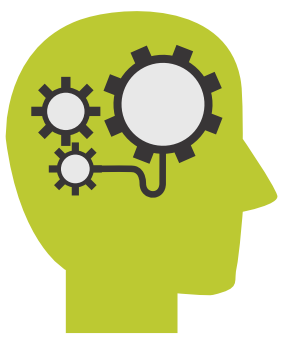


8 BONNES RAISONS DE S'ABSTENIR DE CONSOMMER DE L'ALCOOL

Si vous ressentez de l'anxiété ou que vous souhaitez retrouver votre équilibre psychologique et physique, voici 8 bonnes raisons qui vous encourageront à éviter la consommation de l'alcool

L'alcool :



Votre MÉMOIRE

Interfère avec le bon fonctionnement de votre processus de mémorisation et le processus d'apprentissage.



Votre HUMUER

Est un dépresseur direct du système nerveux central, qui interfère directement avec la stabilité de votre humeur et favorise les épisodes de dépression.



Votre CALME

Augmente votre impulsivité et perturbe votre calme et votre équilibre.



Votre ÉQUILIBRE PSYCHOLOGIQUE

Tend à augmenter votre impulsivité. Peut également faire remonter à la surface des expériences, ou des épisodes tragiques qui risquent de perturber votre équilibre psychologique.



**BESOIN D'AIDE ? BESOIN DE PARLER À UN PROFESSIONNEL ?
N'ATTENDEZ PLUS, CONTACTEZ-NOUS :**

613-789-2240

info@centrelecap.ca

150 chemin Montréal, bureau 300,
Ottawa (Ontario) K1L 8H2

CENTRE D'APPUI ET DE PRÉVENTION

CENTRELECAP.CA



Votre SOMMEIL

Perturbe vos habitudes de sommeil, ce qui affectera votre énergie, votre humeur et votre taux d'anxiété.



Votre LIBERTÉ

Offre un semblant de soulagement, de courte durée et induit l'effet rebond d'anxiété, ce qui peut altérer votre équilibre mental.

Vous devenez prisonnier .re.s de cette illusion de bien-être.



Votre SANTÉ

Peut interférer avec d'autres médicaments ou traitements que vous prenez, et réduire leur efficacité.



Votre BUDGET

Un des points les plus visibles sera sans aucun doute que vous économisez de d'argent en réduisant votre consommation d'alcool.