

Jakie są korzyści z ograniczenia spożycia alkoholu?

Ograniczenie ilości spożywanego alkoholu może mieć wiele pozytywnych skutków.

Korzyści fizyczne

- mniej kaców
- lepszy sen
- więcej energii
- poprawa sylwetki
- lepsza pamięć
- lepsza kondycja
- mniejsze ryzyko nadciśnienia
- mniejsze ryzyko urazów u siebie i innych
- mniejsze ryzyko nowotworów
- mniejsze ryzyko chorób wątroby

Korzyści psychologiczne/społeczne/finansowe

- lepszy nastrój
- poprawa relacji z innymi osobami
- mniejsze ryzyko jazdy pod wpływem alkoholu
- oszczędność pieniędzy
- lepsze wyniki w pracy

Wskazówki, jak ograniczać spożycie alkoholu

- wydłużyć czas spożywania danej porcji napoju alkoholowego
- unikać picia na zasadzie stawiania kolejek lub w dużych grupach
- ugasić pragnienie napojami bezalkoholowymi
- unikać picia po pracy i pić alkohol dopiero po jedzeniu (po kolacji)
- planować aktywności i zadania, np. ćwiczenia fizyczne, w czasie, w którym zwykle się spożywa alkohol
- otwarcie mówić o swoich planach ograniczenia spożycia alkoholu
- przejść na piwo/wino o niższej zawartości alkoholu
- wyeliminować lub ograniczać czas spędzany ze znajomymi, którzy dużo piją

Informacje na temat Last Orders

Organizacja Last Orders, będąca sekcją Nottingham Recovery Network, oferuje szereg poufnych możliwości leczenia dla osób mieszkających w mieście Nottingham, które chcą zmniejszyć ilość spożywanego alkoholu.

Współpracujemy z przychodniami GP i szerszą społecznością w mieście Nottingham, aby zapewnić osobom potrzebującym odpowiednie wsparcie.

Kontakt

Porozmawiaj z członkiem zespołu Nottingham Recovery Network na temat swojego picia:

Nasza siedziba: Nottingham Wellbeing Hub,
73 Hounds Gate, Nottingham, NG1 6BB

Telefon: 0800 066 5362

E-mail: info@nottinghamrecoverynetwork.com

Strona internetowa: www.nottinghamrecoverynetwork.com



Nottingham Recovery Network



@NottsRecovery



@NottmRecoveryNetwork

Działania realizowane we współpracy z:



Polish



Porady dotyczące alkoholu

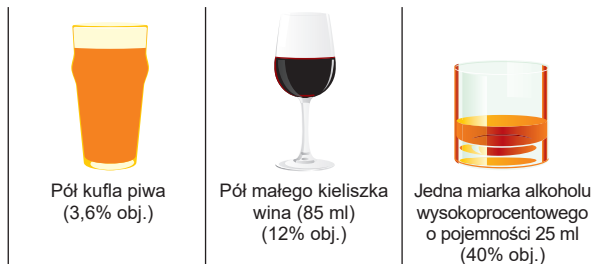
Sekcja Nottingham Recovery Network



Drug & Alcohol Support in Nottingham

Jak dużo pijesz?

Jedna jednostka to:



LAST ORDERS

Kalkulator jednostek...

