

شرب الخمره الكثير و على فترات طويلة ممكن يسبب ليك
ازا شديد انت و اسرتك و مجتمعك

كيف ممكن يآثر فيك الخمره

الخمره تبطئ الاتصال ما بين دماغ القاعد يشربها و جسمو: و
هي مادة مثبطة. و ده معناها:

- حتعوق تناسق حركة جسمك
- تقلل من تركيزك
- تبطئ من جاوبك
- تبالغ في مزاجك

كميات قليلة من الخمره ممكن تقلل من حزنك

السكر

ازا شربت خمره كثير:

- حتبقى متلخبط
- ممكن نظرك يتشوش
- ما تقدر تتوازن في مشيتك

ازا فضلت تشرب ده ممكن يسبب ليك طمام و طراش و ممكن
تغمر. شرب الخمره ممكن كمان يسبب الغيبوبة او الموت
لما تكون سكران يبقى سهل عليك انك تحس بالثقة و تفقد
حزرك. كده حتزيد فرص مخاطرتك بنفسك و الناس التانيين

"الخمره تخلي ناس يتجننوا. كانوا اولاد كويسين و بعدين
طعنوا ناس. حاجة ختن"

الشرب الثقيل لفترة طويلة

ازا شربت كميات كبيرة من الخمره لمدة طويلة. فده ممكن بيوظ
ليك صحتك. اسرتك و شغلك
ده ممكن يعمل ليك:

- خراب دايم للكبد
- خراب دايم للدماغ
- امراض قلب
- سرطان
- سكري
- مشاكل عقلية
- الخرف

شرب الخمره الكثير يخليك دايم تتشاكل في البيت و ده في
النهايه يخلي العلاقات و الاسر تتفترت.

ممكن تلاقي نفسك ما قادر تشتغل كويس او حتتاج ايام راحة
زيادة او بتعمل حوادث

ازا شربت الخمره بانتظام حتتلاقي نفسك بعد فترة بقيت معتمد
عليها. و ممكن تلاقي:

- انك محتاج تشرب اكثر عشان تعدي اليوم
- الشرب بقى اهم ليك من انشطة تانية
- صعب انك تحدد كمية الشراب

"الخمره تخلي ناس يتجننوا. كانوا اولاد كويسين و بعدين طعنوا
ناس. حاجة ختن"

النسوان و الخمره

النسوان عادة بيكون جسمن اصغر من الرجال مع انسجة
دهنية و كبد اصغر. ده معناها انو النسوان بيتأثرو اسرع
بالخمره

ممكن تسكري اسرع و ازا كنتي تشربي كثير و لفترات طويلة
حتعاني من مشاكل صحية ابكر من الرجال. الخمره كمان
بتزيد نسبة الاصابة بسرطان الثدي وامراض النسوان

في صحتك؟ الخمره و اسرتك؟



SUDANESE

من وين تلاقى مساعدة

في اماكن كثيرة تقدر تتصل بيها للمساعدة

دكتورك العام

مساعدة تلفونية الخط المباشر

1800 888 236 (عشان النصيحة و التحويل)

المركز المحلي لصحة المجتمع

خدمة السكرارى الجهولين 9429 1833 (03)

خدمة الترجمة الهاتفية: 131 450

لو دابر معلومات زيادة

تقدر تلاقى معلومات زيادة في الحتات دي:

• المؤسسة الاسترالية للمخدرات. على الرقم

1300 858 584 او الموقع

www.druginfo.adf.org.au

• قناة بيتر هيلث

www.betterhealth.vic.gov.au/alcohol

• الارشادات الاسترالية للتقليل من المخاطر الصحية لشرب

الخمرة

www.nhmrc.gov.au/your_health/healthy/

alcohol/index.htm

معلومات زيادة و دعم

المواد دي جزء من برنامج (معلومات الخمور للمجموعات المتنوعة ثقافيا و لغويا
CALD) البرنامج مولتو ادارة الصحة , فيكتوريا. 2010-2011

كل ما الشباب شرب خمرة بدري كل ما زادت فرص اصابتو بمشاكل
الخمرة لما يكبر

الخبرا الاستراليين بينصحوا الابهاث و الامهات و كل اللي
بيقدمو الرعاية انو الاطفال تحت سن 15 ال في خطر كبير
عليهم من شرب الخمرة عشان كده مهم جدا انم ما يشربو
خمرة. اسلم حاجه للشباب من سن ال 15-17 انم يأجلو شرب
الخمرة لاطول فتره ممكنه

السواقة في حالة السكر

السواقة في حالة السكر بيكون ليها دور في 30 بالمئة من
موت السواقين و ناس الموتورسيكلات على طرقات فيكتوريا كل
سنة

في فيكتوريا في حد قانوني لمستوى الخمرة الممكن تشربها
اذا كنت بتسوق. لو خسرت رخصتك بسبب السواقة في
حالة السكر ده ممكن ياتر على شغلك. اسرتك. وضعك المادي و
حتعمل ليك مشاكل تانية

نصايح للشرب بأمان

- كل اكل قبل شرب الخمرة او و انت قاعد تشرب لكن ابعده عن
الحاجات المالحه عشان حتعطشك
- اشرب حبه حبه
- بدل بين المشروبات الكحوليه و الما كحوليه
- بدل ما تشرب شراب قوي اشرب واحد الكحول فيو تكون
قليلة
- ما يضغطو عليك الناس عشان تشرب اكثر من اللي انت
دايرو
- خليك نشيط و حركي ما تقعد بس و تشرب
- خلي عندك يومين على الاقل في الاسبوع ما تشرب فيهم
خمرة

الحمل و الرضاعة

اذا شربت الحامل خمرة. حتمثني للجنين عن طريق المشيمة. و
اذا كانت بترضع ممكن توصل للجنى عن طريق اللبن
الخبرا الاستراليين بينصحوا انو الواحدة ما تشرب خمرة اذا
كانت:

- بتحاول حمل
- حامل
- بترضع

شرب الخمرة و الادويه

اذا كنت بتشرب خمرة و تاخذ ادوية معينة ده حيسبب تأثيرات
ما كويسة ممكن تلاقى الخمرة بتأثر فيك اكثر و تعمل نتيجة ما
متوقعة. ما كويسة و خطيرة اسأل دكتورك بخصوص شرب الخمرة
اذا كنت بتاخذ ادوية

الخمرة و العنف

الخمرة سبب كبير في العنف في المجتمع. الاماكن العامة و الاسرة
الناس لما يشربو ممكن يبقو عنيفين و عدوانيين.
في استراليا. الخمرة بتساهم في نص حالات العنف الجسماني و
الجنسي في البيوت

الشباب و الخمرة

دماغ الشباب الصغير بتفضل تنمو لما سن ال 25. شرب الخمرة في
سن المراهقة ممكن يعرقل نمو الدماغ بشكل صحي خصوصا في حتت
التعليم و الذاكرة