

सेवन को कम करने के कौन कौन से लाभ हैं?

आप जितना पीते हैं उसकी मात्रा को कम करने से आपके जीवन में कई सकारात्मक प्रभाव आ सकते हैं।

शारीरिक

- कम हैंगओवर
- बेहतर नींद
- अधिक ऊर्जा
- वजन घटाना
- बेहतर याददाश्त
- बेहतर शारीरिक स्थिति
- उच्च रक्तचाप का कम जोखिम
- खुद को एवं दूसरों को चोट लगने का कम जोखिम
- कैसर का कम जोखिम
- यकृत (लिवर) की बीमारी का कम जोखिम

मानसिक/सामाजिक/आर्थिक

- बेहतर मनोदशा (मूड)
- दूसरों के साथ बेहतर संबंध
- शराब के नशे में ड्राइव करने का कम जोखिम
- पैसों की बचत
- बेहतर कार्य प्रदर्शन

सेवन कम करने के सुझाव

- एक ड्रिंक को धीरे-धीरे अधिक लंबे समय तक पीएं
- पारियों या बड़े समूहों में न पीने का प्रयास करें
- अपनी प्यास को गैर-मादक पेय पदार्थों से बुझाएं
- काम के बाद न पीने की कोशिश करें एवं अपना पहला ड्रिंक खाने (शाम का भोजन) के बाद लें
- आम तौर पर आप जिस समय ड्रिंक करते हैं, उस दौरान अन्य गतिविधियों एवं कार्यों की योजना बनाएं, जैसे कि, व्यायाम करना
- सेवन कम करने की अपनी योजनाओं के बारे में बात करें
- कम शक्तिशाली बीयर/लागर/वाइन पीएं
- “भारी” पीने वाले दोस्तों से दूर रहें या उनके साथ बिताए गए समय को सीमित करें

Last Orders के बारे में

नॉटिंगम रिकवरी नेटवर्क का एक हिस्सा, Last Orders, नॉटिंगम शहर में रहने वाले उन लोगों को कई प्रकार के गोपनीय उपचार के विकल्प प्रदान करता है, जो अपने द्वारा पी जाने वाली शराब की मात्रा को कम करना चाहते हैं। हम, जीपी प्रैक्टिसों एवं नॉटिंगम शहर के व्यापक समुदाय के साथ मिलकर काम करते हैं ताकि हम सुनिश्चित कर सकें कि लोगों को उचित सहायता मिल रही है।

हम से संपर्क करें


अपने पीने की आदत के बारे में नॉटिंगम रिकवरी नेटवर्क दल के एक सदस्य से बात करें:


