



HIGH LINE
STUDENT PROJECT

de en ar ps fa ti

الطبعة

الناشر:

عاصمة الولاية دريسدن

وزارة الصحة

تنسيق مساعدة الإدمان / الوقاية من الإدمان

هاتف : 4 88 53 58 (0351)

الفاكس 03 03 4 88 53 (0351)

البريد الإلكتروني suchtbeauftragte@dresden.de

مكتب الصحافة والعلاقات العامة

هاتف: 4 88 23 90 (0351)

الفاكس: 4 88 22 38 (0351)

البريد الإلكتروني presse@dresden.de

صندوق بريد 12 00 20

01001 دريسدن

www.dresden.de

facebook.com/stadt.dresden

الخط الساخن للسلطة المركزية 115 - نحن نحب الأسئلة

خبر: للمشروع الطلابي „هايلاين“ التابع لجامعة مرسيبورغ، الدكتور الطبيب كريستين هيل، أنيا

مانز، فرانك باور

تصميم: وزارة الصحة

اعتمادات الصورة: thenounproject.com (CCBY) | IconMark, أوليفر غوميز.

هوبكنز، خط Woodcutter (الشرطة والمخدرات)، فوتاليا | ميركو

الطبعة الأولى، أكتوبر 2018

تاريخ نشر الترجمة، أكتوبر 2018

العنوان الألماني: Alkohol in Deutschland

يتم تمويل هذا الإجراء بشكل مشترك من خلال الإيرادات الضريبية على أساس الميزانية المعتمدة

من قبل أعضاء برلمان ولاية ساكسونيا.

يمكن تقديم المستندات الإلكترونية ذات التوقيع الإلكتروني الآمن

عبر نموذج، بالإضافة إلى ذلك، يوجد خيار تشفير رسائل البريد

الإلكتروني الواردة إلى عاصمة ولاية دريسدن بشهادة

S / MIME أو إرسال رسائل بريد إلكتروني آمنة عبر DE-Mail.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات على الرابط

www.dresden.de/kontakt.

هذه المادة الإعلامية هي جزء من أنشطة العلاقات العامة

لعاصمة ولاية دريسدن، ولا يجوز استخدامها للترويج

الانتخابي. ومع ذلك، يمكن للأحزاب تديسها

لأعضائها.



المعلومات القانونية

- يُسمح بالنبيذ والبيرة والشمبانيا من سن 16 عامًا.
- يسمح بجميع أنواع الكحول الأخرى التي يمكنك شراؤها من السوبر ماركت من سن 18 عامًا.
- يجوز شرب الكحول في الأماكن العامة.
- تُحظر المشاركة النشطة في المرور تحت تأثير الكحول. إذ يستوجب هذا الفعل العقوبة (على سبيل المثال الغرامات وحظر القيادة) في حالات الحوادث وتفتيش الشرطة.

المساعدة

يمكنك التوجه بكل مخاوفك إلى مراكز الاستشارة التالية، وهي تخضع للإلتزام بالسرية، فلا يجوز لهم التحدث مع أي شخص آخر عن الأمر إذا كنت لا تريد ذلك.

جمعية كاريتاس لدرسدن (جمعية مسجلة)

الهاتف: 8 04 38 04 (03 51)

www.caritas-suchtberatung-dresden.de

جمعية الرعاية Diakonisches Werk - بعنة دريسدن (ج.م)

الهاتف: 817 24 00 و(0351) 4 46 89 77

www.diakonie-dresden.de

مركز SLZ للإدمان ش.ذ.م.

الهاتف: 4 20 77 38 (0351)

www.suchtzentrum.de/horizont

GESOP gGmbH

الهاتف: 2153 08 30 (0351)

www.gesop-dd.de

خدمة الإدمان الجوال في مكتب الخدمات الاجتماعية

الهاتف: 4 88 49 87 (0351) أو 4 88 49 89 أو 4 88 49 95

www.dresden.de/mobiler-suchtdienst

مركز استشارة الشباب والمخدرات في وزارة الصحة

الهاتف: 4 88 53 71 (0351)

