


WAXAA AAD HALKAN KA HELI DOONTAA TALO BIXIN IYO KAALMO

Rugta daryeelka caafimaadka ee aad ka tirsantahay
vgregion.se

Talo bixinta aalkolada maxaliga ee degmada ama qaybta si xun u isticmaalidda khamriga maandooriyaasha

Fadlan wac xarunta dhexe ee telefoonada ee degmada aad degentahay ama ka raadi macluumaadka cida lala xidhiidhayo bogga internetka ee degmada.


1177


1177.se fiiri darifka hoose ee cinwaanka *caafimaadka iyo nolosh*  1177

Talo bixiye xagga caafimaadka oo online ah

Kula kulan talo bixiyahaaga arimaha caafimaadka elefoonkaaga gacanta. Soo dajiso app-ka lagu magacaabo kulankayga arimaha daryeelka caacimaadka iyo qabsashada balamaha (Mitt vårdmöte och boka tid).

Khadka Aalkolada oo online ah –

talo bixin bilaa lacag ah
alkohollinjen.se  020-84 44 48

 Alkohollinjen and Alkoholhjälpen are available in several languages.

Caawimaada aalkolada

alkoholhjalpen.se
Xaqiiqooyin, talo iyo meel fikradaha la isku dhaafsado.

Qoraalo

 This information is available in several languages

Xaqiiq hubiyaha:

Waxaa hubiyey oo xaqiijiyey qoraalka Annica Fredrik Spak, oo dhakhtad sare oo ku takhasusey maandooriyaasha isla markaana ka shaqeysa isbitaala jaamacada ee Sahlgrenska. Bisha Juunyo 2019-ka. Shabakada hawlaha lagu hormarinayo caafimaadka ee Hay'ada daryeelka caafimaad ee gobolka galbeedka Götaland.

VGR5313

Talo bixin iyo caawimaad loogu talogaley qofka raba in uu bedelo caadiiyinka istimaalka aalkolada.



Ku saabsan aalkolada iyo caafimaadkaaga



SIDEEY SAAMEEYN UGU YEELANAYSAA CAAFIMAADKAAGA?

Weey adagtahay in la ogaado cadadka alkool ah ee aad cabi karo iyadoo aan caafimaadkaaga waxba u dhimin. Hadaad cabto cadad badan oo aalkoolo ah waxaa kordhaya halista uu jidhkaagu la qabsanyo aalkolada ama cudur kugu dhacayo.

Waxaa jira calaamado iyo cuduro ay sabab u tahay isticmaalka aalkolada oo sareysa. Waxaa tusaale ahaan ka mid ah:

Calaamadaha hore

Dhaawacyo uu sababo shilalku, dhibaatooyin xagga xidhiidhka bulshada – tusaale ahaan shaqada gudaheega, waxbarashada ama xidhiidhka shaqsiga. Dhiig kar. Hurdo xumo iyo tayada hurdada oo xumaata. Wel-wel, niyad jab iyo walbahaar.

Calaamadaha danbe

Wadne garaac badan iyo wadne garaac aan caadi aheyn, dhalmo deyn iyo hamma daro. Xasuus daro, wareer iyo dheelitirka oo xumaada. Cudurada ku dhaca beerka iyo cudurada kansarka. Laab jeex. Dhibaatooyin xagga caloosha iyo mindhicirada ah.

Waa maxay khatarta ku jirta isticmaalak aalkolada?

Dadku weey u kala nugul yihiin aalkolada. Daawooyinka iyo cuduradaba saameeyn beey ku yeelan karaan u nuglaashaha. M jiro xad cayiman oo cad oo la odhan karo wuu ugu hooseeyaa isticmaalka aalkolada isla markaana wax halis ah aan laheyn.

Marka aad uurka leedahay waa in aad gabi ahaanba iska dhaafto cabida aalkolada si uuna ilamaha ku jira calooshu uusan u soo gaadhi dhaawac aan loo baahneyn.

