

هل تشعر بقلق حول إسرارك في تناول الكحول؟

إذا كنت تتناول الكحول بكميات كبيرة يمكن أن تضر نفسك و تعرض صحتك للخطر. كما أن تأثير الكحول على صحة الإنسان تختلف من شخص لآخر.

في الحالات التالية يمكنك التعرف على بعض الأعراض التي تدلّ على أنك ربما أفرطت في تناول الكحول و يجب وضع خطة لتغيير ذلك.

- ✓ أنك تشعر بالحاجة لتناول كميات أكثر من الكحول لتحقيق نفس الأثر الذي يتحقق من قبل.
- ✓ تشعر برغبة تناول الكحول بسهولة – عادة ما تريد تناول فقط جرعة أو جرعتين و لكن سرعان ما تقوم بالإفراط في كمية الكحول التي تتناولها.
- ✓ تقوم عادة بتناول الكحول في المنزل قبل الذهاب إلى الحفلة لكي تكون متأكدا أنك سوف تتناول كمية كبيرة من الكحول
- ✓ عادة ما تفكر في "الأسابيع البيضاء"
- ✓ تريد التخلي عن تناول الكحول كلياً و لكن ليس في المستقبل القريب و لكن يوماً ما عندما تكون لك فرصة مناسبة أكثر
- ✓ لا تريد أن تعترف بكمية الكحول التي قمت بتناولها، و لو حتى لنفسك
- ✓ لا تصارح أصدقائك عن كميات الكحول التي تتناولها. و تقوم بتناول كميات كبيرة من المشروبات أو العديد منها في الخفاء.
- ✓ تتفاجئ بالتأثير السلبي الذي يسببه الإفراط في تناول الكحول على وضعك المالي.
- ✓ كثيراً ما تجد لنفسك أو لغيرك حجة من أجل الذهاب لتناول الكحول.

هل تقوم بالتفكير في عاداتك الخاصة بتناول الكحول أو تلك الخاصة بأصدقائك أو المقربين إليك؟

Är du orolig för att du dricker för mycket?

regiongavleborg.se