

Sevrage alcoolique - Information alcool-Jeune

- انسحاب الكحول - معلومات عن الكحول - الشباب
- لا يوجد شيء اسمه الاستهلاك الآمن للكحول.
- ومع ذلك ، حاول الخبراء تحديد استهلاك الكحول مع مخاطرة محدودة:
- لا تشرب أكثر من 10 أكواب من الكحول في الأسبوع.
 - لا تشرب أكثر من كوبين في اليوم.
 - حاول دائمًا تقليل استهلاكك للكحول.
 - اشرب الماء في نفس الوقت.
 - تناول الطعام في نفس الوقت.
 - تجنب الأماكن والأنشطة التي تشرب فيها الكثير من الكحول.
 - كن دائمًا مصحوبًا بأشخاص تثق بهم عندما تقوم باستهلاك الكحول

لا تشرب الكحول في الحالات التالية:

- إذا كنت حاملاً أو مرضعة
 - عند قيادة السيارة ،
 - أثناء الرياضة ،
 - في نفس الوقت مع تناول بعض الأدوية.
 - يجب أن تدفعك مواقف معينة إلى التساؤل عن استهلاكك للكحول:
 - قد يكون استهلاكك مفرطاً أو حتى غير خاضع للرقابة ،
 - يتعارض الكحول مع أنشطتك المعتادة ،
 - من حولك يعارضون على استهلاكك للكحول ،
 - يجب أن تشرب للتخلص من الرعدة وتهدئة القلق وما إلى ذلك.
 - تشعر بنقص عندما لا تستهلك الكحول.
- لديك العديد من مصادر المعلومات عن الكحول ، وكذلك جهات الاتصال للاتصال:
- خدمة معلومات الكحول: اتصل على 0980980930 (من 8 صباحاً إلى 2 صباحاً ، 7 أيام في الأسبوع ، بدون تكلفة إضافية ، بتكلفة مكالمة محلية من خط أرضي)
 - طبيبك المعالج ،
 - الأماكن المتخصصة ،
 - الخدمات الاجتماعية ،
 - جمعيات المساعدة المتبادلة.