

CONVERSAS EM FAMÍLIA: CONSUMO RESPONSÁVEL DE BEBIDAS ALCOÓLICAS - COMO ABORDAR O TEMA?



Não há desculpa..... A bebida não corre atrás de ti!...



FACTOS E CRENÇAS:

- A maioria dos bebedores é consumidora leve a moderada;
- A maioria dos bebedores excessivos não aceita que tem um problema;
- O bebedor excessivo acha que tem uma doença que, uma vez adquirida será para toda a vida.





ERRO FUNDAMENTAL:

- Querer a abstinência total.



- Se a pessoa decide parar de beber de vez e falha, conclui que é um falhado e perde esperança. Perdendo esperança, desiste!



Não se aplica em situações médicas de risco.



O AUTOCONTROLO:

O autocontrolo não se compra na farmácia.

O autocontrolo é uma capacidade que se treina.

1º) Conhecer muito bem o que o pode levar a beber.



As mágoas não sabem nadar!

- A pressão dos amigos, andar triste, andar preocupado, isolar-se;
- Memória de coisas tristes e de momentos em que recorreu à bebida;
- Acreditar que a bebida pode ajudar a afogar as mágoas.



2º) Estabelecer um objectivo de consumo moderado e social.

a) Estabelecer mesmo um número máximo de bebidas alcoólicas ou intervalos de tempo.

3º) Comprometer-se com familiares ou amigos, podendo mesmo ser por escrito.



4º) Usar lembretes para não beber de modo descontrolado (ex: elástico no pulso).

5º) Elogiar-se a si próprio (e ser elogiado) quando se controla, devendo registrar as vezes que bebe, o que bebe, em que local, com quem e hora do dia e se foi fruto de decisão ou não.

6º) Auto-castigar-se (ou “castigar” os educandos) quando perde o controlo (ex: não ver o filme que gostaria mesmo, não jogar playstation, devolver parte da mesada ou da semanada).



MAIS VALE PREVENIR DO QUE REMEDIAR! EM FAMÍLIA:

- Dar o exemplo de consumo moderado;
- Incentivar a beber de modo controlado;
- Dar-se conta dos estímulos, das situações, das emoções e dos pensamentos (incluindo lembranças) que facilitam o recurso à bebida;
- Treinar aptidões sociais (como recusar sem embaraço convites para consumir bebidas alcoólicas) – ex: o método do “disco riscado”: dar sempre a mesmíssima resposta aos convites, perguntas e argumentos para beber.



MAIS VALE PREVENIR DO QUE REMEDIAR! EM FAMÍLIA:

- Quando sentir que quer consumir uma bebida alcoólica não beba de imediato, pare um pouco;
- Vá bebendo devagar, poisando o copo entre sucessivos golos;
- Mude os seus hábitos (e dos filhos) – o bar, o tipo de bebida e as companhias;
- Concentre-se nos aromas e paladares da bebida enquanto bebe – muito poucos provadores de vinhos têm problemas com a bebida.





MAIS VALE PREVENIR DO QUE REMEDIAR! EM FAMÍLIA:

- Escolha bebidas não alcoólicas e use-as para ocupar momentos mortos;
- Registe o que bebe no total por semana (em unidades – ex: copo de vinho, de whisky);
- Procure outras actividades sociais que não impliquem beber álcool,
- Se já não se controla fale com o seu médico do trabalho ou de família.



**O problema não está dentro daquela
garrafa ...
... está em mim.**