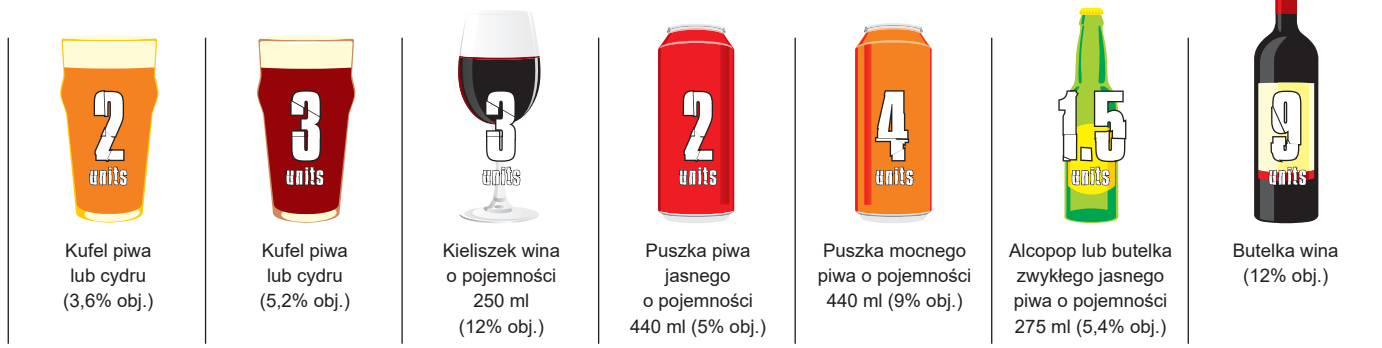
Korzystając z poniższej tabeli, oblicz, ile jednostek alkoholu wypijasz dziennie.

jednostek

Następnie skorzystaj z poniższej tabeli, aby sprawdzić, do której należysz kategorii.

www.units.nhs.uk

Każdy z poniższych przykładów to więcej niż jedna jednostka alkoholu:

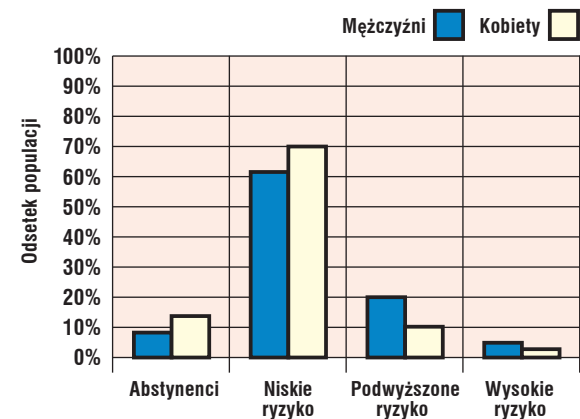


Czy jesteś w grupie ryzyka ze względu na zbyt duże spożycie alkoholu?

Czy wiesz już, ile jednostek alkoholu wypijasz dziennie?

Ryzyko	Mężczyźni i kobiety	Porady
Niskie ryzyko	Nie więcej niż 14 jednostek tygodniowo	Pamiętaj, że wypicie dwóch jednostek to wciąż może być za dużo, jeśli prowadzisz samochód, obsługujesz maszyny lub zamierzasz aktywnie uprawiać sport. Kobiетom w ciąży zaleca się całkowitą abstynencję od alkoholu.
Podwyższone ryzyko	Więcej niż 14 jednostek tygodniowo	Spożywanie alkoholu w takich ilościach zwiększa ryzyko negatywnych skutków zdrowotnych. Alkohol ma niekorzystny wpływ na wszystkie narządy i układy organizmu i przyczynia się do rozwoju ponad 60 różnych schorzeń.
Wysokie ryzyko	35 lub więcej jednostek tygodniowo	Spożywanie alkoholu w takich ilościach powoduje jeszcze większe ryzyko negatywnych skutków zdrowotnych.

Ile piją inni?



Najczęstsze skutki

Spożywanie alkoholu o niskim ryzyku

- rozluźnienie
- towarzyskość

Spożywanie alkoholu o podwyższonym ryzyku

- spadek energii
- depresja/stres
- problemy ze snem
- impotencja
- ryzyko urazów
- nadciśnienie
- gorsze wyniki w pracy
- zmniejszone zainteresowanie kontaktami towarzyskimi

Spożywanie alkoholu o wysokim ryzyku

Wszystkie skutki wymienione powyżej oraz:

- utrata pamięci
- ryzyko chorób wątroby
- ryzyko zachorowania na raka
- ryzyko uzależnienia od alkoholu
- rozpad rodziny
- straty finansowe

