

Martwisz się o swoje picie?



Mężczyźni
nie powinni regularnie
pić więcej niż

2-3

jednostki alkoholu dziennie i nie
więcej niż **14** jednostek
tygodniowo.

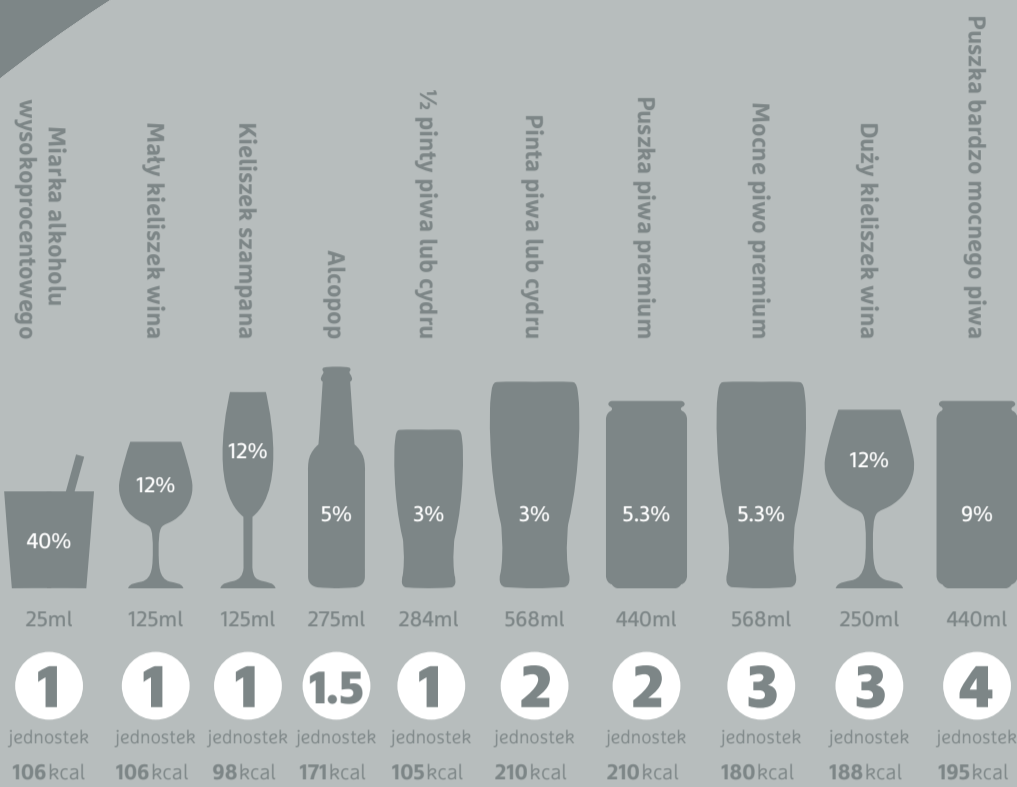


Kobiety
nie powinny regularnie
pić więcej niż

2-3

jednostki alkoholu dziennie i nie
więcej niż **14** jednostek
tygodniowo.

