

# هل فكرت في التقليل من شرب الكحول؟



يمكن أن يكون التقليل من الشرب  
صعباً. إليك بعض النصائح  
لمساعدتك:

**1** خَطِّطْ لِمُمارَسةِ هَوَاياتِ أو  
أنشطة ممتعة أخرى  
لتقوم بها في الوقت الذي عادة ما تشرب فيه الكحول

**2** تَوَاصَلْ  
مع الأشخاص الذين سيدعمونك ويُسجِّعونك

**3** اطلب من شريك حياتك  
وأصدقائك عدم شرب الكحول  
عندما يكونون معك

**4** اِخْتَرِ مشروبات خالية من  
الكحول تستمتع بها

**5** جَرِّبِ طُرُقاً أخرى للاسترخاء  
والتواصل  
مثل المشي أو مقابلة الأصدقاء في الحديقة

**6** قُمْ بِالأنشطة  
التي لا تتضمن شرب الكحول

**7** تَوَاصَلْ مع طبيبك أو أيِّ مقدم  
رعاية صحِّيةٍ آخر



help  
with  
drinking.ca