



טרונקען מיט שכל:
וויאזוי צו פארקלענערן אייער סכנה
פון אלקאהאל-פארבינדענע שאדנס

אלקאהאל איז פון די גרינגסטע אנשיכור'נדע זאכן צו באקומען
אין די פאראייניגטע שטאטן. פילע מענטשן קענען טרונקען
אלקאהאל אן קיינע נעגאטיווע תוצאות. אבער נאענט צו
האלב פון ניו יארקער וואס טרונקען אלקאהאל באריכטן אז
זיי טרונקען זייער אפט אלקאהאל אין די לאנגע טערמין אדער
אז זיי טרונקען זיך אן מיט אסאך אלקאהאל אין א קורצע צייט.
ביידע וועגן פון טרונקען צופיל קען פארגרעסערן די סכנה פון
ערנסטע געזונטהייט פראבלעמען, ווערן פארוואנדעט אדער
עקסידענטן און באגיין אדער אריבערגיין געוואלדטאטן.

לייענט די ביכל צו לערנען מער איבער:

- די ווירקונגען פון אלקאהאל
- וויאזוי צו אפשאצן וויפיל אלקאהאל איר טרונקט
- וויאזוי צו טרונקען מיט פארזיכטיגקייט צו פארקלענערן
איינער סכנה פון אלקאהאל-פארבינדענע שאדנס
- וויאזוי צו טרעפן באהאנדלונג און שטיצע



אפשאצן וויפיל איר טרונקט

עס קען זיין אומקלאר וויפיל אלקאהאל הייסט איין טרונק. די צייכענונג אונטן ווייזט וויפיל אלקאהאל ליגט אין א סטאנדארטיגע טרונק:

איין 1 1/2 פליסיגע אונס גלעזל פון א ברוינפן (ווי וואדקע, וויסקי אדער טעקילא)	5 פליסיגע אונסעס פון וויין	8 ביז 9 פליסיגע אונסעס פון מאלט ליקער (געוויזן אין א 12-אונסעס גלאז)	12 פליסיגע אונסעס פון געווענטליכע ביר
			
בערך 40% אלקאהאל	בערך 12% אלקאהאל	בערך 7% אלקאהאל	בערך 5% אלקאהאל

איבערגעארבעט פון די נאציאנאלע אינסטיטוט אויף אלקאהאל אביוז און אלקאהאליזם (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) [niaaa.nih.gov/alcohol-effects-health/overview-alcohol-\(consumption/what-standard-drink\)](https://niaaa.nih.gov/alcohol-effects-health/overview-alcohol-(consumption/what-standard-drink))

צי ווייסט איר וויפיל געווענטליכע טרונקען איר נעמט איין?

- איין פלאש וויין אנטהאלט פינף סטאנדארטיגע טרונקען.
- איין פיינט פון ביר אנטהאלט 1 1/3 פון א סטאנדארטיגע טרונק.
- א פיפטל גאלאן אדער 750 מיליטער פון ברוינפן אנטהאלט 17 סטאנדארטיגע טרונקען.
- אסאך אויסגעמישטע געטראנקען, ווי א 'מאָרטיני' אדער 'קאסמאפאליטען', אנטהאלטן צוויי אדער דריי סטאנדארטיגע טרונקען.

צי לייגט אייך אייער אלקאהאל באנוץ אין סכנה?

פארשטיין אייער אלקאהאל באנוץ קען אייך העלפן באשטימען אייער סכנה פון נעגאטיווע תוצאות. שרייבט אריין אייער צייכן פאר יעדע פראגע אונטן און רעכנט אויס די סך הכל:

אין לויף פון די פארגאנגענע יאר:	0	1	2	3	4	צייכן
ווי אפט האט איר געהאט אן אלקאהאלישע טרונק?	קיינמאל נישט	איינמאל א חודש אדער ווייניגער	צוויי ביז פיר מאל א חודש	צוויי ביז דריי מאל א וואך	פיר אדער מער מאל א וואך	
וויפיל אלקאהאלישע טרונקען האט איר געווענטליך אויף די טעג ווען איר טרונקט אלקאהאל?	אין אדער צוויי	דריי אדער פיר	פינף אדער זעקס	זיבן ביז ניין	10 אדער מער	
ווי אפט האט איר געהאט זעקס אדער מער אלקאהאלישע טרונקען דורכאויס איין געשעעניש?	קיינמאל נישט	ווייניגער פון איינמאל א חודש	איינמאל א חודש	איינמאל א וואך	טעגליך אדער כמעט טעגליך	

סך הכל צייכן:

אייער אלקאהאל באנוץ קען זיין שעדליך צו אייער געזונטהייט אויב אייער צייכן איז:

- 4 אדער העכער (פאר מענער)
- 3 אדער העכער (פאר פרויען און מענטשן פון 65 און עלטער)

גענומען פון AUDIT-C, א קורצע ווערסיע פון די אלקאהאל באנוץ קראנקהייטן אידענטיפיקאציע טעסט (Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT)

צו פארקלענערן אייער סכנה פון אלקאהאל-פארבינדענע שאדנס, האלט זיך צו די טרונקען גרעניצן:

מענער	פרויען
נישט מער פון פיר טרונקען א טאג און נישט מער פון 14 טרונקען א וואך	נישט מער פון דריי טרונקען א טאג און נישט מער פון זיבן טרונקען א וואך

איבערגעארבעט פון די נאציאנאלע אינסטיטוט אויף אלקאהאל אביוז און אלקאהאליזם (rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov)

פארשונג איז באגרעניצט איבער וויאזוי טרונקען גרעניצן זאלן באשטימט ווערן פאר מענטשן וואס זענען טראנסדזשענדער, האלטן זיך נישט צו איין דזשענדער אדער זענען אינטערסעקס. צוליב די חילוקים לויט די פיזישע מין (זכר אדער נקבה) אין וויאזוי די קערפער פראצעסירט אלקאהאל, זענען די גרעניצן ארגאניזירט לויט די מין וואס איז צוגעצייכנט געווארן ביים געבורט.

אלקאהאל-פארבינדענע שאדנס

די סכנה פון אלקאהאל-פארבינדענע שאדנס ווענדט זיך אויף וויפיל און ווי אפט איר טרונקט. סיי טרונקען זייער אפט און סיי טרונקען צופיל אין א קורצע צייט קען שעדיגן אייער געזונטהייט.

טרונקען צו אפט הייסט ווען איינער האט אין דורכשניט אין לויף פון א צייט אפשניט פון 30 טעג:

- צוויי אלקאהאלישע טרונקען פער טאג (פאר מענער)
- איין אלקאהאלישע טרונק פער טאג (פאר פרויען)

טרונקען צופיל אין א קורצע צייט הייסט ווען די קערפער'ס בלוט אלקאהאל קאנצענטראציע (blood alcohol concentration, BAC) שטאפל קומט אן צו 0.08% אדער העכער, וואס געשעהט געווענטליך נאך:

- פינף אדער מער אלקאהאלישע טרונקען איבער צוויי שעה (פאר מענער)
- פיר אדער מער אלקאהאלישע טרונקען איבער צוויי שעה (פאר פרויען)

אייער BAC קען אפעקטירט ווערן דורך אנדערע זאכן, ווי צום ביישפיל אייער עלטער, הייער, וואג אדער אנדערע דראגס וואס איר האט גענומען יענעם טאג.

וואס זענען די שאדנס פון טרונקען צו אפט אדער צופיל אין א קורצע צייט?

