

Sevrage alcoolique - Réduire sa consommation

- تريد تقليل استهلاكك للكحول.
قد تساعدك النصائح التالية في هذه العملية.
لتقليل استهلاكك للكحول:
- شرب المشروبات الكحولية بوتيرة أقل ،
 - عند شرب الكحول ، حاول تقليل الكمية المستهلكة (على سبيل المثال ، يمكنك التبديل بين المشروبات الكحولية والمشروبات غير الكحولية).
 - تجنب الشرب بمفردك.
 - حدد فترات (يمكن قياسها بالساعات أو الأيام) بدون استهلاك الكحول.
 - انتقل إلى الأنشطة التي يمكن أن تمنع الرغبة في تناول الكحول (الرياضة ، الأنشطة الثقافية ، إلخ).
- يمكنك الاتصال بالعديد من الأشخاص لمساعدتك في كل خطوة من هذه العملية:

- خدمة معلومات الكحول: اتصل على 0980980930 (من 8 صباحًا إلى 2 صباحًا ، 7 أيام في الأسبوع ، بدون تكلفة إضافية ، بتكلفة مكالمات محلية من خط أرضي)
- طبيبك المعالج ،
- الأماكن المتخصصة ،
- الخدمات الاجتماعية ،
- جمعيات المساعدة المتبادلة.