

# Vă îngrijorează consumul propriu de alcool?



## Bărbații

Nu ar trebui să bea în mod regulat mai mult de

# 2-3

unități de alcool pe zi și **14** pe săptămână.



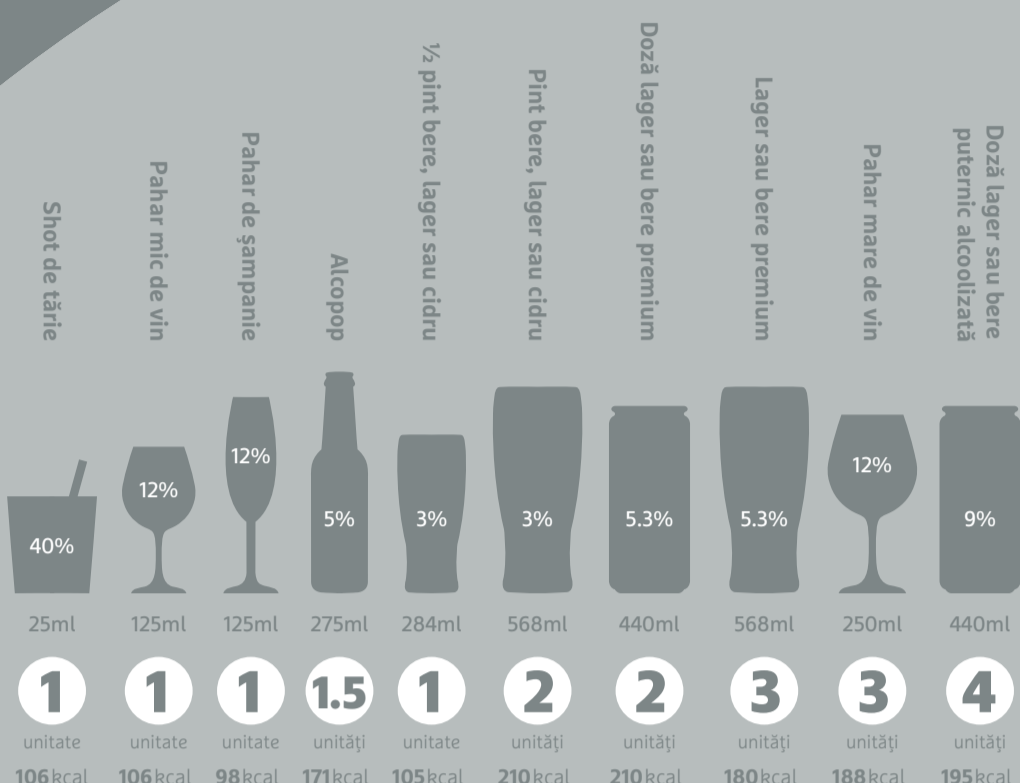
## Femeile

Nu ar trebui să bea în mod regulat mai mult de

# 2-3

unități de alcool pe zi și **14** pe săptămână.

Cantitatea și tăria băuturii determină numărul de unități pe care le consumați. Vedeți câte unități și câte calorii sunt în băuturi și ce efect poate avea alcoolul asupra sănătății și bunăstării dvs.



Consumul de alcool peste limitele recomandate poate fi **dăunător sănătății** pe termen scurt și pe termen lung

## Reducerea consumului de alcool

ECONOMISEȘTI BANI



DORMI MAI BINE



SLĂBEȘTI



DISPOZIȚIE MAI BUNĂ

SISTEM IMUNITAR MAI PUTERNIC



TE SIMȚI MAI BINE



TE SIMȚI MAI SĂNĂTOS



TEN PROASPĂT ȘI CURAT



**BENEFICII**



EFECTELE ALCOOLULUI PE TERMEN SCURT:

- Vomă
- Indigestie
- Dureri de cap
- Tulburări de vedere
- Tulburări de auz
- Tulburări de vorbire
- Inconștiență
- Leșin



EFECTELE ALCOOLULUI PE TERMEN LUNG:

- Hipertensiune arterială
- Comoție cerebrală
- Afecțiuni hepatice
- Pierderea memoriei
- Scăderea fertilității
- Deficiență osoasă
- Stări depresive

Iată câteva sugestii, în cazul în care doriți să reduceți consumul de alcool:

- Țineți un tabel al băuturilor.** Folosiți jurnalul de băuturi pentru a înregistra câte unități consumați zilnic. Stabiliți-vă obiective realiste la începutul fiecărei săptămâni și vedeți dacă le puteți respecta.
- Cantități mai mici.** Reduceți la jumătate de pint sau la pahare mai mici de vin.
- Alternați băuturile alcoolice cu cele răcoritoare sau cu apă.** Nu numai că veți consuma mai puțin alcool, dar vă veți menține hidratați și veți reduce astfel efectele mahmurelii.
- Renunțați complet la alcool.** Înlocuiți alcoolul cu băuturi răcoritoare, fortifiante sau sucuri.



Dacă vă preocupă consumul propriu de alcool sau al cuiva, contactați **Recovery Near You**. Noi oferim sfaturi practice și sprijin prietenesc – dacă doriți să discutați sau dacă aveți nevoie de tratament. Sunați în deplină confidențialitate linia noastră de asistență:

**0300 200 2400**

Email: [talktous@recoverynearyou.org.uk](mailto:talktous@recoverynearyou.org.uk)

[recoverynearyou.org.uk](http://recoverynearyou.org.uk)

Recovery **near you**

CÂTE UNITĂȚI BEȚI PE SĂPTĂMÂNĂ

Săptămâna 1

Unități consumate:

L

M

M

J

V

S

D

Obiectiv: Total:

Săptămâna 2

Unități consumate:

L

M

M

J

V

S

D

Obiectiv: Total:

Săptămâna 3

Unități consumate:

L

M

M

J

V

S

D

Obiectiv: Total:

Săptămâna 4

Unități consumate:

L

M

M

J

V

S

D

Obiectiv: Total: