



# Non farti stendere dall'alcol!

## COSA DEVI SAPERE PER NON RISCHIARE

Prova a rispondere a queste domande:

- |  |           |           |           |
|--|-----------|-----------|-----------|
| 1. Hai mai sentito la necessità di ridurre il bere?                  | <b>SI</b> | <b>NO</b> |           |
| 2. Sei mai stato infastidito da critiche sul tuo modo di bere?       | <b>SI</b> | <b>NO</b> |           |
| 3. Hai mai provato disagio o senso di colpa per il tuo modo di bere? | <b>SI</b> | <b>SI</b> | <b>NO</b> |
| 4. Hai mai bevuto alcolici appena alzato?                            | <b>SI</b> | <b>NO</b> |           |

Una risposta positiva = **sospetto di problemi con l'alcol**  
 Una risposta positiva alla 4° domanda = **alta probabilità**  
 Due risposte positive = **alta probabilità di problemi**  
 Tre risposte positive = **certezza di problemi con l'alcol**

Secondo l'O.M.S. si è ad alto rischio di problemi di salute correlati all'alcol se si consumano

- 3 o più Unità Alcoliche al giorno (uomini)
- 2 o più Unità Alcoliche al giorno (donne)

**1 UNITA' ALCOLICA =**



**L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute della singola persona e della Comunità.**

Se hai dubbi e/o vuoi saperne di più, se hai un familiare o un amico che è in difficoltà, se ritieni di avere un problema con l'alcol puoi rivolgerti al **Ser.D.** dove riceverai assistenza gratuita. L'accesso è libero e non richiede impegnativa.

Telefona allo 0438663856 o invia una mail a [sert@ulss7.it](mailto:sert@ulss7.it)

