

الکل در زندگی روزمره

تقریباً تمام بزرگسالان الکل می نوشند.
آن ها شراب یا آبجو می نوشند.
یا مشروبات الکلی دیگر (اشنپس یا زکت).
برای مثال همراه با غذا.
یا در جشن ها.
یا بعد از فراغت از کار.
همه جا الکل وجود دارد.
برای خیلی ها این موضوع طبیعی است.
خیلی از انسان ها احساس خوبی بعد از نوشیدن الکل دارند.
آن ها شوخ طبع می شوند.
می توانند آسان تر با دیگران گفتگو کنند.
بعضی ها می خواهند مشکلات شان را فراموش کنند.

در اینصورت الکل بسیار خطرناک است.
بعضی از افراد بیش از اندازه الکل می نوشند.
این امر برای آن ها مضر است.
افراد مست در خیلی از مواقع پرخاشگر می شوند.
خیلی ها نیز به الکل معتاد می شوند.
آن ها باید از الکل استفاده کنند.
اگر چه الکل به آن ها به شدت آسیب خواهد رساند.

۲

انسان ها متفاوت هستند.
به همین دلیل کسی نمی تواند بگوید،
هر فرد چه میزانی از الکل را می تواند مصرف کند.

این امر بستگی دارد به:

سن و وزن
شرایط سلامتی شخص
و وراثت

حتی میزان کمی از الکل نیز خطرناک است.
به خصوص برای کودکان و نوجوانان.

۳

چه میزان از الکل در نوشیدنی ها موجود است؟
تصویر زیر نوشیدنی های الکلی را نشان می دهد.
زیر لیوان ها نوشته شده:
چه میزان از الکل در هرکدام از نوشیدنی ها موجود است.
برای مثال:
در یک لیوان آبجو تقریباً ۱۳ گرم الکل وجود دارد.

الکل برای سلامتی مضر است.
الکل همیشه خطرناک است.

بهتر است که:

یک خانم بیشتر از یک لیوان در روز ننوشد.
یک آقا بیشتر از دو لیوان در روز ننوشد.
هم خانم ها و هم آقایان نباید هر روز از مشروبات الکلی استفاده کنند.
انسان های مریض الکل نمی نوشند.

کسی که هر روز یک لیوان شراب می نوشد،
او بیش از حد از مشروب استفاده کرده است.

۵

BILD

لطفا توجه کنید.

این ها تنها مثال هستند.
گاهی مواقع الکل بیشتری در نوشیدنی ها وجود دارد.
گاهی هم کمتر.

۶

نوشیدنی های الکلی مانند سایر نوشیدنی ها نیستند

الکل یک سم است.
بعضی ها فکر می کنند:
یک لیوان شراب قرمز یا اشنپس ضرری برای آن ها ندارد.
این یک اشتباه است.
الکل داروی درمانی نیست.
کسی که بیمار است، اجازه ی نوشیدن الکل ندارد.

۷

خیلی از افراد به طور متناوب از نوشیدنی های الکلی استفاده می کنند.
آن ها به نوشیدن الکل عادت می کنند.
و هر بار میزان بیشتری از الکل را مصرف می کنند.
این خطرناک است.

خیلی از افراد نمی توانند الکل ننوشند.
اما آن ها متوجه این موضوع نیستند.
معمولا چند سالی طول خواهد کشید.
آنوقت آن ها معتاد به الکل هستند.
بدون الکل آن ها بسیار ناآرام هستند.
دستهایشان میلرزد.
و متوجه نیستند که چه مقدار الکل مصرف کرده اند.

۸

الکل چگونه اثر می گذارد؟

الکل در بدن تغییراتی ایجاد می کند
الکل اعتیاد آور است.
معتادین به الکل دائما الکل می نوشند.

اگرچه خودشان هم نمی خواهند.
آن ها به شدت دچار بی قراری و ناآرامی می شوند، اگر از الکل استفاده نکنند.
ضربان قلب شان بالا می رود.
و عرق می کنند.
حتی بعضی ها از حال می روند و بی هوش می شوند.

الکل برای بدن سم است.
الکل از طریق خون به تمام نقاط بدن می رود.
کسی که مقدار زیادی الکل در خون او وجود دارد،
ممکن است بمیرد.
این سم می تواند باعث بیماری سرطان شود.
همچنین الکل می تواند باعث بسیاری از بیماری های دیگر نیز بشود.

۹

به طور خاص الکل به کبد آسیب می رساند.
به معده و روده.
همچنین به مغز.

خیلی وقت ها افراد مست بی احتیاط و بی توجه هستند.
آن ها نمی توانند خطر را به خوبی تشخیص دهند.
برای مثال در خیابان.
در اکثر مواقع درد را کمتر احساس می کنند.
افراد مست مکرراً دچار آسیب می شوند.
الکل ممکن است باعث نازایی در خانم ها شود.