קורץ-טערמיניגע שאדנס רעכענען אריין:

- עקסידענטן אדער פארוואונדעט ווערן
- באגיין אדער אריבערגיין געוואלדטאטן, ווי צום ביישפיל מארד, זעלבסטמארד, געוואלדטאטן פון אן אינטימע פארטנער (מאן/ווייב א.א.וו.) אדער א געשלעכטליכע אנגרייף
- אומזיכערע געשלעכטליכע באציאונגען וועלכע קענען פירן צו אינפעקציעס וואס גייען אריבער דורך געשלעכטליכע באציאונגען אדער צו ווערן טראגעדיג אן פלאנירן דערפאר

לאנג-טערמיניגע שאדנס רעכענען אריין:

- מויל, האלז, עסן רער (וושט), ברוסטקאסטן אדער קאלאן (קישקע) קענסער
- כראנישע געזונטהייט פראבלעמען, ווי הויכע בלוט דרוק, לעבער קראנקהייט אדער הארץ קראנקייט
- גייסטישע געזונטהייט קראנקהייטן ווי דעפרעסיע אדער דעמענטשיע
- אלקאהאל באנוץ קראנקהייט (Alcohol use disorder, AUD)

טרונקען אלקאהאל בשעת'ן נעמען אנדערע דראגס קען פארגרעסערן אייער סכנה פון פארוואונדעט ווערן אדער פון אן אָווערדאָז.

מענטשן וואס טרונקען צו אפט אדער צופיל אין א קורצע צייט זענען אין סכנה פון באקומען סימפטאמען וואס געשעהען ווען די קערפער באקומט נישט עפעס צו וואס עס איז צוגעוואוינט אויב זיי הערן פלוצלינג אויף צו טרונקען. די סימפטאמען פון אויפהערן טרונקען אלקאהאל נאכן זיין צוגעוואוינט קענען זיין א לעבנס סכנה און פארלאנגען מעדיצינישע קעיר און אויפזיכט. די סימפטאמען רעכענען אריין ציטערן, א שנעלערע הארץ קלאפ און העכערע בלוט דרוק, שלאפלאזיגקייט, אנגעצויגנקייט, שוויצן, איבל און ברעכן אדער סיוזשערס.

וואס איז AUD?

AUD איז א כראנישע געזונטהייט פראבלעם ווען א מענטש איז נישט אומשטאנד צו אויפהערן אדער קאנטראלירן זייער באנוץ מיט אלקאהאל. סימנים פון AUD רעכענען אריין:

- א שטארקע און אומקאנטראלירבארע דראג צו טרונקען
 - נישט קענען אויפהערן טרונקען נאכן אנהויבן
 - פארגעסן אלעס פון א צייט-אפשניט
 - דארפן טרונקען גרעסערע מאסן פון אלקאהאל צו פילן די ווירקונגען דערפון
 - סימפטאמען פון אויפהערן טרונקען אלקאהאל נאך די קערפער איז צוגעוואוינט
- AUD קען באהאנדלט ווערן מיט מעדיצין, קאָונסעלינג אדער שטיצע גרופעס פון מענטשן אין ענליכע מצבים.

ווער זאל זיך צוריקהאלטן פון טרונקען אלקאהאל?

מענטשן יונגער פון 21 יאר אלט וואס טרונקען אלקאהאל זענען אין א העכערע סכנה פון AUD (באזונדערס אויב זיי הויבן אן בעפאר די 15), נישט זיכערע געשלעכטליכע אקטיוויטעטן, דרייווען נאכן טרונקען און באגיין אדער אריבערגיין געוואלדטאטן. עס איז אויך אומלעגאל פאר מענטשן יונגער פון 21 צו טרונקען אלקאהאל אין די פאראייניגטע שטאטן.

טראגעדיגע מענטשן זאלן זיך צוריקהאלטן פון טרונקען אלקאהאל צו פארמיידן אומגעבוירענע בעיבי אלקאהאל ספעקטרום קראנקהייטן (fetal alcohol spectrum disorder, FASD) וואס קען פירן צו שווערע לערנען, אויפפירונג און אנטוויקלונג פראבלעמען דורכאויס די קינדער יארן. כאטש נישט יעדע אומגעבוירענע בעיבי וואס ווערט אויסגעשטעלט צו אלקאהאל באקומט FASD, איז דאס די זיכערסטע זאך זיך צוריקהאלטן פון טרונקען אלקאהאל בשעת'ן זיין טראגעדיג.

