

**LAST
ORDERS**

أخصائيو المشورة والعلاج من الكحول
الطريقة الآمنة للتوقف
عن شرب الكحول

جزء من شبكة نوتنجهام للتعافي

بعض الأشخاص الذين يستخدمون خدمتنا يريدون التوقف عن الشرب الكحول تمامًا، والبعض الآخر قد يود التقليل من شربه للكحول والتحكم فيه.

توجد أسباب كثيرة تدعو للتوقف عن شرب الكحول أو التقليل منه مثلما يلي:

- تعزيز الصحة الجسدية
- تعزيز الصحة النفسية
- التمتع بسيطرة أفضل في المواقف الاجتماعية
- إدارة أموالك بصورة أفضل

يُنصح بالامتناع عن شرب الكحول لفترة ما قبل تنفيذ الشرب المراقب.

إن أكثر الطرق أماناً للتوقف عن شرب الكحول هي التقليل التدريجي والبطيء لاستهلاكك للكحول. اطلب المشورة من خدمة شبكة نوتنجهام للتعافي بشأن التقليل من كميات شرب الكحول بطريقة يمكن التحكم بها وبحيث تكون آمنة لك.

لا تتوقف عن الشرب فجأة.

قد يكون للجسم رد فعل نتيجة الانسحاب المفاجئ للكحول، وقد يتسبب ذلك في نوبات تشنجية مرتبطة بالكحول وأثار جانبية أخرى قد تكون مهلكة.

اطلب المشورة الطبية إذا كنت تعتقد أنك أو أي شخص قريب منك يعاني من أعراض الانسحاب مثل الارتجاف والتعرق.



أصدرت الحكومة إرشادات حول مستويات شرب الكحول الآمنة:

المستويات الموصى بها للرجال والنساء:

الحد الأقصى هو 14 وحدة في الأسبوع



يعتبر باينت واحد من ستيل 5.2٪، أي ما يعادل ثلاث وحدات.

يُنصح أيضا بعدم شرب الكحول لمدة يومين في الأسبوع على الأقل.

إذا كان شريك للكحول يفوق هذه المستويات، قد يساعدك الاحتفاظ بدفتر يوميات للشرب قبل أن تقلل من الكميات، لتكون على دراية بالكمية التي تشربها تماماً، مما سيساعدك على وضع أهداف واقعية.

إن شبكة نوتنجهام للتعافي موجودة لمساعدتك، فإذا كانت لديك أي أسئلة أو تود الحصول على مزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بنا مجاناً على الرقم: 0800 066 5362



إدمان الكحول

قد يكون لدى أي شخص يشرب الكحول بانتظام درجة ما من الإدمان على الكحول. ويعني الإدمان على الكحول شعور الشخص بعدم القدرة على العمل بدونه.

قد يلاحظ الأشخاص الذين أدمنوا الكحول بأنهم بحاجة إلى شرب المزيد للحصول على نفس التأثير. قد يجدون أنفسهم يفكرون في الكحول بصورة أكبر و ينتظرون الوقت الذي يمكنهم فيه الحصول على الكحول واستهلاكه مرة أخرى. وقد يعانون من الرغبة الطفيفة أو الشديدة.

So يجب على الشخص المدمن للكحول عدم تقليل كميات الشرب أو التوقف فجأة عن تناول الكحول بسبب خطر تعرضه لأعراض الانسحاب.

قد تصبح أعراض الانسحاب من الكحول شديدة ومهددة للحياة. وهي عادة ما تظهر خلال 8 ساعات بعد آخر شراب، وقد تحدث بعد أيام. وعادة ما تبلغ الأعراض ذروتها عادة بعد 24 إلى 72 ساعة، ولكنها قد تستمر لأسابيع.

يمكن لصورة حادة من أشكال الانسحاب من الكحول تسمى بالهذيان الارتعاشي (وتعرف بـ DT) أن تتسبب فيما يلي:

تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- الانفعال
- الحمى
- رؤية أشياء غير موجودة، أو سماعها، أو الشعور بها (الهلوسة)
- نوبات
- التشوش الشديد

- العرق، تهيج في الجلد
- الغثيان / القيء/التقيؤ الجاف
- الإسهال
- الصداع
- الرجفة / الارتعاش
- القلق أو التوتر
- الاكتئاب
- سرعة الانفعال / التقلبات مزاجية
- عدم التفكير بوضوح
- اتساع الحدقتين
- الأرق (صعوبة في النوم)
- الكوابيس
- التعب
- فقدان الشهية
- ارتفاع معدل ضربات القلب

الانسحاب من الكحول هو حالة طبية خطيرة قد تصبح مهددة للحياة بشكل سريع.

علاج أعراض الانسحاب:

متى تتواصل مع أخصائي طبي:

اذهب إلى قسم الطوارئ، أو اتصل على رقم 999 / 111:

- إذا تعرض الشخص لنوبة، أو حمى، أو تشوش شديد، أو هلوسة، أو عدم انتظام في ضربات القلب
- إذا كان الشخص يعاني من القيء الشديد وكان به دم
- إذا كنت تعتقد أنك تعاني من حالة انسحاب من الكحول، أو توقفت عن الشرب فجأة، ولا تستطيع الحصول على الكحول

إذا ذهبت للمستشفى لسبب آخر، أخبر مقدمي الخدمة الطبية إذا كنت قد تناولت الكحول بكثرة حتى يمكنهم مراقبة أعراض الانسحاب من الكحول لديك.

إذا كانت لديك أعراض انسحاب طفيفة إلى متوسطة من الكحول ، يمكن علاجها في كثير من الأحيان عن طريق تناول "مشروب تخفيف" مكون من وحدتين من الكحول، مثل:

- زجاجة 440 مل من البيرة / خمر التفاح، أو:
- 50 مل من أي من المشروبات الروحية، أو:
- 175 مل من النبيذ بنسبة 12%.

اترك للكحول ما يقرب من 20 دقيقة ليُدخل الجسم. فإذا لم تتحسن أعراض الانسحاب أو أصبحت مزعجة مرة أخرى، أعد هذه العملية مرة ثانية.

ستحتاج أثناء هذه العملية لشخص يمكنه دعمك ومراقبتك.

إذا لم تتحسن أعراض الانسحاب، اتصل على رقم 111، وإذا ساءت، اتصل على رقم 999 أو توجه إلى قسم الطوارئ.

إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يعاني من خطر إدمان الكحول أو الانسحاب من الكحول، نحن هنا لمساعدتك!



Nottingham
Recovery
Network

Drug & Alcohol support in Nottingham

تواصل معنا شبكة نوتنجهام للتعافي

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

@NottmRecoveryNetwork



NottsRecovery@



Nottingham Recovery Network



أرقام هواتف مفيدة

NHS Direct

الهاتف: 111

فرانك

الهاتف: 0300 123 6600

أو أرسل رسالة: FRANK إلى 82111

خط الشرب

خط مساعدة مجاني: 0300 123 1110 (خلال أيام الأسبوع من 9 صباحًا إلى 8 مساءً، وأيام عطلة نهاية الأسبوع من الساعة 11 صباحًا إلى 4 مساءً)

بالشراكة مع



Arabic