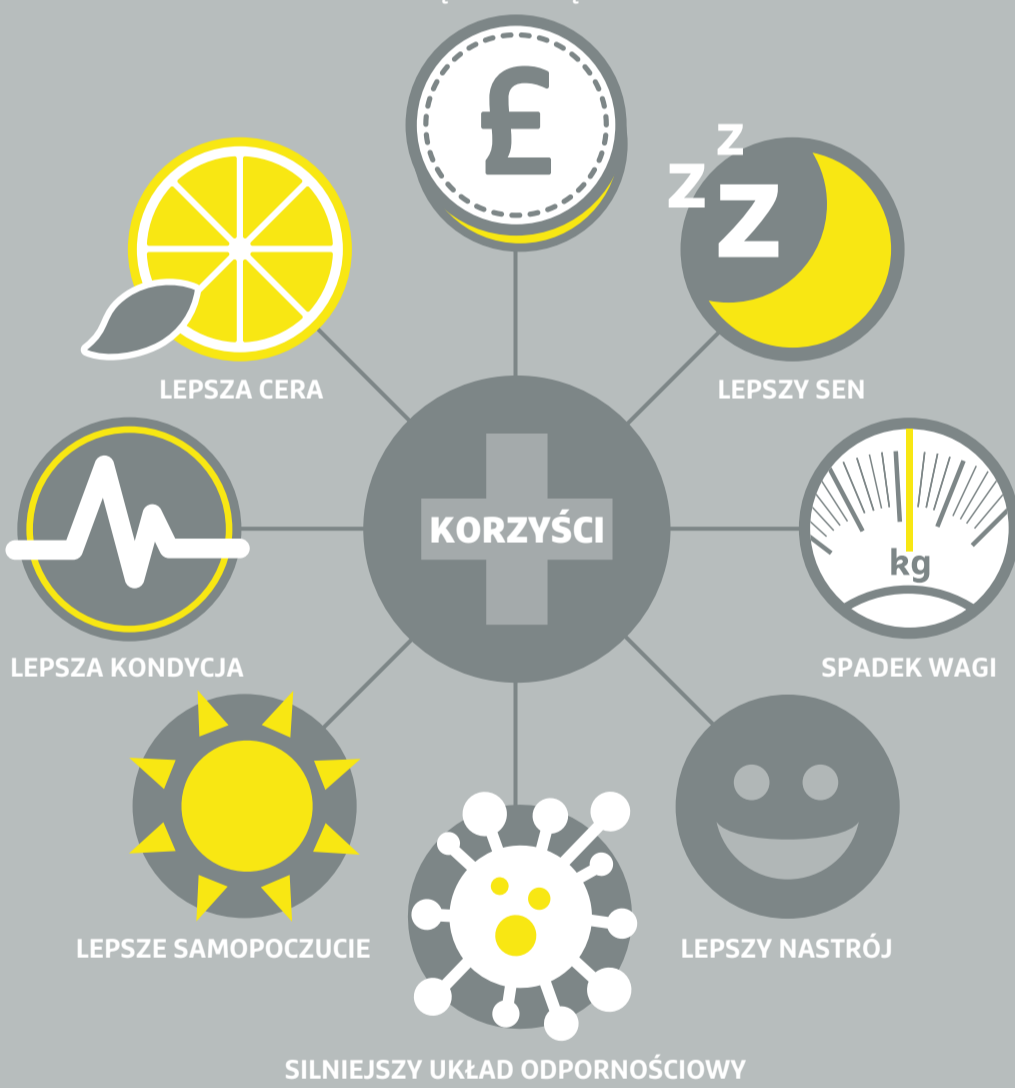
Liczba jednostek zależy od wielkości drinka i mocy alkoholu. Poniżej pokazujemy, ile jednostek zawierają poszczególne rodzaje napojów i jaki efekt alkohol może mieć na Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne.



Nieprzestrzeganie zalecanych limitów może mieć krótko - i długotrwałe **negatywne skutki dla zdrowia**

Zmniejszenie ilości spożywanego alkoholu

WIĘCEJ PIENIĘDZY



KRÓTKOTERMINOWE SKUTKI NADUŻYWANIA ALKOHOLU:

Wymioty
Dolegliwości żołądkowe
Ból głowy
Niewyraźne widzenie
Zaburzenia słuchu
Niewyraźna mowa
Utrata przytomności
zaniki pamięci („urwany film”)



DŁUGOTERMINOWE SKUTKI NADUŻYWANIA ALKOHOLU:

Nadciśnienie
Udar mózgu
Choroba wątroby
Utrata pamięci
Upośledzenie płodności
Ostabienie kości
Depresja

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci ograniczyć picie:

- 1 Postaraj się zorientować, ile wypijasz. Pomoże Ci w tym dzienniczek z boku. Zapisuj w nim jednostki alkoholu spożywanego każdego dnia. Na początku każdego tygodnia wyznacz sobie cel i zobacz, czy uda Ci się go nie przekroczyć.
- 2 Spróbuj pić mniejsze drinki. Takie jak pół pinty czy mniejsze lampki wina.
- 3 Alkohol pij na przemian z napojami bezalkoholowymi lub wodą. W ten sposób nie tylko wypijesz mniej alkoholu, ale Twój organizm będzie lepiej nawodniony i unikniesz silnego kaca.
- 4 Całkowicie zrezygnuj z alkoholu. Zamiast alkoholu pij napoje bezalkoholowe, soki, lemoniady itp.



Jeżeli martwisz się o swoje picie lub o picie innej osoby, skontaktuj się z organizacją **Recovery Near You**. Oferujemy praktyczne porady i wsparcie w przyjaznej atmosferze, niezależnie od tego, czy wymagasz leczenia czy tylko chcesz z kimś porozmawiać.

Zadzwoń na nasz telefon zaufania:

0300 200 2400

Email: talktous@recoverynearyou.org.uk

recoverynearyou.org.uk

Recovery **nearyou**

ILE JEDNOSTEK ALKOHOLU SPOŻYWASZ TYGODNIOWO?

Tydzień 1 Liczba jednostek **P**

W

Ś

CZ

P

S

N

Cel: **Ogółem:**

Tydzień 2 Liczba jednostek **P**

W

Ś

CZ

P

S

N

Cel: **Ogółem:**

Tydzień 3 Liczba jednostek **P**

W

Ś

CZ

P

S

N

Cel: **Ogółem:**

Tydzień 4 Liczba jednostek **P**

W

Ś

CZ

P

S

N

Cel: **Ogółem:**