۱۰

الکل باعث تغییر در احساس های انسان می شود.
خیلی ها فکر می کنند: بدون الکل نمی شود.
با نوشیدن الکل انسان می تواند مشکلات را راحت تر فراموش کند.
یا استرس های کاری را.
اما الکل هیچ مشکلی را حل نمی کند.
بلکه باعث ایجاد آن ها می شود.

معتادان به الکل خیلی وقت ها خجالت می کشند.
از اینکه دیگر نمی توانند بدون الکل زندگی کنند.
آن ها نمی خواهند به دیگران نشان دهند که در مانده و مستأصل شده اند.
آن ها سعی می کنند ارتباط شان با دیگران را قطع کنند.
به همین دلیل دچار تنهایی می شوند.
خیلی از آن ها دیگر از خودشان مراقبت نمی کنند.
آن ها علاقه اشان را به زندگی کردن از دست می دهند.

۱۱

الکل باعث تغییر در زندگی مشترک می شود
نه تنها الکل برای مصرف کنندگان آن خطرناک است،
بلکه برای اعضای خانواده هم می تواند خطرناک باشد.
هنگامی که پدر یا مادر الکل می نوشند، فرزندان شان آنجا حضور دارند.

همچنین برای دوستان نیز الکل خطرناک است.
شاید آن ها فکر کنند:

من هم باید الکل بنوشم.
افراد وابسته به الکل ممکن است شغل خود را از دست بدهند.
آن گاه آن ها دیگر پولی نخواهند داشت.
یا اینکه پارتنرشان از آن ها جدا خواهد شد.

افراد مست برای دیگران خطرناک هستند.
خیلی وقت ها آن ها پرخاشگر می شوند.

۱۲

راهنمایی هایی علیه الکل

هر روز الکل ننوشید.
از نوشیدنی های غیرالکلی استفاده کنید.
برای مثال آبمیوه با چای.

امتحان کنید:

برای چند هفته هیچ مشروب الکلی ای ننوشید.
آیا احساس کمبود الکل می کنید؟
آیا بدون الکل هم احساس خوبی دارید؟
از این طریق متوجه می شوید:
به چه میزان به مصرف الکل عادت کرده اید؟

بدون الکل شما سالم تر هستید.
بهتر می توانید بخوابید.
کار های خود را بهتر می توانید انجام دهید.
دقت و هشیاری بهتری دارید.
بهتر می توانید فکر کنید.

۱۳

شما حتما نباید الکل بنوشید.
می توانید پیشنهاد نوشیدن الکل را رد کنید.
برای مثال بگویید:
من آب یا آبمیوه می نوشم.
الکل به من نمیسازد.
صبح زود باید از خواب بیدار شوم.
پزشک نوشیدن الکل را برای من ممنوع کرده.
من بدون الکل هم خوشحالم.

هیچ گاه الکل ننوشید:

وقتی سر کار هستید.
وقتی که در حال استفاده از ماشین های صنعتی هستید.
وقتی که در حال عبور و مرور در خیابان هستید.
در هنگام حاملگی.
در دوران شیر دهی.
وقتی که با بچه ها بازی می کنید.
هنگام ورزش.
در صورتیکه پیش از این دچار وابستگی به الکل بوده اید.
در صورت استفاده از دارو.

الکل و داروها

هیچ وقت الکل ننوشید،
 زمانیکه از دارو استفاده می کنید.
 در اینصورت خیلی از داروها آنگونه که باید عمل نمی کنند.
 الکل می تواند مدت زمان بیشتری از حد معمول در بدن باقی بماند.
 یا به طور قوی تری اثر کند.
 یک مثال:
 الکل و داروهای خواب آور می توانند باعث شوند،
 انسان دیگر نتواند تنفس کند.

الکل در دوران بارداری
 الکل برای کودکان متولد نشده بسیار خطرناک است.
 حتی مقدار کمی از آن.
 از طریق خون الکل به سرعت به جنین می رسد.
 و به مغز او صدمه می رساند.
 خیلی از کودکان دچار آسیب از الکل هستند.
 هزاران کودک در سال.

بهترین حالت این است که:
 خانم ها الکل ننوشند،
 وقتی که تصمیم به بچه دار شدن می گیرند.
 و به هیچ عنوان از الکل استفاده نکنند،
 هنگامی که باردار هستند.

در صورتی که پارتنر یا دوستان الکل مصرف می کنند.

هنگامی که کسی وابسته به الکل است، همه ی اطرافیان او از این موضوع رنج خواهند برد:
 همسر یا فرزندان
 دوستان
 همکاران

کودکان می خواهند به والدین شان کمک کنند.
 آن ها از خواهران و برادران شان مراقبت می کنند.
 و وظایف مهمی را بر عهده می گیرند.
 در خیلی مواقع آن ها بیش از حد توان شان مسئولیت قبول می کنند.
 آن ها دچار ترس و عدم اطمینان می شوند.

