



CARA ELAK PENGAMBILAN ALKOHOL

Menolak pelawaan dan berkata **TIDAK** pada pelawaan minuman beralkohol.

Sentiasa melakukan aktiviti berfaedah semasa waktu senggang.



Antara Kesan Pengambilan Alkohol Secara Berlebihan



Hilang pertimbangan dan keliru membuat keputusan.

Keresahan dan kemurungan.

Badan menggeletar.

Sakit kepala.

Cepat marah dan agresif.

Hilang ingatan sementara dan kekal.

Kecelaruan tingkah laku.

Muntah.

Tidak stabil.

Keyakinan diri menurun.

Cirit-birit.