

ΔΙΚΤΥΟ ΑΛΚΟΟΛΟΓΙΑΣ

Σκοπός του Δικτύου Αλκοολογίας είναι η μείωση των προβλημάτων που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ, στοχεύοντας τόσο στον τομέα της πρόληψης, όσο και στο τομέα της θεραπείας.

Οι υπηρεσίες που προσφέρει το Δίκτυο Αλκοολογίας, παρέχονται δωρεάν με σεβασμό στο απόρρητο και την ανωνυμία.

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΠΙΚΟΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΓΙΑΣ



e-mail: sylogosepistrofi@yahoo.gr
site: www.alkoologia.gr

Γραμμή Επικοινωνίας: 6947349344

Ραντεβού Αλκοολογικού Ιατρείου

Τηλ.2810542107-108-109 email: iatreioalkool@pagni.gr κι iatreioalkool@gmail.com



Αλκοολογικό
Ιατρείο ΠΑ.Γ.Ν.Η.

Γαστρεντερολογική Κλινική - Κοινωνική Υπηρεσία

e-mail: iatreioalkool@pagni.gr, www.pagni.gr
τηλ. ραντεβού: 2810 542107

Κοινωνική Υπηρεσία ΠΑΓΝΗ

Κοινωνική Λειτουργός

Νεκταρία Λιοδάκη

Τηλ. 2810392217

24ωρη Γραμμή SOS

Τηλ.6947349344



Με την Υποστήριξη



ΣΕ 4 ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΑΘΕ ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ????????

1. Έχεις σκεφτεί ποτέ να μειώσεις ή να κόψεις το αλκοόλ?
2. Σε ενοχλεί όταν οι άλλοι σου λένε ότι πίνεις πολύ αλκοόλ?
3. Έχεις νιώσει ενοχές επειδή ήπιες αλκοόλ?
4. Χρειάστηκε ποτέ να πεις το πρωί για να “στανιάρεις”?

Αν έχεις απαντήσει με:

Δύο (2) Ναι: Προβληματική χρήση

Τρία (3) Ναι: Κατάχρηση

Τέσσερα (4) Ναι: Επικοινωνήσε με το 6947349344

ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Άνδρες άνω των 18 ετών: Μέχρι 2 μονάδες την ημέρα

Γυναίκες άνω των 18 ετών: Μέχρι 1 μονάδα την ημέρα

Πριν από την οδήγηση: 0 μονάδες

Στην εγκυμοσύνη: 0 μονάδες

Στο θηλασμό: 0 μονάδες

Εγώ δεν πίνω “βαριά” ποτά!

Μία αλκοολική μονάδα είναι
περίπου 12 γραμμάρια οινόπνευμα και αντιστοιχεί σε:



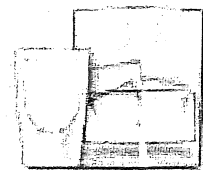
330ml μπύρα
(1 κουτάκι)

=



125ml κρασί
(1 ποτήρι)

=



45ml απεσταγμένο ή 1 σφηνάκι
(1 τσικουδιά, ούισκι, βότκα, κλπ)