

# ALKOHOL KÉRDÉSEK

EGYÜTT JÓZSEFVÁROSÉRT HEFOP  
PROGRAM  
ÉBREDÉSEK ALAPÍTVÁNY  
1089. KÁLVÁRIA TÉR 5.

## Mennyi alkoholt ihat naponta anélkül, hogy megbetegedne?

**Az az alkoholmennyiség, amit naponta elfogyaszthat anélkül, hogy súlyos szervi szövődmény kialakulna viszonylag kevés.**

**Nők** esetében ez napi **egy egység** italt jelent, amely egyenlő:

- **egy deci borral**, vagy
  - **egy pohár sörrel**, vagy
  - **három cent tömény szesszel.**
- Férfiak** ennek a dupláját ihatják.

## Ennél több alkoholt fogyaszt?

**Ha igen, az bizonyos vizsgálatok elvégzését teheti szükségessé.  
Keresse fel háziorvosát és beszéljen vele alkoholfogyasztásáról!**

## Alkohol-függőségben szenved? Az alkoholfüggőség tünetei:

- Alkohol hiányában **megvonási tüneteket** tapasztal (remegés, veritékezés, feszültségérzés).
- **Nem tudja abbahagyni** az ivást, ha egyszer elkezdte.
- **Viták, veszekedések** vannak a családban az ivás miatt.
- Az alkoholhasználattal összefüggő **testi betegségei** vannak.

**Ha ezek közül bármelyiket tapasztalja, a következő helyeken kérhet segítséget:**

Ébredések Alapítvány: 1089 Bp. Kálvária tér 5.

Kék Pont Drogambulancia és  
Drogkonzultációs Központ: 1095  
Budapest Gát u. 25.



Magyarország célba ér

