

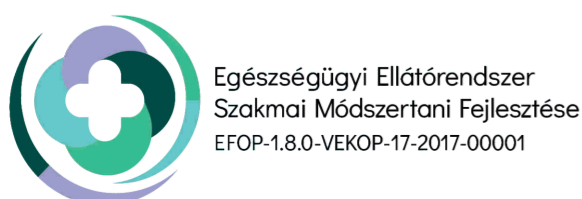
TUDJA ÖN, HOGY...?

- x a rendszeres alkoholfogyasztás hozzá szokást, majd súlyos függőséget okozhat.
- x súlyos tévhit, hogy a káros hatások csak a részegséget okozó alkoholmennyiségnél jelentkeznek.
- x a túlzott alkoholfogyasztás megsokszorozza a testi betegségek (súlyos májbetegségek, szív- és érrendszeri betegségek, daganatok) esélyét.

GONDOLJA ÁT! HA LEGALÁBB 2 KÉRDÉSRE IGENNEL VÁLASZOL, ENYHE, 6-NÁL TÖBB ESETÉN SÚLYOS ALKOHOLPROBLÉMÁJA LEHET!

- x Alkalmanként több alkoholt fogyaszt, és hosszabb ideig, mint ahogyan tervezte?
- x Többször próbálta már csökkenteni az alkoholfogyasztását, de sikertelenül?
- x Napjai jelentős részét alkoholfogyasztással tölti?
- x Erősen sóvárog az alkohol iránt?
- x Elhanyagolja mindennapi feladatait: család, munka stb.?
- x Annak ellenére is iszik, hogy az alkohol fogyasztása már nyilvánvaló testi, lelki, társas és anyagi problémákat, veszteségeket okoz?
- x Az ital miatt elhanyagolja korábbi tevékenységeit?
- x Akkor is fogyaszt alkoholt, ha tudja, hogy kockázatos – autóvezetés, munkavégzés stb.?
- x Egyre több alkoholt fogyaszt a kívánt hatás eléréseért?
- x Ha abbahagyja az alkoholfogyasztást, megvonási tünetei lesznek: kézremegés, izzadás, fejfájás, szorongás, érzécsalódások stb.?

A FENTI JELEK ELŐFORDULÁSA ESETÉN KÉRJEN SEGÍTSÉGET AZ ALÁBBI ELÉRHETŐSÉGEK EGYIKÉN, AHOL A PROBLÉMÁJÁT BIZALMASAN FOGJÁK KEZELNI:



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

Nemzeti Népegészségügyi Központ



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE