

من تأثيرات تناول الكحول طويلة المدى على الصحة النفسية انخفاض مستوى التحفيز وتقلبات المزاج والاكتئاب والتوتر. كل هذه الحالات قد تكون سبب في إيذاء النفس والإقبال على الانتحار.

### قلل من الأضرار الناجمة عن تناول المشروبات الكحولية

لا يمكن اعتبار تناول الكحول آمناً بشكل مطلق.

• لا تتناول أكثر من عشرة مشروبات كحولية من النوع الاعتيادي (حسب المعايير الأسترالية) خلال الأسبوع. ولا تتناول أكثر من أربعة مشروبات اعتيادية في اليوم الواحد.

• على الأشخاص ما دون الثامنة عشر، والنساء الحوامل والواتي يخططن للحمل والنساء المرضعات الامتناع عن تناول الكحول.

متابعة عدد المشروبات الاعتيادية هو أسهل طريقة للتحكم في كمية الكحول التي تقوم بتناولها. يبين المصلق الموجود على زجاجة أو علبة المشروب الكحولي عدد المشروبات الاعتيادية التي يحتوي عليها.

المشروبات الكحولية (مثل البيرة والنبيذ والمشروبات الروحية) هي عبارة عن مواد مهدئة تعمل على تثبيط وظائف الدماغ والجسم.

### التأثيرات قصيرة المدى

- دوخة ونعاس
  - ردود فعل أبطأ من العادة
  - اختلال في التوازن وتناغم الحركات
  - عدم وضوح في الكلام
  - خلل في الحكم على الأمور
- تناول كميات كبيرة من المشروبات الكحولية في وقت قصير قد يؤدي إلى:

- صداع
- غثيان وقيء
- اضطراب اضطراب انفعالي
- فقدان الوعي
- مشاكل في التنفس مما قد يسبب الوفاة

يؤثر الكحول بشكل مختلف على متناوله، حيث يختلف التأثير حسب نوع وكمية الكحول المتناول، والسرعة (الفترة الزمنية) التي تم تناوله خلالها. ويختلف التأثير أيضاً حسب حجم ووزن وجنس (ذكر أم أنثى) الشخص. كما أن تناول الكحول مع أدوية أو مواد مخدرة قد يزيد من احتمال التسبب في الإفراط في الجرعة.

### التأثيرات طويلة المدى

- فقدان الذاكرة
- تشوش
- إيجاد صعوبة في النوم
- مرض السرطان
- أمراض القلب والكبد
- مشاكل في الإنجاب
- مرض السكري
- مرض الخرف خرف الشيخوخة

سيدر		مشروبات روحية		نبيذ		بيرة		
زجاجة	مرطبان	خلفه جاهزة في عبوة	جرعة	فوار	أحمر أبيض	كاملة القوة الكحولية	معدلة القوة الكحولية	منخفضة القوة الكحولية
5% كحول / الحجم الكلي	5% كحول / الحجم الكلي	5% كحول / الحجم الكلي	40% كحول / الحجم الكلي	12% كحول / الحجم الكلي	12% كحول / الحجم الكلي	4.5% كحول / الحجم الكلي	3.5% كحول / الحجم الكلي	2.7% كحول / الحجم الكلي
375 مل (زجاجة)	285 مل (مرطبان)	375 مل	30 مل	100 مل	100 مل	285 مل (مرطبان)	375 مل (عبوة)	285 مل (مرطبان)
1.5	1.1	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.6

## المساعدة متوفرة

مركز أديس (Adis) لدعم المتأثرين بالمواد المخدرة والكحول يعمل ٢٤ ساعة كافة أيام الأسبوع. يقدم هذا المركز الدعم لسكان كوينزلاند الذين يعتمدون على المواد المخدرة والكحول وأقربائهم وأصدقائهم بالإضافة لتقديم الدعم للكادر الطبي المتخصص الذين يتعامل مع هذه الحالات، في إطار يحافظ على السرية والخصوصية لأصحاب الشأن. يستطيع مركز أديس توفير مترجم فوري لك إذا أردت التحدث مع مستشار عن أي مخاوف لديك حول المواد المخدرة والكحول.

اتصل بنا. في أي وقت وأي مكان. على الرقم ١٧٧ ٨٣٣ ١٨٠٠

## اتبع الآتي في حالات الطوارئ

من مؤشرات تناول الكحول بشكل مفرط:

- برود وتعرق وشحوب في البشرة
- تقيؤ
- بطء في التنفس
- فقدان الوعي

اتصل في الإسعاف على الرقم ثلاثة أصفار (٠٠٠) إذا وقع أحدهم أو فقد الوعي. إذا توقف عن التنفس باشر بإجراءات إنعاش القلب والرئتين. إذا كان التنفس طبيعياً، ضع الشخص في وضع الاستلقاء واستمر في مراقبته.



## مؤشرات وجود مشكلة في تناول المشروبات الكحولية

- قضاء وقت طويل في تناول الكحول
- تناول كميات كبيرة من الكحول
- الحاجة لتناول كمية أكبر للحصول على نفس التأثير
- مواجهة مشاكل في التوقف عن أو تقليل تناول الكحول
- المعاناة من الأعراض الانسحابية
- التسبب في مشاكل عائلية أو مشاكل مالية أو مشاكل مع الشرطة.

## التوقف أو الحد من تناول المشروبات الكحولية

يجد بعض الأشخاص الذين يتناولون الكحول صعوبة في التوقف عن تناوله. يتوجب على الأشخاص الذين يتناولون الكحول بشكل دائم مراجعة الجهات الطبية المختصة قبل التوقف عن تناوله، حيث أن التوقف المفاجئ قد يشكل خطراً على الحياة. عندما يعتمد شخص ما على الكحول قد يتسبب التوقف عن تناوله المعاناة من أعراض انسحابية. تشمل الأعراض الانسحابية الغثيان والارتعاش والنوبات الدماغية والتعرق وإيجاد صعوبة في النوم والاضطراب الاضطراب الانفعالي انفعالي والتوتر والهلوسة والشعور بالرغبة في تناول الكحول. عليك مراجعة الطبيب فور شعورك بأي من هذه الأعراض.

## تناول المشروبات الكحولية أثناء الحمل

تناول المرأة الحامل للكحول يزيد من خطر الإجهاض وولادة جنين متوفي، كما يمكن أن يؤدي إلى الوفاة. على المهتمات في تأثير تناول الكحول أثناء الحمل مراجعة الطبيب المختص.

## قد تحتاج للقيام بعدة محاولات لتقليل أو الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية

- ركز على الأسباب التي دفعتك للتوقف أو الحد من تناول الكحول
- ضع حد لكمية الكحول التي تقوم بتناوله
- تجنب الأمور المرتبطة بتناول الكحول مثل الأماكن والأشخاص والمواقف المسببة للتوتر
- أطلب المساعدة من صديق أو فرد من أفراد العائلة أو طبيب.