

بعضی تأثیرات درازمدت بهداشت روانی مرتبط با مصرف الکل شامل انگیزهٔ ضعیف، نوسانات خلقی، افسردگی و اضطراب می‌شود، که همگی خطر آسیب به خود و خودکشی را افزایش می‌دهد.

### کاهش آسیب‌های مرتبط با الکل

نوشیدن الکل هرگز کاملاً ایمن نیست.

- در هفته بیش از ۱۰ واحد نوشیدنی، و در هر روز بیش از ۴ واحد نوشیدنی ننوشید.
- افراد زیر ۱۸ سال، و زنان باردار، در اندیشهٔ بارداری، یا شیرده نباید هیچ الکی بنوشند.
- شمردن واحدهای نوشیدنی راحت‌ترین راه آگاهی از میزان الکی است که می‌نوشید. برچسب روی شیشه یا بسته‌بندی تعداد واحد نوشیدنی موجود در آن را نشان می‌دهد.

شراب سبب		نوشابه‌ها		شراب		آبجو		
بطری	پارچ	قوطی آماده شده	جرعه/شات	گاز دار	قرمز / سفید	قوی	متوسط	ضعیف
								
%5 الکل/حجم	%5 الکل/حجم	%5 الکل/حجم	%40 الکل/حجم	%12 الکل/حجم	%12 الکل/حجم	%4.5 الکل/حجم	%3.5 الکل/حجم	%2.7 الکل/حجم
375ml (بطری)	285ml (پارچ)	375ml	30ml	100ml	100ml	285ml (پارچ)	375ml (قوطی)	285ml (پارچ)
1.5	1.1	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.6

الکل (مثل آبجو، شراب، مشروبات تقطیری) داروی کاهش دهندهٔ فعالیت بدنی است، به این معنا که سرعت مغز و بدن را کاهش می‌دهد.

### تأثیرات کوتاه‌مدت

- سرگیجه و خواب‌آلودگی
- واکنش‌های کندتر
- تعادل و هماهنگی ضعیف
- جویده حرف زدن
- قضاوت نادرست
- چنانچه فردی در مدت کوتاه مقدار زیادی الکل بنوشد ممکن است دچار علائم زیر شود:
  - سردرد
  - تهوع و استفراغ
  - آشفتگی
  - از دست دادن هشیاری
  - مشکلات تنفسی که ممکن است منجر به مرگ شود
- الکل بر افراد تأثیرات مختلفی می‌گذارد و می‌تواند به این بستگی داشته باشد که چه و چقدر بنوشد، با چه سرعتی بنوشد، قد و وزنش چقدر باشد، و زن باشد یا مرد. نوشیدن الکل همراه با سایر مواد مخدر یا داروها ممکن است خطر مصرف بیش از حد را افزایش دهد.

### تأثیرات درازمدت

- از دست دادن حافظه
- گیجی
- بدخوابی
- سرطان
- بیماری‌های قلبی و کبدی
- مشکلات باروری
- بیماری قند
- زوال عقل

### کمک در دسترس است

«خدمات الکل و مواد مخدر ادیس ۷/۲۴» خدمات حمایتی محرمانه‌ای است که ۲۴ ساعته و ۷ روز هفته در اختیار کسانی است که در کوینزلند بابت الکل و سایر مواد مخدر نگرانی‌هایی دارند، و همچنین عزیزان آنان و متخصصان بهداشت. چنانچه بخواهید درباره هر نگرانی‌ای نسبت به الکل یا سایر مواد مخدر با مشاوره صحبت کنید، ادیس می‌تواند برایتان مترجم بگیرد.

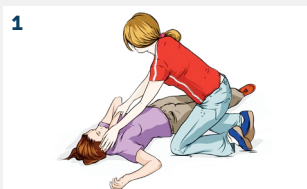
با ما صحبت کنید. هر زمان، هر کجا. ۱۸۰۰۱۷۷۸۳۳

### در مواقع اورژانسی چه کنیم

نشانه‌های مصرف زیادی الکل ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- پوست سرد، عرق‌کرده و رنگ‌پریده
- استفراغ
- تنفس کند
- از دست دادن هشیاری

چنانچه فرد غش کرده یا هشیاری‌اش را از دست داده، با شماره سه صفر (۰۰۰) تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. اگر نفس نمی‌کشد، احیای قلبی ریوی انجام دهید. اگر نفس کشیدنش عادی است، او را در وضعیت بهبود قرار دهید و همچنان تحت نظر داشته باشید.



### • نشانه‌های مشکل الکل

- صرف وقت زیاد برای نوشیدن الکل
- نوشیدن مقادیر زیاد
- نیاز به مصرف بیشتر برای دریافت تاثیرات قبلی
- مشکل در ترک یا کاهش مصرف
- تجربه علائم ترک
- ایجاد مشکلات خانوادگی، مسائل مالی، یا درگیری با پلیس.

### ترک یا کاهش مصرف الکل

برای برخی از افرادی که الکل مصرف می‌کنند ترک آن دشوار است. ترک یکباره ممکن است زندگی فرد را به خطر بیندازد و افرادی که مدام الکل مصرف می‌کنند باید پیش از ترک مشورت پزشکی بگیرند. کنار گذاشتن الکل برای کسی که وابسته به آن است ممکن است علائم ترک به همراه بی‌آورد. علائم ترک شامل تهوع، لرزش، تشنج، عرق کردن، بدخوابی، آشفتگی، اضطراب، توهم و ولع مصرف می‌شود. چنانچه هریک از این علائم را دارید فوراً با پزشک‌تان تماس بگیرید.

### مصرف الکل و بارداری

مصرف الکل در دوران بارداری خطر سقط، مرده‌زایی، و مرگ را افزایش می‌دهد. افرادی که نگران مصرف الکل خود در دوران بارداری هستند باید با پزشکشان مشورت کنند.

### کاهش یا ترک مصرف الکل ممکن است به تلاش چندباره نیاز داشته باشد

- بر دلیل ترک یا کاهش مصرف الکل خود تمرکز کنید
- برای مصرف الکل خود حد تعیین کنید
- از آنچه با مصرف الکل مرتبط است دوری کنید، مثلاً مکان‌ها، افراد و موقعیت‌های تنش‌زا
- از دوست، اعضای خانواده یا پزشک کمک بگیرید.