

# دفتر يوميات الشرب

حاول كتابة المعلومات فوراً قبل كل مناسبة تتناول فيها الكحول أو بعدها، أو في نهاية كل يوم، بدلاً من كتابتها بعد ذلك بأيام. حاول أن تكون صريحاً بقدر الإمكان.



إجمالي عدد وحدات الكحول =  
المستهلكة هذا الأسبوع

الاسم:

إجمالي عدد وحدات الكحول =  
المستهلكة الأسبوع الماضي

التاريخ:

| اليوم    | ما المشروب الذي تناولته؟ | ما هي الكمية التي شربتها؟ (عدد المشروبات) | كم من المال أنفقت؟ | ماذا كان شعورك قبل أن تشرب؟  | ما الذي شعرت به بعد الشرب؟ |
|----------|--------------------------|---|--------------------|------------------------------|----------------------------|
| مثال     | النبيد الأحمر            | 4 كؤوس                                    | 8.50 جنيه إسترليني | سعيد(ة) / مكتئب(ة) / حزين(ة) | أفضل / شعرت بالذنب / أسوأ  |
| الاثنين  |                          |   |                    |                              |                            |
| الثلاثاء |                          |   |                    |                              |                            |
| الأربعاء |                          |   |                    |                              |                            |
| الخميس   |                          |   |                    |                              |                            |
| الجمعة   |                          |   |                    |                              |                            |
| السبت    |                          |   |                    |                              |                            |
| الأحد    |                          |   |                    |                              |                            |

بالشراكة مع **اتصل بـ: 0800 066 5362 البريد الإلكتروني: info@nottinghamrecoverynetwork.com الموقع الإلكتروني: www.nottinghamrecoverynetwork.com**

Arabic

