

## **Sprawdzam czy moje picie jest bezpieczne.**

Ośrodek Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień w Inowrocławiu jest lokalnym organizatorem ogólnopolskiej kampanii „Sprawdzam czy moje picie jest bezpieczne”.

Kampania jest skierowana do dorosłych konsumentów napojów alkoholowych – także do tych, którym wydaje się, że piją niewiele i rozsądnie równocześnie to edukacja młodzieży i dzieci.

W Polsce ponad 80% Polaków sięga po alkohol. Chcemy zachęcić dorosłych Polaków do oceny własnego wzoru picia i ostrzec przed zagrożeniami, jakie mogą pojawić się w związku z piciem alkoholu.

Celem kampanii jest ograniczenie liczby osób pijących ryzykownie i szkodliwie oraz przekazanie wiedzy na temat szkód, jakie wiążą się ze spożywaniem alkoholu. Z badań przeprowadzonych przez PARPA wynika, że populacja osób pijących ryzykownie i szkodliwie kształtuje się w Polsce na poziomie ok. 13% i jest tym samym ponad cztery razy większa niż populacja osób uzależnionych od alkoholu (szacowana na ok. 3%).

### **Jeśli Twoje picie jest ryzykowne**

Spróbuj ograniczyć picie alkoholu do poziomu niskiego ryzyka szkód.

Świadomie kontroluj ilość i częstotliwość spożywania napojów alkoholowych.

Nie upijaj się.

Nie klinuj.

Słuchaj informacji osób trzecich na temat swojego picia.

### **Jeśli Twoje picie jest szkodliwe**

Musisz ograniczyć picie - zarówno częstotliwość, jak i ilość spożywanego

Umów się z sobą na nie przekraczanie limitu picia nie i staraj się dotrzymać obietnicy.

Pij wolniej.

Wydłuż czas spożywania każdej porcji alkoholu.

Unikaj miejsc i sytuacji, w których pijesz nadmiernie.

Gdyby próby ograniczania picia nie przyniosły powodzenia przez kilka tygodni, poszukaj pomocy u specjalisty.

Kilka wskazówek - jak rozmawiać z dziećmi o picu alkoholu

1. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem, słuchaj tego co mówi, staraj się przyjąć jego punkt widzenia.
2. Nie częstuj swojego dziecka alkoholem.
3. Ustal z dzieckiem jasne zasady dotyczące picia alkoholu.
4. Wytłumacz dziecku jakie jest ryzyko związane z piciem alkoholu.
5. Porozmawiaj jak ma sobie radzić z presją rówieśników namawiających do spożywania alkoholu.
6. Pomóż dziecku zbudować jasny system wartości.
7. Dawaj dobry przykład.

## **RADY JAK OGRANICZAĆ PICIE**

### **Zanim zaczniesz pić:**

Zaplanuj dobrze miejsce, towarzystwo, ilość i rodzaj alkoholu, który wypijesz, ilość pieniędzy, którą możesz wydać, czas poświęcony na spożywanie alkoholu.

Opóźniaj wypicie pierwszej porcji alkoholu.

Zamów napój bezalkoholowy, zjedz posiłek.

### **Kiedy już pijesz:**

Pij alkohole słabsze.

Wydłużaj picie każdej porcji,

Zamawiaj mniejsze porcje, pij z małych kieliszków.

Nie wypijaj do dna.

Pij między łykami alkoholu napoje bezalkoholowe.

Jedz (ale nie słone przekąski).

Zajmij się czymś innym niż picie (taniec, rozmowa).

Licz wypite porcje, wydane pieniądze, kontroluj czas.