرة

يقدم برنامج الطلبات الأخيرة، وهو جزء من شبكة نوتنجهام للتعافي، مجموعة من خيارات العلاج السرية للأشخاص الذين يعيشون في مدينة نوتنجهام ويرغبون في التقليل من كمية الكحول التي يتناولونها.

نعمل مع عيادات الطب العام والمجتمع الأوسع في مدينة نوتنجهام لضمان حصول الأشخاص على الدعم المناسب.

تواصل معنا


تحدث مع عضو من فريق شبكة نوتنجهام للتعافي بشأن شربك للكحول:

موقعنا هو: Nottingham Wellbeing Hub, 73 Hounds Gate, Nottingham, NG1 6BB


رقم الهاتف: 0800 066 5362

البريد الإلكتروني: info@nottinghamrecoverynetwork.com

الموقع الإلكتروني: www.nottinghamrecoverynetwork.com

Nottingham Recovery Network 

@NottsRecovery 

@NottmRecoveryNetwork 

بالشراكة مع



Arabic



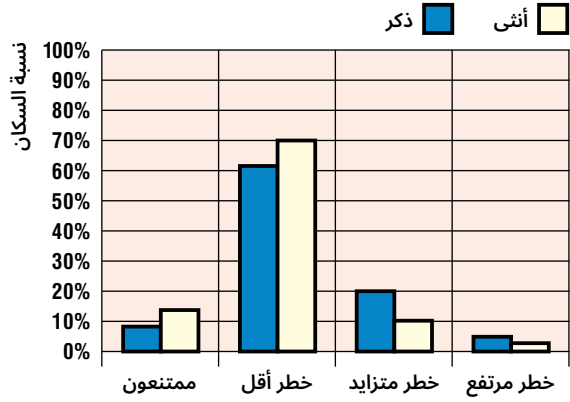
المشورة بشأن الكحول

جزء من شبكة نوتنجهام للتعافي



دعم تعاطي المخدرات والكحول في نوتنجهام

ما هو حال جميع الأشخاص الآخرين؟



الآثار الشائعة

الخطر الأقل لشرب الكحول

- استرخاء متزايد
- القدرة على التواصل مع المجتمع

الخطر المتزايد لشرب الكحول

- طاقة أقل
- الاكتئاب/الضغوطات
- عدم النوم
- الضعف الجنسي
- خطر الإصابة
- ارتفاع ضغط الدم
- انخفاض الأداء في العمل
- انخفاض الاهتمامات الاجتماعية

الخطر المرتفع للشرب

- كل ما سبق، بالإضافة إلى ما يلي:
- فقدان الذاكرة
 - مخاطر الإصابة بأمراض الكبد
 - مخاطر الإصابة بالسرطان
 - خطر إدمان الكحول
 - التفكك الأسري
 - الخسارة المالية



دعم تعاطي المخدرات والكحول في نوتنجهام

حاسبة الوحدة...

باستخدام الجدول أدناه، احسب عدد الوحدات التي تشربها في اليوم.



وحدة/وحدات

والآن استخدم الجدول أدناه لترى في أي فئة تقع.

www.units.nhs.uk



زجاجة من النبيذ
(نسبة الكحول 12%)



275 مل من ألكوبوب أو زجاجة من الجعة العادية
(نسبة الكحول 5.4%)



زجاجة 440 مل من الجعة أو البيرة القوية جدًا
(نسبة الكحول 9%)



زجاجة 440 مل من الجعة زائدة الكحول
(نسبة الكحول 5%)



كأس 250 مل من النبيذ
(نسبة الكحول 12%)



باينت من البيرة، أو الجعة، أو خمر التفاح
(نسبة الكحول 5.2%)



باينت من البيرة، أو الجعة، أو خمر التفاح
(نسبة الكحول 3.6%)

ما هي الكمية التي تشربها؟

وحدة واحدة تعني:



كمية احدة من مقياس 25 مل من المشروبات الروحية
(نسبة الكحول 40%)



نصف كأس صغيرة من النبيذ (85 مل)
(نسبة الكحول 12%)



نصف باينت من البيرة أو الجعة
(نسبة الكحول 3.6%)

كل مما يلي تمثل أكثر من وحدة واحدة

هل أنت في خطر بسبب شربك الكثير من الكحول؟

هل قمت بحساب عدد الوحدات التي تشربها يومياً؟

النصيحة	الرجال والنساء	الخطر
تذكر، إن شرب وحدتين قد يكون أكثر من اللازم إذا كنت تقود السيارة أو تشغل آلات أو على وشك ممارسة أي رياضة نشطة. وإذا كنت حامل، يُنصح بالامتناع عن شرب الكحول.	ليس أكثر من 14 وحدة في الأسبوع	خطر أقل
شرب هذه الكمية يزيد من خطر الإضرار بصحتك. كما يؤثر الكحول على جميع أجزاء وأجهزة الجسم ويلعب دورًا فيما يزيد عن 60 حالة صحية.	أكثر من 14 وحدة في الأسبوع.	خطر متزايد
إن شرب الكحول بهذه الكمية يجعلك أكثر عرضة للإضرار بصحتك.	35 وحدة في الأسبوع أو أكثر.	خطر مرتفع