

Niepokojące sygnały:

- ✗ Pijesz częściej i więcej niż zazwyczaj.
- ✗ Alkohol staje się dla Ciebie lekarstwem na zły nastrój, smutek, lęk czy złość.
- ✗ Coraz częściej upijasz się / używasz alkoholu, by złagodzić przykre skutki wcześniejszego upicia.
- ✗ Miewasz trudności z przypomnieniem sobie, co robiłeś (tzw. urwany film).
- ✗ Pijesz, kiedy nie powinieneś – np. w czasie pracy, nauki, opieki nad dziećmi.
- ✗ Odczuwasz negatywne skutki picia (np. zdrowotne czy finansowe), ale mimo wszystko dalej sięgasz po alkohol.
- ✗ Rodzina i przyjaciele zwracają Ci uwagę, że są zaniepokojeni Twoim picciem.

Alkohol i epidemia.

**Aby zachować niskie ryzyko szkód,
WHO zaleca mężczyznom:**



jeśli piją kilka razy na tydzień:

- POWINNI zachować w tygodniu co najmniej 2 dni abstynencji (najlepiej dzień po dniu)
- NIE POWINNI przekraczać granicy 40 g czystego alkoholu, tj. pić więcej niż:

2 półlitrowe butelki piwa



LUB 2 kieliszki wina o pojemności 200 ml każdy



LUB 120 ml wódki



jeśli piją okazjonalnie:

- NIE POWINNI spożywać jednorazowo więcej niż 60 g czystego alkoholu, tj. wypijać przy jednej okazji więcej niż:

3 półlitrowe butelki piwa



LUB 3 kieliszki wina o pojemności 200 ml każdy



LUB 180 ml wódki



Alkohol i epidemia.

Aby zachować niskie ryzyko szkód,

WHO zaleca kobietom:



jeśli piją kilka razy na tydzień:

- POWINNY zachować w tygodniu co najmniej 2 dni abstynencji (najlepiej dzień po dniu)
- NIE POWINNY przekraczać granicy 20 g czystego alkoholu, tj. pić więcej niż:

1 półlitrowa butelka piwa



LUB 1 kieliszek wina o pojemności 200 ml



LUB 60 ml wódki



jeśli piją okazjonalnie:

- NIE POWINNY spożywać jednorazowo więcej niż 40 g czystego alkoholu, tj. wypijać przy jednej okazji więcej niż:

2 półlitrowe butelki piwa



LUB 2 kieliszki wina o pojemności 200 ml każdy



LUB 120 ml wódki



Alkohol w czasie pandemii



PAP

MIT

Alkohol to lekarstwo na stres.

PRAWDA

Alkohol to depresant. Jego nadużywanie prowadzi do obniżenia nastroju, stanów lękowych, depresji i innych zaburzeń psychicznych.





Nastolatki, pandemia i używki

Czy moje dziecko radzi sobie ze stresem?

- ✗ Lęk, poirytowanie, zły nastrój, negatywne myślenie.
- ✗ Ból głowy i brzucha, zaburzenia jedzenia i snu.
- ✗ Sięganie po używki, spędzanie większości czasu w sieci.

Nie bagatelizuj tych sygnałów! Porozmawiaj i wspólnie zastanówcie się, jak rozwiązać problem. Zaproponuj wspólny relaks, zabawę. Jeśli sytuacja się nie zmienia – skorzystaj z pomocy!

 **801 140 068** – Pomarańczowa Linia. Infolinia wspierająca rodziców pijących dzieci, czynna od pon. do pt w godzinach 14:00–20:00.
E-mail: pomoc@pomaranczowalinia.pl

 **800 080 222** – całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli

 www.linia dzieciom.pl



Nastolatki, pandemia i używki



**Jeśli Twoje
dziecko sięga
po alkohol,
porozmawiaj
z nim!**



- ✓ Nie zaczynaj rozmowy w silnych emocjach i mów spokojnie.
- ✓ Spróbuj zrozumieć swoje dziecko, nie osądzaj go.
- ✓ Przedstaw fakty (np. „Wczoraj zabrałeś piwo z lodówki”) i powiedz, co czujesz („Martwię się, że pijesz, bo cię kocham. Zastanówmy się razem, co zrobić, bo alkohol w Twoim wieku jest niebezpieczny i szkodliwy”).

Godzinka na drinka



Godzinka - rodzinka



Koniec dnia kojarzy Ci się z otwarciem piwa lub nalaniem drinka?

Zagospodaruj ten czas, by nie myśleć o alkoholu. Obejrzyj film z rodziną, pograjcie razem w gry albo porozwiązujcie krzyżówki. Jeśli mieszkasz w pojedynkę, wyrób trzeźwe wieczorne rytuały, np. oglądanie seriali, rozmowy telefoniczne.

Gin i tonic



Izotonik



Zerwanie z nałogiem wymaga nie tylko uwolnienia się od substancji, ale także od pewnych czynności. **Brakuje Ci szklanki piwa na stole przed telewizorem?**

Znajdź „trzeźwą” alternatywę. Jeśli lubisz sport, planuj aktywność wieczorem, a po biegach czy gimnastyce nalej sobie do szklanki napój izotoniczny. Możesz próbować też np. owocowych koktajli, herbat smakowych etc.

Kac i ból głowy



Wypoczęty i gotowy



Pamiętasz poranki po alkoholu?

Ból głowy, niechęć do życia, plątaninę smutnych myśli? Kładąc się „na trzeźwo”, wstaniesz w dobrej formie i bez negatywnego nastawienia.



Alkohol i koronawirus

- ✓ Płyn zawierający alkohol (minimum 60%) to dobry środek do dezynfekcji rąk czy powierzchni mebli.
- ✗ Picie alkoholu **NIE CHRONI** przed zakażeniem koronawirusem!

Alkohol – dlaczego lepiej go unikać w czasie epidemii COVID-19?



PATOPAT



- ✘ Osłabia system odpornościowy człowieka, co może zwiększyć ryzyko zakażenia.
- ✘ Obniża zdolność do podejmowania odpowiedzialnych i bezpiecznych decyzji.
- ✘ Zwiększa ryzyko wypadków i urazów, które mogą oznaczać konieczność wizyty w szpitalu.