מענטשן מיט לעבער קראנקהייט, ווי העפאטיטיס, וועלכע טרונקען אלקאהאל זענען אין א העכערע סכנה פון נאך מער שעדיגן זייער לעבער אדער פון באקומען אנדערע לעבער קראנקהייטן, אריינרעכענענדיג פיבראזיס און קענסער. עס איז דאס זיכערסטע פאר מענטשן מיט לעבער קראנקהייט זיך צוריקהאלטן פון טרונקען אדער צו טרונקען ווייניגער צו באשיצן זייער לעבער.

פארקלענערן אייער סכנה

אפילו קליינע ענדערונגען צו אייער אלקאהאל באנוץ קענען פארקלענערן אייער סכנה פון אלקאהאל-פארבינדענע שאדנס. אנדערע סטראטעגיעס ארבעטן פאר אנדערע מענטשן. פאלגנד זענען עטליכע טיפס פארן טרונקען מיט פארזיכטיגקייט וואס איר קענט פרובירן:

- האלט זיך צו די טרונקען גרעניצן אויף בלאט 4.
- האלט חשבון פון וויפיל איר טרונקט און פון די פלעצער און מצבים וואו איר טרונקט מער.
- שרייבט אראפ די מאקסימאלע צאל טרונקען וואס איר ווילט האבן דורכאויס א געשעעניש בעפאר איר הויבט אן טרונקען.
- שפרייט אויס די אלקאהאלישע טרונקן איבער א לענגערע צייט.
- טרונקט געטראנקען אן אלקאהאל, ווי צום ביישפיל סעלצער אדער וואסער, צווישן אלקאהאלישע געטראנקען.
- עסט עפעס בשעת'ן טרונקן.
- באטייליגט זיך אין אקטיוויטעטן וואס דרייען זיך נישט ארום דאס טרונקן.
- שטייט אוועק פון מענטשן און פלעצער וואס וועגן אויף א דראנק אין אייך צו טרונקען.
- באקומט שטיצע פון פריינט אדער פראפעסיאנאלן מיטן אוועקשטעלן און דערגרייכן אייערע ציהלן.
- רעדט צו א העלט קעיר פראפעסיאנאל אויב איר נוצט אלקאהאל אין רעאקציע צו שווערע מצבים אדער גייסטישע געזונטהייט פראבלעמען, אויב איר זענט באזארגט איבער אייער טרונקען אדער אויב איר ווילט לערנען מער איבער AUD, אריינרעכענענדיג באהאנדלונג. פאר הילף צו טרעפן א דאקטאר, רופט **311** אדער 844-692-4692.

הילפס-מיטלען און מאטעריאלן

צו לערנען מער איבער- און טרעפן סערוויסעס
פארבינדן מיט אלקאהאל באנוץ, באזוכט:

- nyc.gov/alcoholanddrugs
- oasas.ny.gov/recovery-starts-here
- rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov
- cdc.gov/alcohol

פארבינדט זיך מיט 988 פאר אומזיסטע, געהיימע
קריזיס קאונסעלינג, גייסטישע געזונטהייט און
דראג באנוץ שטיצע און צו געשיקט ווערן פאר
ווייטערע קעיר. רופט אדער טעקסט 988
אדער שיקט א מעסעדזש אויף nyc.gov/988.
טעקסט און אנליין מעסעדזש סערוויסעס זענען
דא צו באקומען אין ענגליש און ספאניש, און
קאונסעלארס זענען אוועילעבעל אויפן טעלעפאן
24/7 אין מער פון 200 שפראכן.