

NIE DAJ SIĘ ZŁAPAĆ W PUŁAPKĘ

Kilka krajów zanotowało wzrost spożycia alkoholu w domu w czasie, gdy wprowadzone zostały zasady ograniczania kontaktów w społeczeństwie.

Niech twoje zdrowie i życie rodzinne będzie priorytetem – oto kilka wskazówek:



Wybierz dni bez alkoholu

Zaplanuj przynajmniej dwa dni w ciągu tygodnia wolne od alkoholu. Im więcej takich dni tym lepiej!



Nie rób zapasów

Nie kupuj alkoholu na zapas – planuj zakupy na tydzień. Kupuj tylko tyle, ile zaplanowałeś wypić w tym tygodniu. Wybieraj napoje o niskiej zawartości alkoholu lub bezalkoholowe.



Odlóż na później

Może cię kusić by wypić wcześniej w ciągu dnia, skoro jesteś w domu – spróbuj odłożyć picie najpóźniej jak się da, szczególnie jeśli w domu są dzieci. Pomyśl o wprowadzeniu zasady czasowej, np. Nie pijemy w naszym domu przed godziną 22.00.



Pamiętaj o dzieciach

Kiedy dorośli piją, dzieci mogą odczuwać lęk. Unikaj picia dopóki dzieci nie pójdą do łóżek. Upewnij się, że w domu zawsze jest co najmniej jeden dorosły nie pijący.



Poza zasięgiem wzroku

Trzymaj alkohol poza zasięgiem wzroku oraz z dala od dzieci. Kiedy nalewasz sobie drinka, pozostałość odlóż poza pole twojego widzenia lub do innego pomieszczenia, tak by nie kusiło cię na więcej. Pij wodę by zaspokoić pragnienie zanim sięgniesz po alkohol.



Jest pomoc dla ciebie

Wprowadzanie zmian może być trudne. Zadzwoń na linię pomocy HSE – 1800 459 459 – jeśli potrzebujesz wsparcia w ograniczaniu twojego spożycia alkoholu.

