

Беспокойтесь насчет своей привычки выпить?

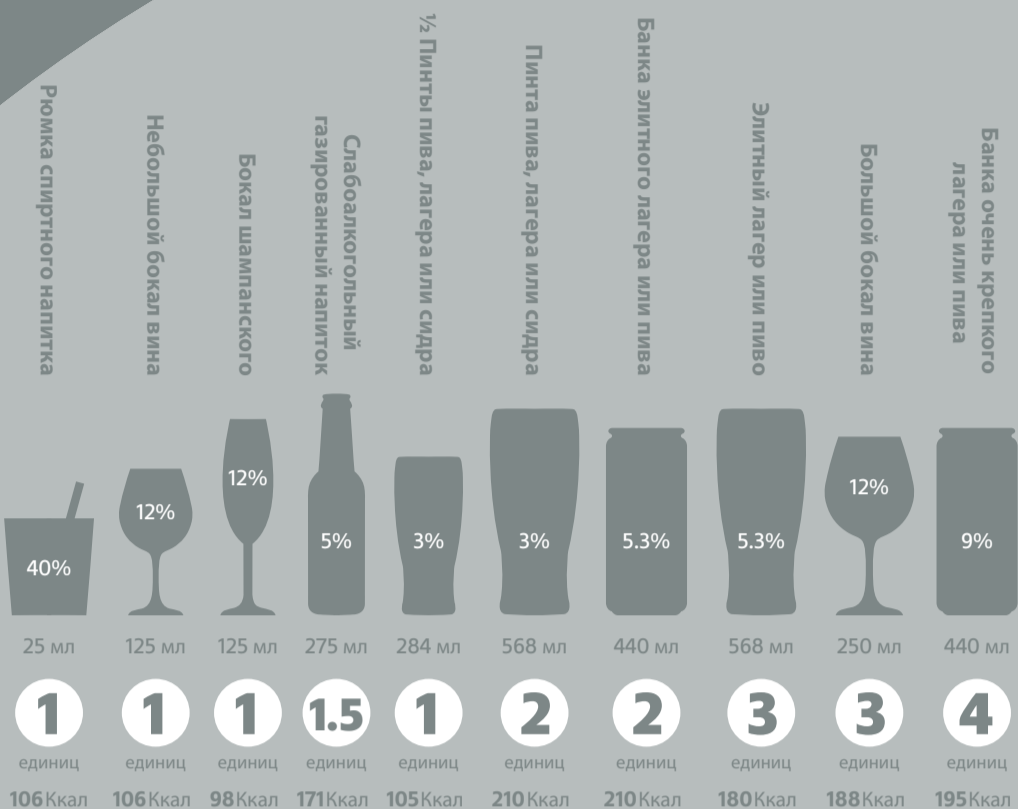


Мужчинам
не рекомендуется
выпивать больше
2-3
единиц алкоголя в день, что не
должно превышать **14** единицу
алкоголя в неделю.



Женщинам
не рекомендуется
выпивать больше
2-3
единиц алкоголя в день, что не
должно превышать **14** единицу
алкоголя в неделю.

Количество и крепость напитка определяет число выпиваемых Вами единиц алкоголя. Проверьте, какое количество единиц и калорий содержится в шем напитке, и какое влияние может оказывать алкоголь на Ваше здоровье и благосостояние.



Употребление алкоголя в превышающих рекомендации дозах может нанести ущерб Вашему здоровью в краткосрочном и долгосрочном плане

Сокращение употребления алкоголя

ЭКОНОМИЯ ДЕНЕГ



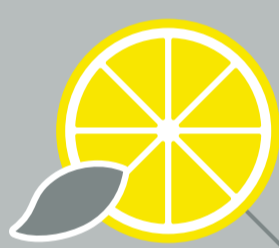
НОРМАЛИЗАЦИЯ СНА



ПРЕИМУЩЕСТВА



ПОТЕРЯ ВЕСА



СВЕЖЕСТЬ КОЖИ



ОЩУЩЕНИЕ БОДРОСТИ



БОЛЕЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ
ОЩУЩЕНИЯ



БОЛЕЕ КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ



УЛУЧШЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ



КРАТКОСРОЧНОЕ
ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ

- Рвота
- Боль в животе
- Головные боли
- Искаженное зрительное восприятие
- Искаженный слух
- Невнятная речь
- Потеря сознания
- Беспамятство



ДОЛГОСРОЧНОЕ
ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ

- Повышенное давление
- Инсульты
- Болезнь печени
- Потеря памяти
- Снижение способности к зачатию
- Ослабление костной ткани
- Депрессия

Если Вы хотите выпивать меньше, воспользуйтесь некоторыми советами:

- 1** Следите за тем, сколько Вы выпиваете. Ведите дневник того, сколько Вы выпиваете за день. В начале каждой недели ставьте себе цель и постарайтесь придерживаться установленного количества единиц алкоголя.
- 2** Попробуйте пить из бокалов/банок/бутылок меньшего размера. Перейдите к 1/2 пинты или к небольшим бокалам вина.
- 3** Чередуйте алкогольные напитки с безалкогольными или с водой. Этим Вы не только сократите употребление алкоголя, но и предотвратите обезвоживание организма и похмелье.
- 4** Полностью исключите алкоголь. Замените алкоголь другими напитками: безалкогольными, подслащенными или соками.



Если Вас тревожит Ваша привычка выпить или Вы беспокоитесь насчет кого-то другого, пожалуйста, свяжитесь со службой Recovery Near You. Мы даем дружеский, практичный совет и оказываем поддержку подержать от того, хотите ли Вы просто поговорить или же Вам нужно лечение. Позвоните нам по телефону доверия:

0300 200 2400

Email: talktous@recoverynearyou.org.uk

recoverynearyou.org.uk

Recovery **near you**

СКОЛЬКО ЕДИНИЦ АЛКОГОЛЯ В НЕДЕЛЮ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ?

Неделя 1
Количество выпитых единиц:

Пн

Вт

Ср

Чт

Пт

Сб

Вс

Цель: Итого:

Неделя 2
Количество выпитых единиц:

Пн

Вт

Ср

Чт

Пт

Сб

Вс

Цель: Итого:

Неделя 3
Количество выпитых единиц:

Пн

Вт

Ср

Чт

Пт

Сб

Вс

Цель: Итого:

Неделя 4
Количество выпитых единиц:

Пн

Вт

Ср

Чт

Пт

Сб

Вс

Цель: Итого: