

Alkoholio vartojimas kelia nerimą?



Vyrai
neturėtų nuolat vartoti daugiau nei

2-3

alkoholio vienetų per dieną ar 14 vienetų per savaitę.

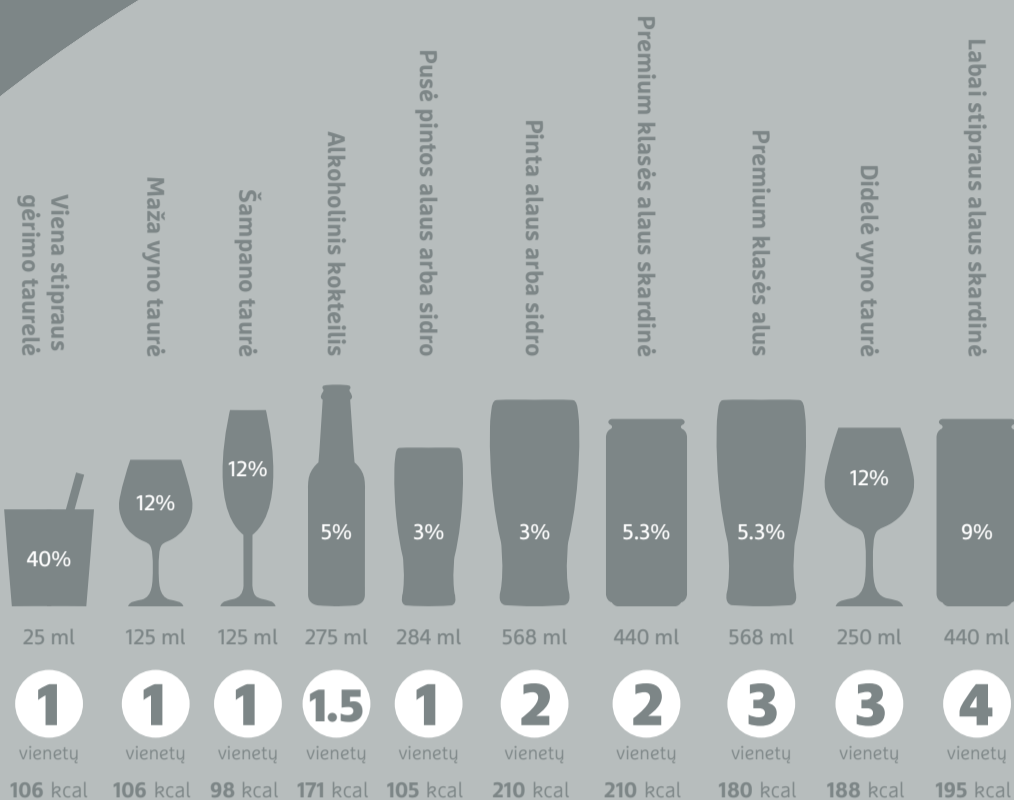


Moterys
neturėtų nuolat vartoti daugiau nei

2-3

alkoholio vienetų per dieną ar 14 vienetų per savaitę.

Suvartojamo alkoholio vienetų kiekį nulemia jūsų išgerto gėrimo kiekis ir stiprumas. Pasižiūrėkite, kiek gėrimuose yra alkoholio vienetų ir kalorijų bei kokią įtaką alkoholis gali daryti jūsų sveikatai ir gerovei.



Alkoholio vartojant daugiau, nei rekomenduojamas limitas, gali **pablogėti jūsų sveikata** trumpuoju ir ilguoju laikotarpiu

Suvartojamo alkoholio kiekio mažinimas

TAUPOMI PINIGAI



GERESNIS MIEGAS



NAUDA



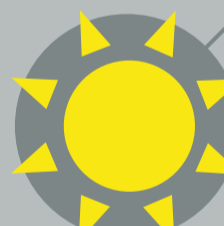
MAŽĖJANTIS SVORIS



SKAISTESNĖ ODA



TVIRTESNIS KŪNAS



GERESNĖ SAVIJAUTA



STIPRESNIS IMUNITETAS



GERESNĖ NUOTAIKA



TRUMPALAIKĖS ALKOHOLIO VARTOJIMO PASEKMĖS:

- Vėmimas
- Pykinimas
- Galvos skausmas
- Sutrikusi rega
- Sutrikusi klausa
- Neaiški kalbėsena
- Sąmonės netekimas
- Sąmonės aptemimai



ILGALAIKĖS ALKOHOLIO VARTOJIMO PASEKMĖS:

- Aukštas kraujo spaudimas
- Insultai
- Kepenų ligos
- Atminties praradimas
- Sumažėjęs vaisingumas
- Silpni kaulai
- Depresija

Jei norite mažinti suvartojamo alkoholio kiekį, štai jums keletas patarimų:

- 1** Sekite, kiek alkoholio vartojate. Naudokitės šone pateiktu kalendoriumi ir užsirašykite, kiek alkoholio vienetų suvartojate per dieną. Kiekvienos savaitės pradžioje išsikelkite sau tikslą ir pasitikrinkite, ar galite jo neviršyti.
- 2** Bandykite gerti mažesniais kiekiais. Gerkite po pusę pintos ar mažą taurę vyno.
- 3** Kaitaliokite alkoholinius gėrimus su nealkoholiniais arba su vandeniu. Ne tik suvartosite mažiau alkoholio, bet ir palaikysite organizme skysčius ir išvengsite sunkių pagirių.
- 4** Išvis nustokite vartoti alkoholį. Pakeiskite alkoholį kitomis alternatyvomis, pavyzdžiui nealkoholiniais gėrimais, sultimis.



Jei jūs jaudinatės dėl savo arba kieno nors kito alkoholio vartojimo, susisiekite su **Recovery Near You**. Suteikiame draugiškus ir praktinius patarimus bei paramą ir tada, kai norite tik pasikalbėti, ir tada, kai reikalingas gydymas.

Skambinkite mums konfidencialia linija telefonu:

0300 200 2400

El. paštas: talktous@recoverynearyou.org.uk

recoverynearyou.org.uk

Recovery **near you**

KIEK ALKOHOLIO VIENETŲ SUVARTOJATE PER SAVAITĘ?

1 Savaitė	P
Suvartoti alkoholio vienetai:	
	A
	T
	K
	P
	S
	S
Tikslas:	Iš viso:
2 Savaitė	P
Suvartoti alkoholio vienetai:	
	A
	T
	K
	P
	S
	S
Tikslas:	Iš viso:
3 Savaitė	P
Suvartoti alkoholio vienetai:	
	A
	T
	K
	P
	S
	S
Tikslas:	Iš viso:
4 Savaitė	P
Suvartoti alkoholio vienetai:	
	A
	T
	K
	P
	S
	S
Tikslas:	Iš viso: