

讓酗酒問題離開我的家庭生活

1. 能控制他們喝酒習慣的人都這樣說: 你應該在開始喝酒前先計劃一下, 不要在喝酒後才這樣做。
2. 家長喝酒前, 要先確保孩子由負責任的成年人監管。
3. 負責任的大人要有考慮自己和孩子們的交通安全。
4. 告知其他人自己打算飲多少的非常重要的。請確保把它 (飲用前) 知會朋友或親戚。
5. 注重安全的家庭成員會先決定飲酒的多少, 並讓家庭成員介入這決定中。
6. 如果你被人質疑你飲酒的自控能力, 你需要記住你所計劃的每一步, 這將有助於大家觀察你採取的自控方法, 防止酗酒干擾你的家庭生活。
7. 在試圖有計劃地飲酒時, 留意你能否按照你的計劃, 並保護您的家庭生活, 如發現自己有遵守計劃的困難, 必須重新評估酗酒對你和你家人的風險。
8. 如果你懷疑飲酒使你和你的家人造成困難, 請尋求專家的意見, 他們會知道應做什麼去幫助你控制飲酒。
9. 愛家庭的人, 不會只顧面子, 如果他們不可好好控制他們喝酒, 他們一定會找專業人士幫助!