



## 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



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