

QUANDO SI DEVE SMETTERE DI BERE

Alcune circostanze o condizioni possono essere d'aiuto per identificare le situazioni in cui smettere di bere è necessario e costituisce la scelta migliore per la propria salute.

Si deve smettere:

- se si hanno vuoti di memoria o frequenti dimenticanze
- se ci si sente soli o depressi
- se si bevono alcolici appena svegli
- se la mattina si hanno tremori dopo aver bevuto la sera
- se si è provato disagio o senso di colpa a causa del bere
- se si è stati oggetto di critiche per il proprio bere
- se qualcuno ci ha fatto rilevare la necessità di smettere o ridurre di bere

Se ci si identifica in una delle condizioni riportate significa che **si deve smettere ora.**

Se si pensa di avere un problema col bere è meglio chiedere aiuto, rivolgiti

- al tuo medico di famiglia
- ai servizi pubblici
- alle associazioni presenti nel territorio

“LE VOSTRE IMPRESSIONI”

Quanti volessero comunicare le proprie impressioni sull'opuscolo potranno farlo inviando una e-mail ai seguenti indirizzi:

osservatorio.fad@iss.it
redaz.web@alcolonline.org
sia@dfc.unifi.it.

Se si ha bisogno di maggiori informazioni si può chiamare il numero verde Alcol dell'Istituto Superiore di Sanità. **tel. 800 632000**

Molte volte è sufficiente
un po' di buon senso:

Se scegli di bere...
bere meno è meglio

Adesso lo sai, e...
più sai meno rischi