

حقائق مهمة



- الاستهلاك المفرط للكحول غير صحي
- تعاطي الكحول يسبب مشاكل نفسية وسلوكية
- يقتل الكحول 3 ملايين شخص حول العالم سنوياً
- ترتبط حوالي 13.5% من الوفيات بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و39 عاماً بالكحول
- ارتفع استهلاك الكحول بين الشباب بشكل حاد في السنوات العشر الماضية
- يعترف كل شخص بالغ ثالث في الاتحاد الأوروبي بشرب كميات كبيرة من الكحول مرة واحدة على الأقل شهرياً



إساءة استهلاك الكحول حقائق وعواقب

ما هو تعاطي الكحول؟

- تناول المشروبات الكحولية بكميات ضارة
- يتم قياس استهلاك الكحول بالوحدات

1 وحدة = 8 إلى 9 جرام من الكحول النقي

1 وحدة = حوالي 1 كوب من النبيذ (10 سنتيلتر)

1 وحدة = حوالي 2 كوب من البيرة (25 سنتيلتر)



المخاطر

- زيادة خطر الإصابات والحوادث
- زيادة العنف (مثل القتل والاعتداء الجنسي والعنف في العلاقات)
- التسمم الكحولي
- السلوكيات الجنسية الخطرة

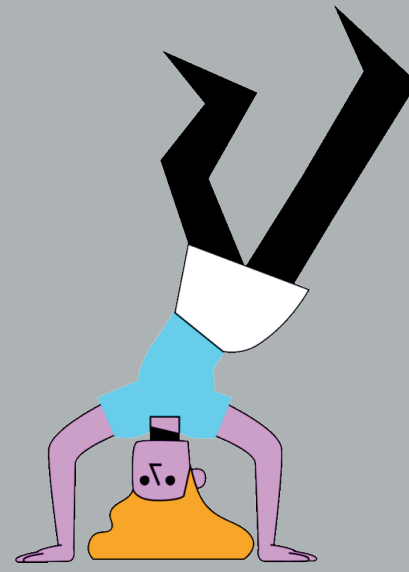


متى يكون تناول الكحول ضاراً؟

< 4 وحدات / يوم للرجال
< 2 وحدة / يوم للنساء، ضارة

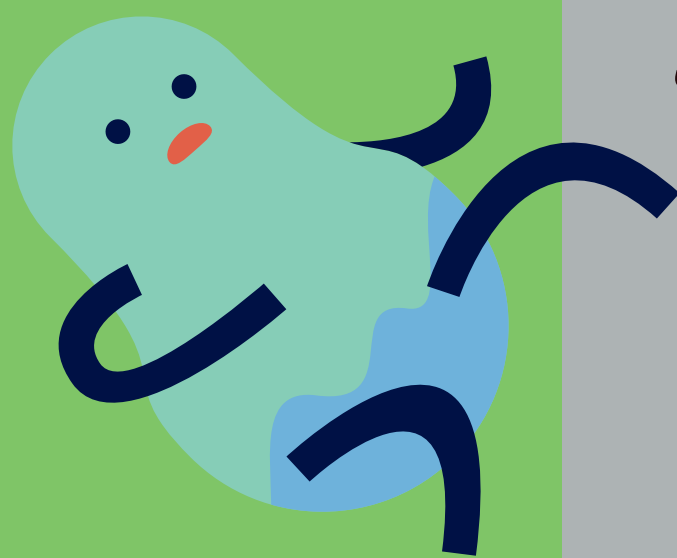
لا يوجد كمية آمنة للأطفال والشباب

الكميات الصغيرة من الكحول ضارة بالجنين أثناء الحمل



المخاطر الصحية

- الأمراض المزمنة، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، السكتة الدماغية
- اضطرابات التعلم والذاكرة
- الإكتئاب
- المشاكل الاجتماعية والعائلية



تجنب تعاطي الكحول

- ممارسة التمارين الرياضية في الداخل بدلاً من شرب الكحول
- عدم تقديم الكحول للشباب أو الشرب بحضورهم
- عدم تخزين الكحول في المنزل.



Co-funded by
the European Union

Remote
Health



health4youth.eu

تمويل هذا المشروع بدعم من المفوضية الأوروبية. يعكس هذا المنشور آراء المؤلف فقط، ولا يمكن تحميل اللجنة المسؤولية عن أي استخدام للمعلومات الواردة فيه.