همسران (پارتنر) افراد معتاد نیز رنج می برند.
 آن ها می خواهند یک زندگی عادی داشته باشند.
 خیلی وقت ها آن ها مجبور هستند همه چیز را به عهده بگیرند.
 به همین دلیل مریض می شوند.
 چراکه برای افراد معتاد، الکل مهمتر از همسرشان است.

آیا شما با الکل مشکل دارید؟

چه اتفاقی می افتد وقتی الکل مصرف نکنید؟
آیا دچار بی قراری می شوید؟
نمی توانید بخوابید؟
عرق می کنید؟
دستان تان می لرزد؟
حالت تهوع دارید؟

اگر شما مشکلات ذکر شده را دارید،
به پزشک مراجعه کنید.
یا به یک مرکز مشاوره.
آنجا شما کمک دریافت خواهید کرد.

۱۸

چه نوع کمک هایی وجود دارد؟

افرادی که دچار مشکلات مصرف الکل هستند، کمک دریافت خواهند کرد.
مراکز مشاوره ی اعتیاد وجود دارد.
در همه جای کشور آلمان.

مشاور ها به شما کمک خواهند کرد.
در مورد مشکلات مصرف الکل به شما یاری خواهند رساند.
برای شما امکان درمان جستجو خواهند کرد.
آن ها گروه های خودیاری را می شناسند.

در گروه های خودیاری اشخاص با یکدیگر ملاقات می کنند.
آن هایی که می خواهند بدون الکل زندگی کنند.
آن ها در مورد مشکلات شان با هم صحبت می کنند.
یکدیگر را حمایت می کنند.
آن ها یاد می گیرند، بدون الکل زندگی کنند.

۱۹

اعتیاد به الکل یک بیماری است.
پزشکان می توانند این بیماری را درمان کنند.
بیمارستان هایی وجود دارد،
که در آن معتادان ترک می کنند.
یعنی:
بدن خود را سم زدایی می کنند.

بیمه های سلامت و بیمه های بازنشستگی هزینه ها را پرداخت می کنند.
آن ها برای ترک و درمان هزینه پرداخت می کنند.

متأسفانه بیمه های خصوصی تنها بخشی از هزینه ها را تقبل می کنند.
برای مثال هزینه ی درمان های پزشکی را.

۲۰

در این مکان ها شما کمک دریافت خواهید کرد:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Telefon: 0 23 81 – 90 15 – 0

Fax: 0 23 81 - 90 15 – 30

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

Bundesweite Sucht und Drogen Hotline

Telefon: 0 18 05 – 31 30 31

Sie können Tag und Nacht dort anrufen.

Internet: www.sucht-und-drogen-hotline.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Telefon: 02 21 – 89 20 31

Internet: www.bzga.de

لطفاً توجه داشته باشید که:

تماس تلفنی هزینه دارد.

هزینه ها با توجه به اینکه شما از چه شرکتی خدمات خط تلفن خود را می گیرید متفاوت است.

۲۱

TelefonSeelsorge

Telefon: 08 00 – 111 0 111

Oder: 08 00 – 111 0 222

شما می توانید در تمام شبانه روز با این شماره ها تماس بگیرید.
به طور رایگان.

Internet: www.telefonseelsorge.de

۲۲

گروه های خودیاری:

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e.V.

Telefon: 02 31 – 586 41 32

E-Mail: info@bke-suchtselbsthilfe.de

Internet: www.bke-suchtselbsthilfe.de

Blaues Kreuz in Deutschland e.V.

Telefon: 02 02 – 620 03 – 0

E-Mail: bkd@blaues-kreuz.de

Internet: www.blaues-Kreuz.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V.

Telefon: 05 61 – 78 04 13

E-Mail: mail@freundeskreise-sucht.de

Internet: www.freundeskreise-sucht.de

Guttempler in Deutschland e.V.
Telefon: 040 – 24 58 80
E-Mail: info@guttempler.de
Internet: www.guttempler.de

۲۳

Kreuzbund e.V. Bundesgeschäftsstelle
Telefon: 0 23 81 – 672 72 – 0
E-Mail: info@kreuzbund.de
Internet: www.kreuzbund.de

Selbsthilfe im Deutschen Roten Kreuz
Telefon: 0 60 62 – 607 60
E-Mail: selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de
Internet: www.drk-selbsthilfegruppen.de

لطفا توجه کنید:
تماس تلفنی هزینه دارد.
هزینه ها با توجه به اینکه شما از چه شرکتی خدمات تلفن خود را می گیرید متفاوت است.