

Alkoholproblémákkal küzd?

Első lépés: Határozza el, hogy abbahagyja az ivást!

Tegye fel a kérdést Önmagának!- Megéri az ivás az érte fizetett árat?

Az ivás "előnyei":

- Segít a problémák elfelejtésében
- Jól érzi magát, ha iszik
- Stresszes nap után segít az ellazulásban

A nem ivás előnyei:

- Az emberi kapcsolatai javulnának
- Mentálisan és fizikailag is jobban érezné magát
- Több ideje és energiája jutna a szeretteire, programjaira

Az ivás következményei:

- Problémákat okoz az emberi kapcsolataiban
- Depressziósnak, idegesnek érzi magát, sokszor szégyenkezik
- Rontja a munkahelyen nyújtott teljesítményét
- Nem tudja teljesíteni a családi kötelezettségeit

A nem ivás következményei:

- Más megoldást kell találnia a problémái kezelésére
- Elveszítené az ivócimboráit
- Szembe kellene néznie a kötelezettségeivel, felelősséget kellene vállalnia

Kitől kérhet segítséget?

Ön vagy családtagja, ismerőse érintett?

A témával kapcsolatos további kérdéseivel forduljon

- **házi orvosához**
- illetve a helyi **EFI irodához** az alábbi elérhetőségeken:

cím: **7150 Bonyhád, Bajcsy Zs. u. 25.**

telefon: **74/550-976**

e-mail: **efi@bonyhádkorhaz.hu**



Alkoholproblémákkal küzd?

Első lépés: Határozza el, hogy abbahagyja az ivást!

Tegye fel a kérdést Önmagának!- Megéri az ivás az érte fizetett árat?

Az ivás "előnyei":

- Segít a problémák elfelejtésében
- Jól érzi magát, ha iszik
- Stresszes nap után segít az ellazulásban

A nem ivás előnyei:

- Az emberi kapcsolatai javulnának
- Mentálisan és fizikailag is jobban érezné magát
- Több ideje és energiája jutna a szeretteire, programjaira

Az ivás következményei:

- Problémákat okoz az emberi kapcsolataiban
- Depressziósnak, idegesnek érzi magát, sokszor szégyenkezik
- Rontja a munkahelyen nyújtott teljesítményét
- Nem tudja teljesíteni a családi kötelezettségeit

A nem ivás következményei:

- Más megoldást kell találnia a problémái kezelésére
- Elveszítené az ivócimboráit
- Szembe kellene néznie a kötelezettségeivel, felelősséget kellene vállalnia

Kitől kérhet segítséget?

Ön vagy családtagja, ismerőse érintett?

A témával kapcsolatos további kérdéseivel forduljon

- **házi orvosához**
- illetve a helyi **EFI irodához** az alábbi elérhetőségeken:

cím: **7150 Bonyhád, Bajcsy Zs. u. 25.**

telefon: **74/550-976**

e-mail: **efi@bonyhádkorhaz.hu**

