

YARDIM ALABİLİRSİN!



YEŞİLAY



Bu kuruluşlar gizlilik esasında ücretsiz hizmet vermektedir.

ALKOL KULLANIM BOZUKLUĐU NEDİR?

Kiřide "alkol kullanım bozukluğu" olması için 1 yıl içinde aşağıdakilerden en az ikisi bulunmalı:

- İstendiğinden daha fazla veya uzun süreli kullanım.
- Alkolü bırakmak için istek veya sonuç vermeyen çabalar.
- Alkolü elde etmek için gerekli etkinliklere çok zaman ayırmak.
- Alkol kullanımını için çok büyük bir istek duyma veya kendini zorlanmış hissetme.
- Tekrar eden kullanım sonucu işte, okulda, evde sorumlulukları yerine getirememe
- Toplumsal ve kişiler arası sorunlara rağmen kullanıma devam etme.

ALKOL KULLANIM BOZUKLUĐU NEDİR?

- Kullanımdan dolayı günlük etkinliklerin aksaması.
- Tehlikeli olabilecek durumlarda kullanmaya devam etme.
- Olumsuz etkilerinin bilinmesine rağmen kullanmayı sürdürmek.
- Tolerans gelişim belirtileri olması
 - İstlenen etkinin ortaya çıkması için artan madde gereksinimi.
 - Aynı miktarda maddenin sürekli kullanım sonucu etkisinin azalması durumu
- Yoksunluk belirtilerinin gelişmiş olması (bulantı, uykusuzluk, kusma, sinirlilik, bunaltı, huzursuzluk, saldırganlık, ishal, terleme, titreme, kas sızıları, ateş vb.)

BİR BİRİM ALKOL NE KADAR BİLİYOR MUSUN?

1 tek votka, cin, viski
1 tek rakı

1 kadeh şarap
330 ml bira