हम यहाँ स्थित हैं: Nottingham Wellbeing Hub,
73 Hounds Gate, Nottingham, NG1 6BB

फोन नंबर: 0800 066 5362

ईमेल: info@nottinghamrecoverynetwork.com

वेबसाइट: www.nottinghamrecoverynetwork.com

 Nottingham Recovery Network

 @NottsRecovery

 @NottmRecoveryNetwork

इनके साथ सहयोगिता में



Hindi



शराब के बारे में सलाह

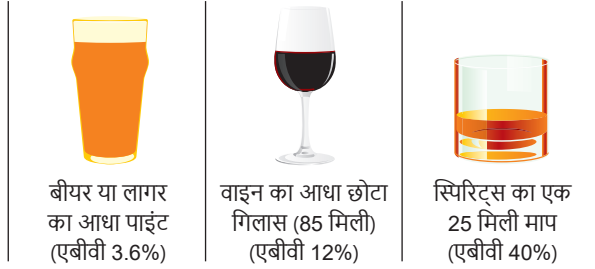
नॉटिंगम रिकवरी नेटवर्क का एक हिस्सा



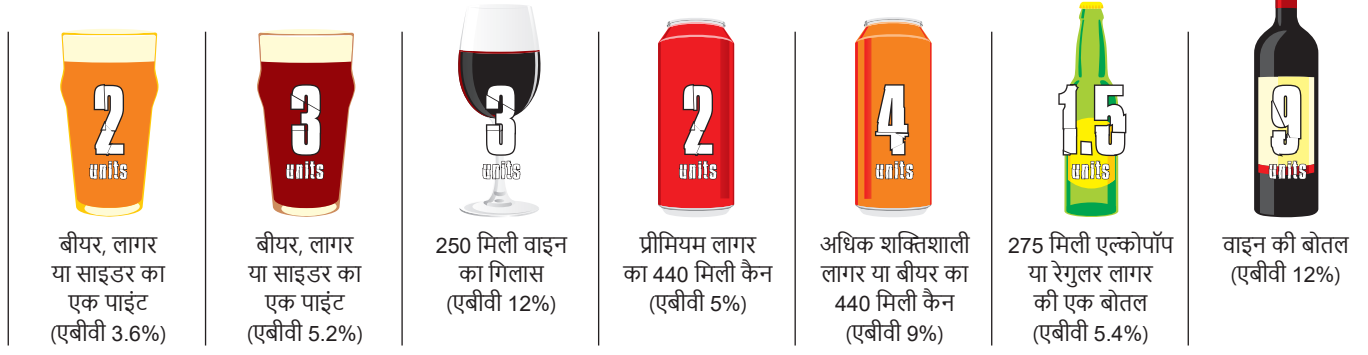
Drug & Alcohol Support in Nottingham

आप कितना पीते हैं?

एक यूनिट का मतलब है:



इनमें से प्रत्येक एक यूनिट से अधिक है



क्या आपको अत्यधिक शराब पीने की वजह से जोखिम है?

क्या आपने जोड़ा है कि दिन में आप कितने यूनिट पीते हैं?

जोखिम	पुरुष एवं महिला	सलाह
निम्न जोखिम	प्रति सप्ताह 14 यूनिटों से अधिक नहीं	याद रखें, अगर आप ड्राइव कर रहे हैं, मशीनरी चला रहे हैं या किसी सक्रिय खेलकूद में हिस्सा लेने जा रहे हैं तो दो यूनिट पीना भी शायद अत्यधिक हो सकता है। अगर आप गर्भवती हैं तो आपको संपूर्ण रूप से शराब पीने से परहेज़ करने की सलाह दी जाती है।
बढ़ता जोखिम	प्रति सप्ताह में 14 यूनिटों से अधिक।	इस स्तर पर पीना जारी रखने से आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाने का जोखिम बढ़ जाता है। शराब शरीर के सभी हिस्सों एवं तंत्रों को प्रभावित करता है एवं 60 अलग-अलग चिकित्सीय समस्याओं में इसकी भूमिका है।
उच्च जोखिम	प्रति सप्ताह में 35 या उससे अधिक यूनिट।	इस स्तर पर पीना जारी रखने का मतलब है कि आपको अपने स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाने का और भी उच्च जोखिम है।

यूनिट कैलकुलेटर...

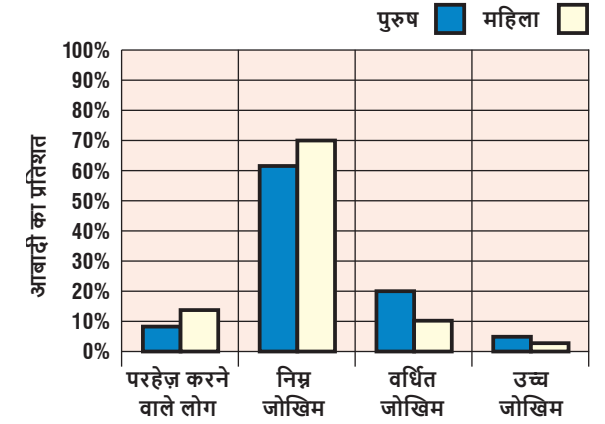
नीचे दिए गए चार्ट का इस्तेमाल करके, पता लगाएं कि एक दिन में आप कितने यूनिट पीते हैं।

यूनिट

अब नीचे दी गई सारिणी का इस्तेमाल करके देखें कि आप कौन से वर्ग में आते हैं।

www.units.nhs.uk

बाकी सभी कैसे हैं?



सामान्य प्रभाव

निम्न जोखिम वाला पीना

- वर्धित रिलैक्सेशन
- सामाजिक मेलजोल

वर्धित जोखिम वाला पीना

- कम ऊर्जा
- नींद का अभाव
- चोट लगने का जोखिम
- कार्य प्रदर्शन में कमी
- सामाजिक मेलजोल में कम दिलचस्पी
- अवसाद/तनाव
- नपुंसकता
- उच्च रक्तचाप

उच्च जोखिम वाला पीना

उपरोक्त में से सभी, और उसके साथ-साथ:

- याददाश्त खोना
- कैसर का जोखिम
- परिवार का टूटना
- यकृत (लिवर) की बीमारी का जोखिम
- शराब पर निर्भरता का जोखिम
- आर्थिक नुकसान