

Care sunt beneficiile reducerii consumului de alcool?

Reducerea consumului de alcool poate avea multe efecte pozitive în viața ta.

Fizice

- mai puține stări de mahmureală
- un somn mai bun
- mai multă energie
- pierdere în greutate
- memorie îmbunătățită
- o formă fizică mai bună
- reducerea riscului de tensiune arterială crescută
- reducerea riscului de vătămare a ta sau a celor din jur
- reducerea riscului de cancer
- reducerea riscului de boli hepatice

Psihologice/Sociale/Financiare

- stare de spirit îmbunătățită
- relații îmbunătățite cu cei din jur
- reducerea riscului de a conduce în stare de ebrietate
- economisirea banilor
- o performanță mai bună la locul de muncă

Sugestii privind reducerea consumului de alcool

- bea mai încet
- evită să bei în ture sau în grupuri mari
- potolește-ți setea cu băuturi non-alcoolice
- evită să consumi alcool după serviciu și bea prima băutură alcoolică după masă (cea de seară)
- planuiește activități și sarcini pentru momentele în care, în mod normal, ai consuma alcool (de exemplu, antrenamente)
- vorbește despre planurile tale de a reduce cantitatea de alcool
- alege o bere/un vin mai slab
- evită sau limitează timpul petrecut cu prieteni care consumă mult alcool

Despre Last Orders

Last Orders, parte din Nottingham Recovery Network, oferă o varietate de opțiuni de tratament confidențiale persoanelor care locuiesc în Nottingham care doresc să reducă cantitatea de alcool pe care o consumă.

Lucrăm alături de cabinete de medici de familie și comunitatea din Nottingham pentru a ne asigura că oamenii primesc sprijinul potrivit.

Contactează-ne

Discută cu un membru al Nottingham Recovery Network despre consumul tău de alcool:

Ne găsești la: Nottingham Wellbeing Hub, 73 Hounds Gate, Nottingham, NG1 6BB

Număr de telefon: 0800 066 5362

Email: info@nottinghamrecoverynetwork.com

Website: www.nottinghamrecoverynetwork.com



Nottingham Recovery Network



@NottsRecovery



@NottmRecoveryNetwork

În parteneriat cu



Romanian



Sfaturi cu privire la alcool

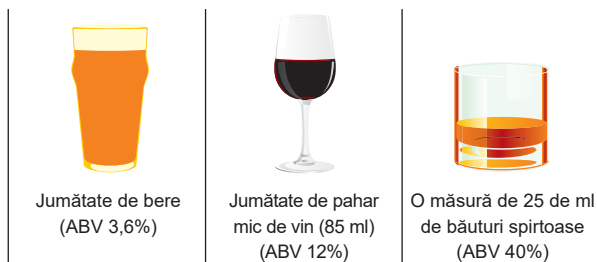
Parte a Nottingham Recovery Network



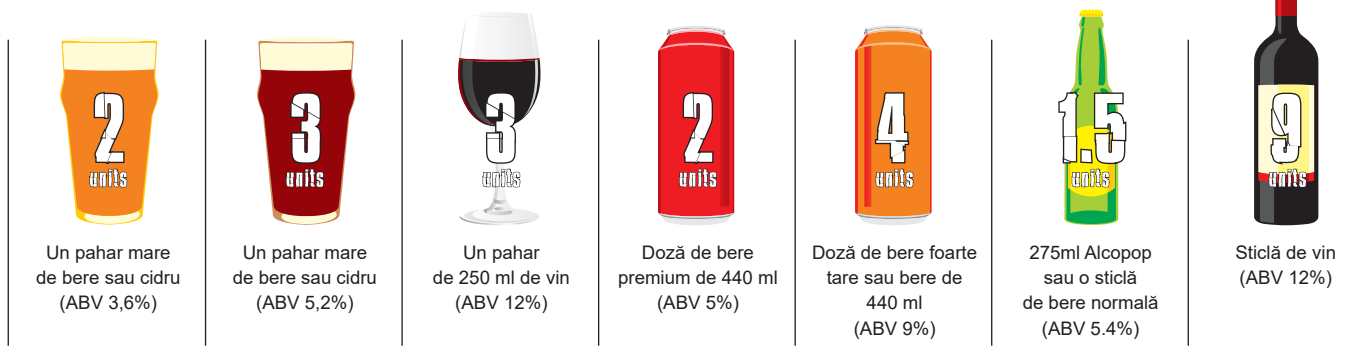
Drug & Alcohol Support in Nottingham

Cât de mult bei TU?

O unitate este:



Fiecare dintre acestea înseamnă mai mult de o unitate



LAST ORDERS

Calculator de unități...

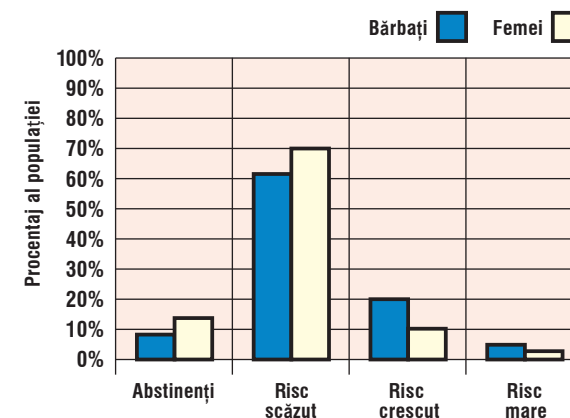
Utilizând graficul de mai jos, lucrează cu câte unități bei pe zi.

unități

Acum utilizează tabelul de mai jos pentru a vedea în ce categorie te regăsești.

www.units.nhs.uk

Cum sunt ceilalți?



Efecte comune

Consum de alcool cu riscuri scăzute

- relaxare crescută
- sociabilitate

Consum de alcool cu riscuri crescute

- mai puțină energie
- depresie/stres
- lipsa somnului
- impotență
- risc de vătămare
- tensiune arterială crescută
- scăderea performanței la locul de muncă
- reducerea interesului social

Consum de alcool cu risc mare

Toate cele de mai sus, plus:

- pierderea memoriei
- risc de boală hepatică
- risc de cancer
- risc de dependență de alcool
- destrămarea familiei
- pierderi financiare

Ești supus(ă) riscului de a consuma prea mult alcool?

Ai adăugat câte unități bei pe zi?

Risc	Bărbați și femei	Sfat
Risc scăzut	Nu mai mult de 14 unități pe săptămână	Reține, consumul de două unități poate fi prea mult dacă vei conduce, dacă operezi mașinării sau dacă urmează să faci sport. Dacă ești însărcinată, este recomandat să te abții de la consumul de alcool.
Risc crescut	Mai mult de 14 unități pe săptămână.	Consumul de alcool la acest nivel crește riscul de a dăuna sănătății. Alcoolul afectează toate organele și toate sistemele corpului și joacă un rol important în mai mult de 60 de afecțiuni medicale.
Risc mare	35 sau mai multe unități pe săptămână.	Consumul de alcool la acest nivel determină un risc și mai crescut de a dăuna sănătății tale.

