

قد يكون القليل أحيانا زائدا عن الحد

أجب عن هذه الأسئلة الثلاثة لمعرفة ما إذا كان استهلاكك يمثل خطرا

كم مرة تتناول مشروبا كحوليا؟	كم هو معدل تناولك لها يوميا؟	كم مرة تتناول 6 مشروبات أو أكثر في مناسبة واحدة؟
(0) <input type="checkbox"/> لا أتناول أبدا	(0) <input type="checkbox"/> مرة أو مرتين	(0) <input type="checkbox"/> أبدا
(1) <input type="checkbox"/> مرة واحدة أو أقل في الشهر	(1) <input type="checkbox"/> ثلاث أو أربع مرات	(1) <input type="checkbox"/> أقل من مرة واحدة في الشهر
(2) <input type="checkbox"/> من مرتين إلى أربع مرات في الشهر	(2) <input type="checkbox"/> خمس أو ست مرات	(2) <input type="checkbox"/> كل شهر
(3) <input type="checkbox"/> من مرتين إلى أربع مرات في الأسبوع	(3) <input type="checkbox"/> من سبع إلى ثمان مرات	(3) <input type="checkbox"/> كل أسبوع
(4) <input type="checkbox"/> أربع مرات أو أكثر في الأسبوع	(4) <input type="checkbox"/> عشرة أو أكثر	(4) <input type="checkbox"/> يوميا أو يوميا تقريبا

الذكور: المجموع 5 أو أكثر المجموع الكلي
الإناث: المجموع 4 أو أكثر

معدل تناولك للكحول يشكل خطرا

المخاطر:



وفي حياتك اليومية؟

- يؤثر بالسلب على أذنانك في دراستك وعملك.
- يدفعك للقيام بعلاقات جنسية أقل أماناً.
- يجعلك دائم الخلاف مع أقرب الأشخاص لك.
- يجعلك أكثر عدوانية مع من لا تعرفهم أو حتى مع شريك حياتك.
- يعرضك لتأثير الكحول لحوادث أثناء قيادتك للسيارة أو حتى في مكان عملك.
- يقلل من رغبتك الجنسية.

كيف يؤثر الكحول على صحتك؟

- استهلاكه يسبب مشاكل في الذاكرة ويؤدي إلى الخرف.
- سيؤثر على قدرتك الجنسية.
- إذا كنت تعاني من القلق أو الاكتئاب، فإن تناول المشروبات الكحولية يزيد من حدتها.
- يرتبط بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية أو ما يعرف طبياً بالاحتشاء الدماغية.
- قد يسبب مشاكل في الجهاز الهضمي.
- بالإضافة إلى ذلك، فإنه يزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والأمعاء والمعدة والثدي.

وحدات الكحول في الأسبوع

بالنسبة للإناث	بالنسبة للذكور	
0 إلى 10	0 إلى 16	استهلاك منخفض المخاطر
11 إلى 18	17 إلى 28	استهلاك خطر
18 أو أكثر	28 أو أكثر	استهلاك شديد الخطورة

حساب استهلاك الكحول وفقاً لوحدة التناول القياسية (و.ت.ق.).



المكتب الإعلامي لعلاج إدمان المخدرات وغيرها.
أو المركز الطبي الذي تتبعه 900 714 110

أين تتوجه؟