

CREO QUE TENGO PROBLEMAS CON EL ALCOHOL

En general, una persona tiene problemas con el alcohol cuando continúa bebiendo a pesar de que el consumo de alcohol está interfiriendo de forma negativa en su vida, ya sea en su salud, trabajo, vida familiar o imagen social.

Aunque los problemas con el alcohol pueden ser muy diferentes, de unas personas a otras, una manera de identificarlos es observar si te sucede alguna de las siguientes situaciones:

- ✓ Sentir fuertes deseos o impulsos irresistibles de consumir alcohol, incluso en ocasiones en que es peligroso, como conducir, realizar trabajos de precisión, durante la ingestión de medicamentos, en el embarazo, durante enfermedades de estómago, hígado, o en alteraciones por depresión o ansiedad.
- ✓ Tener dificultades para controlar el consumo de alcohol, bien sea a su inicio (ansia de beber), durante el mismo (beber a ritmo acelerado) o para concluirlo (no saber parar). Aunque te haya ocasionado problemas físicos, psicológicos, familiares, laborales o sociales.
- ✓ Notar algunas alteraciones en las ocupaciones habituales o en las actividades sociales; dificultades para mantener el ritmo habitual, pérdidas de concentración, despistes, lapsus de memoria y algunos conflictos en las relaciones con los demás.
- ✓ Mayor tolerancia. Cada vez aguantas más el alcohol, o bebes más cantidad, sin que los demás lo noten.
- ✓ Intentar dejar de beber o esforzarse por beber moderadamente y necesitar un esfuerzo sobrehumano o no conseguirlo.
- ✓ Abandonar progresivamente otras fuentes de placer y diversión, porque sin darse cuenta se ocupa más tiempo en adquirir alcohol, consumirlo o reponerse que en otras cosas.
- ✓ Tener algunos síntomas propios de la abstinencia como temblores, náuseas, hormigueos, ansiedad, o irritabilidad.



Registro Municipal de Asociaciones N° 62
Registro Provincial de Asociaciones N° 7092.
Declarada Utilidad Pública. Orden INT/377/2018

A.P.L.A.A
C/ Polvoranca, N° 78
28923 Alcorcón (Madrid)

916 410 163

aplalcorcon@gmail.com
www.aplalcorcon.com

Si tienes problemas con el alcohol deberías saber que...

Los problemas con el alcohol, síndrome de dependencia alcohólica, son una enfermedad progresiva, que fácilmente se hace crónica y que lleva a la persona a un deterioro severo en los aspectos más relevantes de su vida personal, familiar, laboral y social.

Es una enfermedad que se puede tratar. Cuanto antes, mejor. ¿Por qué?... porque es más fácil y se evitan males mayores, deterioros y pérdidas.

Solo no puedes, o es muy difícil, y se precisa de la ayuda de personas que han vivido el problema y de profesionales.

Los estudios disponibles indican que las personas pueden dejar de beber y hacerlo les aporta un cambio significativo para disfrutar de una mejor calidad de vida y seguir adelante.

Lo más recomendable es informarte en una asociación como la nuestra.

¿Qué puede aportarme una asociación de rehabilitados como la A.P.L.A.A.?

Informarte en detalle sobre tu problema concreto con la bebida, así como de las mejores alternativas para afrontar la situación, en un clima de absoluta confidencialidad y sin compromiso alguno.

Posteriormente, si quieres recibir ayuda del grupo terapéutico o si deseas probar en la asociación, adquirirías estrategias para iniciar y mantener la abstinencia, aprenderías a identificar las situaciones de riesgo, adquirirías habilidades para afrontarlas y conocerías alternativas de ocio y de vida más saludables e interesantes que las que ahora seas capaz de imaginar.

Por tanto, nuestra recomendación es que te pongas en contacto con nosotros lo antes posible, hoy mejor que mañana.