www.dresden.de/drogenberatung



Dresden.
Dresdner

الكحول في ألمانيا
معلومات حول التعامل مع الكحول

www.dresden.de/sucht



الكحول والتعايش الاجتماعي

- يمكن أن يتسبب شربك للكثير من الكحول في جعلك عاجزًا. وهناك خطر وقوع الحوادث والإصابات وخطر السقوط ضحية للعنف. حتى بعد شرب القليل من الكحول. يمكن أن يكون التقويم الذاتي خاطئًا.
- احترس من: الرغبة الزائدة في القيام بسلوك محفوف بالمخاطر.
- يمكن للكحول أن يزيل الحواجز وأن يغير إدراكك. فتصبح عنيفًا بشكل أسرع تأكد من أنك تحترم الآخرين.
- استخدم أيضا الوافي الذكري في الأفعال الجنسية التي تتم تحت تأثير الكحول لحماية نفسك من الأمراض المعدية والحمل غير المرغوب فيه.
- هناك خطر الاختناق في حالة الغثيان وما يرتبط به من فقدان للوعي وفيء. ضع الشخص على جانبه بحيث يتدفق القيء من الفم.
- احصل على مساعدة طبية إذا أصبح شخصًا ما مخمورًا لدرجة أنه فقد وعيه وتوقف عن التنفس (رقم الهاتف: 112).
- إذا كنت ترغب في تغيير كمية الكحول التي تتناولها أو ترغب في الإقلاع عنه أو لديك أية أسئلة، فيمكنك الاتصال بمراكز المساعدة والمشورة الخاصة.
- إذا كانت لديك أسئلة حول المشروبات الكحولية وتود أن تتعلم كيف يمكنك أن تقلل شرب الكحول. يمكنك الحصول على مساعدة مجانية دون الكشف عن هويتك في مركز الاستشارات.



الكحول من وجهة نظر طبية

- الكحول سام للخلايا ويدمر الجسم بأكمله.
- الكحول يسحب السوائل من الجسم.
- لذا يجب شرب الكثير من الماء أثناء وبعد شرب الكحول.
- حدثت أضرار معينة عندما يشرب الأطفال والمراهقون والنساء الحوامل الكحول!
- لا يجوز شرب الكحول خلال فترة الحمل والرضاعة!
- استهلاك الكحول أثناء الحمل يضر بالجنين.
- ينتقل الكحول إلى حليب الثدي وهو سام لخلايا الرضع بصورة أكبر مقارنةً بالبالغين.
- يتسبب شرب أنواع مختلفة ومخلوطة من الكحول (على سبيل المثال البيرة والنبيذ) في زيادة الضغط على الجسم مقارنةً بشرب البيرة فقط أو النبيذ فقط.
- يكون شرب الكحول مع دواء أو أدوية أخرى خطيرًا للغاية.
- استهلاك كميات كبيرة من الكحول واستهلاك الكحول بصفة منتظمة يضعف جهاز المناعة، ويشكل عبء على الجسم ويمكن أن يؤدي إلى الإدمان.



وبالتالي:

- فكلما شربت أقل. وكلما ازدادت الفترات الفاصلة بين المشروبات. قلت المخاطر الصحية.
- إن لم يتعد الفواصل الزمنية بين الشرب والفترات اللازمة لاسترداد الوعي.
- توجد حدود مختلفة للاستهلاك المنخفض المخاطر للنساء والرجال.
- (حوالي كوب من الشمبانيا) وللرجال 24 جرام (حوالي كأس من البيرة) من الكحول النقي في اليوم الواحد.

- يجب عليك عدم شرب الكحول لمدة يومين على الأقل في الأسبوع



معلومات عامة

- شرب الكحول في ألمانيا مُجاز قانونيًا واجتماعيًا. إلا أنَّ له مخاطر.
- يمكن شراء الكحول من كل مكان تقريبًا (على سبيل المثال من السوبر ماركت. من الكشك. من محطة الوقود).
- توضح العبوة محتوى المشروبات من الكحول أو يُمكن السؤال عنه (على سبيل المثال، 5.0% من الحجم).

محتوى الكحول في المشروبات الكحولية المختلفة:

الكمية: 0.5 لتر	محتوى الكحول: حوالي 5% من الحجم	الكمية: 0.2 لتر	محتوى الكحول: حوالي 10% من الحجم
أي يساوي 20 جرام من الكحول النقي	أي يساوي 20 جرام من الكحول النقي	الكمية: 0.1 لتر	محتوى الكحول: حوالي 33% من الحجم
أي يساوي 9 جرام من الكحول النقي	أي يساوي 5 جرام من الكحول النقي	الكمية: 0.02 لتر	محتوى الكحول: حوالي 33% من الحجم
البيرة	النبيذ	الشمبانيا	مشروبات روحية