

## Unii oameni care folosesc serviciul nostru doresc să renunțe, alții ar putea dori să reducă și să-și controleze consumul.

Există multe motive pentru a opri sau reduce consumul de alcool, cum ar fi:

- promovarea unei mai bune sănătăți fizice
- promovarea unei mai bune sănătăți mentale
- un mai bun control al situațiilor sociale
- o mai bună gestionarea a finanțelor.

## Este recomandată o perioadă de abinență înainte de consumul controlat.

Cea mai sigură cale de a te opri din consumul de alcool este să reduci treptat consumul de alcool. Cere sfatul serviciului Nottingham Recovery Network despre reducerea nivelurilor de consum gestionabile și sigure pentru tine.

## Nu te opri din băut brusc.

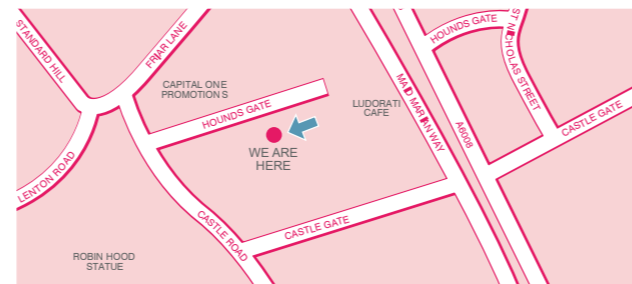
Organismul poate reacționa la oprirea bruscă a consumului de alcool și poate provoca convulsii legate de alcool și alte reacții adverse, care pot fi fatale.

Solicită sfatul medicului dacă crezi că tu sau cineva apropiat s-ar putea să aveți simptome de sevraj, cum ar fi tremurături și transpirații.

## Contactează-ne

### Nottingham Recovery Network

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



Număr de telefon: 0800 066 5362

Email: [info@nottinghamrecoverynetwork.com](mailto:info@nottinghamrecoverynetwork.com)

Website: [www.nottinghamrecoverynetwork.com](http://www.nottinghamrecoverynetwork.com)

 Nottingham Recovery Network  @NottsRecovery  @NottmRecoveryNetwork

## Numere utile

### NHS Direct

Tel: 111

### FRANK

Tel: 0300 123 6600

Sau mesaj: FRANK to 82111

### Linia pentru consumul de alcool

Linia de sprijin gratuit: 0300 123 1110 (în zilele săptămânii 09:00-20:00, weekend 11:00-16:00)

## În parteneriat cu



Romanian

# LAST ORDERS

Sfaturi privind consumul de alcool și specialiști în tratament

## Calea sigură de a opri consumul de alcool

Parte a Nottingham Recovery Network



Guvernul a emis orientări pentru niveluri mai sigure de consum de alcool:

Niveluri recomandate pentru femei și bărbați:

**Nu mai mult de 14 unități pe săptămână**



Un pahar de Stella are 5,2% alcool și este egal cu trei unități.

De asemenea, este de preferat să ai cel puțin două zile pe săptămână fără alcool.

Dacă bei peste aceste niveluri, te poate ajuta să ții un jurnal de băuturi înainte de a reduce, astfel încât să știi exact cât de mult bei, ceea ce te va ajuta să îți stabilești obiective realiste.

Nottingham Recovery Network este aici pentru a te ajuta, dacă ai întrebări sau dorești informații suplimentare, nu ezita să ne suni la: 0800 066 5362



## Dependența de alcool

Oricine consumă alcool în mod regulat poate avea un anumit grad de dependență de alcool. A fi dependent de alcool înseamnă că o persoană simte că nu poate funcționa fără alcool.

Oamenii care devin dependenți de alcool pot observa că au nevoie de a consuma mai mult pentru a avea același efect. Se pot regăsi în situația în care se gândesc la alcool mai mult și se concentrează pe următorul moment în care vor putea obține și consuma alcool. Pot experimenta pofta medii până la severe.

**Cineva care consumă alcool în mod dependent nu trebuie să scadă sau să oprească brusc consumul, din cauza riscului ca aceștia să experimenteze simptome de sevraj.**

Simptomele de sevraj de alcool pot deveni severe și pot pune viața în pericol. Au loc, de obicei, la 8 ore după ultima băutură, dar pot avea loc și la câteva zile distanță. Simptomele sunt, de obicei, maxime între 24 și 72 de ore, dar pot continua săptămâni la rând.

### Simptomele comune includ:

- transpirație, piele umedă
- greață / vărsături
- diaree
- dureri de cap
- tremor/tremurături
- anxietate sau nervozitate
- depresie
- iritabilitate/schimbari bruște de dispoziție
- gândire neclară
- pupile mărite (dilatate)
- insomnie (dificultăți de somn)
- coșmaruri
- oboseală
- pierderea apetitului
- puls rapid

### O formă severă de sevraj din cauza alcoolului denumită delirium tremens (cunoscută ca „DT”) poate cauza:

- agitație
- febră
- vezi, auzi sau simți lucruri care nu există (halucinații)
- convulsii
- confuzie severă

Sevrajul din cauza alcoolului este o afecțiune gravă care poate avea risc vital.

### Tratarea simptomelor de sevraj:

Dacă aveți simptome ușoare până la moderate de sevraj la alcool, acestea pot fi adesea tratate prin o „băutură de ușurare” de 2 unități de alcool, cum ar fi:

- o doză de 440 ml de bere / cidru cu 5% alcool sau:
- 50 ml de orice băutură spirtoasă sau:
- 175 ml de vin cu 12% alcool

Permiteți aproximativ 20 de minute ca alcoolul să intre în corp. Dacă simptomele de sevraj nu se îmbunătățesc sau devin din nou inconfortabile, repetați procesul.

În timpul procesului, va fi nevoie ca cineva să vă sprijine și să vă supravegheze.

Dacă simptomele de sevraj nu se îmbunătățesc, apălați 111 sau dacă se înrăutățesc, apălați 999 sau mergeți la Urgențe.

### Când să contactați un profesionist din domeniul medical:

Mergeți la Urgențe sau apălați 111 / 999:

- Dacă persoana a avut convulsii, poate avea febră, confuzie severă, halucinații sau bătăi neregulate ale inimii
- Dacă persoana are vărsături severe și există sânge.
- Dacă crezi că ai putea fi în sevraj, ai încetat brusc să bei și nu ai acces la alcool.

Dacă mergi la spital dintr-un alt motiv, spune doctorului dacă ai băut mult, astfel încât să te poată monitoriza simptomele de sevraj de alcool.

Dacă tu sau cineva pe care îl cunoști ați putea fi expuși riscului de dependență de alcool sau de retragere, suntem aici pentru a vă ajuta!



**Nottingham Recovery Network**  
Drug & Alcohol support in Nottingham