Marka la galayo qaliin waxaa lagu taliyaa in laga caaganaado aalkolada muddo 4–8 todobaad ka hor qaliinka iyo muddo 4–8 todobaad ah qaliinka ka dib si loo yareeyo halista waxyeelooyinka. Qofka muddo gaaban gudaheed la qalayo waxaa muhiim ah in uu joojiyo isticmaalka aalkolada muddada uga hadhey wakhtiga qaliinka iyo qaliinka ka dib.

Marka aad jirantahay ama aad qaadato dawooyin waa inaad mar walba talo weeydiisaa dhaqtarkaaga, micnaha khatarta ku jirta cabitaanka aalkolada.

Waxaa aad kala hadli karta marka aad la soo xidhiidho shaqaalaha dayeelka caafimaadka arimaha ku saabsan sida ay caafimaadkaaga saameyn ugu yeelan karto aalkoladu.

Si aad fikir uga qaadato cadadka aalkolada aad isticmaasho waxaa aan ku talinaa in aad u fiirsato cadadka aalkolada ee aad cabto muddo hal todobaad gudaheed ah iyo cadadka aalkoolada ee aad cabto hal wakhti. Si laysku barbar dhigo cadadka aalkolada ee ku jira cabitaanada ama khamriyada kala duwan waxaa la soo bandhigay fikradda ama ra'yiga loogu magac darey Bakeeriga caadiga. Hal bakeeri oo caadi ah wuxuu u dhigmaa tusaale ahaan:



Isticmaalka aalkolada ee dhaawac keeni kara waxaa lagu xisaabiyaa Sweden cadadka aalkolada usbicii la isticmaaloe ee kor u dhaafaya*:

Dumar	in ka badan >9 bakeeri oo caadi ah xagga dumarka	in ka bada ama la mid ah 4≥ bakeeri oo caadi ama halkii marba.
Ragg	in ka badan >14 bakeeri oo caadi ah xagga dumarka	in ka bada ama la mid ah 5≥ bakeeri oo caadi ama halkii marba.

*Hab raaca cusub oo la qaatey Stockholm 2018-ka Stockhol. Xadka isticmaalka khatarta yar waa 9 bakeeri oo caadiga todobadkiiba 3 bakeeri oo isla halmar la cabo, rag iyo dumar labadaba. Wixii isticmaal ah ee intaas dhaafsiisan waxaa uu keenaa halis ah (isticmaal halis ah/ isticmaal dhaawac keenaya/isticmaal jidhku la qabsanayo).

In la bedelo caadooyinka aalkolada

Afartii qofba saddex ka mida oo u isticmaali jirey aalkolada si khatari ku jirto ayaa iskood u bedelay sideey khamriga ama aalkolada u isticmaali jireen ka dib markeey go'aansadeen ineeey wax ka bedelaa sideey u isticmaalan khamriga.

Dadka qaarkii kuma filaato ama uma suuro gasho in ay iskood u yareeyaan cabida aalkolada. Waxaa markaa jira habab kala duwan oo aad u waxtar u ley iyo waliba fusado kala duwan oo loo heli karo caawimaad.

Talo ku socota qofka doonaya inuu yareeyo ama bedelo qaabka ama caadada isticmaalka aalkolada

- Ka fikir oo is barbar dhig khasaaraha iyo faa'iidada iyo saameeynata ay ku yeela neeyso xaaladaada caafimaad
- Iska dhaadhici inaad rabto inaad yareeso cabida aalkolada
- sku dey inaad qabato hawl ku iloowsiisa aalkolada
- Dooro khamri aalkolada ku jira ku yartahay, .
- Go'aanso cabitaan dhaaf kasto oo aad cabeyso in uu ahaad mid aan aalkolo ku jirin, tusaale ahaan biyo
- Ka fogaow aalkolda sacaadaha qaarkood ka dib
- Iska alaali inaad kaligaa cabto si aad iskaga yareeso dhibka sida walbahaarka iyo hurdo la'aanta