

### DEVI SMETTERE DI BERE?

Se il bere è una scelta libera e consapevole da parte di un individuo, è anche vero che molti non si trovano nelle condizioni di poter bere e continuare a farlo.

Inoltre, in alcune situazioni il bere rappresenta un problema ed una sofferenza anche per quanti vivono con chi ha già manifestato segni o problemi legati a tale abitudine.

Alcune circostanze o condizioni possono aiutarti a identificare le situazioni in cui smettere di bere è necessario e costituisce la scelta migliore per la tua salute.

#### Devi smettere se:

- hai malattie acute o croniche e assumi regolarmente farmaci
- sei in gravidanza o hai programmato una gravidanza
- hai vuoti di memoria o frequenti dimenticanze
- la mattina hai tremori o ti senti solo e depresso dopo aver bevuto la sera precedente
- hai provato disagio o senso di colpa a causa del tuo bere
- sei stato oggetto di critiche per il tuo bere
- hai sentito o ti hanno fatto rilevare la necessità di smettere o ridurre di bere
- bevi alcolici appena alzato

Se ti identifichi in una delle condizioni riportate significa che

**devi smettere ora.**

### UN PROGRAMMA IN 6 PUNTI PER CAMBIARE LE ABITUDINI

Quello che hai letto sino ad ora ti permette di conoscere abbastanza bene gli effetti negativi che l'alcol può provocare sulla salute e sulla tua vita privata.

Nel resto dell'opuscolo troverai un programma in 6 punti che potrai seguire e che ti aiuterà, se vorrai, a ridurre il tuo bere o a decidere di smettere.

**Non desistere di fronte alle difficoltà che incontrerai.**

Migliaia di persone ci sono riuscite prima di te e si sentono soddisfatte del cambiamento.

**Anche tu puoi riuscirci: basta che tu lo voglia.**



## PUNTO 2

**STABILISCI LA TUA STRATEGIA**

Per riuscire a raggiungere il traguardo di una sostanziale riduzione o cessazione del bere è **necessario avere un piano, una strategia d'azione** ed essere preparati ad affrontare le possibili difficoltà che incontrerai.

**Abbi fiducia nelle tue capacità**, sii consapevole che hai tutte le risorse per farcela e che altri prima di te sono già riusciti a raggiungere lo stesso tuo obiettivo.

**V**aluta e rifletti

sulle situazioni in cui il bere è per te un fattore di rischio

**I**dentifica

le circostanze in cui ti capita di bere più spesso

**V**erifica e analizza

le situazioni o le motivazioni in cui sei portato a bere

**I**nizia subito

scegli un giorno preciso in cui iniziare segnando lo sul calendario

## PUNTO 3

**RICONOSCI LE DIFFICOLTA'**

Prova a pensare per un momento alle ultime volte in cui hai bevuto.

Dove ti è capitato, quando ti è capitato, con chi eri, come ti sentivi?

Prova anche ad identificarne le ragioni.

Alcuni esempi delle situazioni che comunemente vengono riportate sono elencate a fianco.



## PUNTO 4

COME AFFRONTARE  
LE SITUAZIONI A RISCHIO

Adesso che hai identificato le tue situazioni a rischio, devi imparare ad affrontare quelle occasioni senza il bicchiere in mano.

Partiamo da **una delle situazioni** che hai riportato.

**Pensa**

a come affrontare quella situazione e scrivi una lista delle soluzioni da adottare senza preoccuparti se siano applicabili o meno.

Come affrontarla:

---

---

---

---

---

---

---

---

Quali ostacoli potrebbero impedirti di attuare la tua strategia?

---

---

---

---

---

---

---

---

**A questo punto ripeti questa procedura per le altre situazioni.**

ALCUNI SUGGERIMENTI  
PER AFFRONTARE I  
MOMENTI DIFFICILI

- Evita situazioni in cui bevi abitualmente
- Evita di andare al bar dopo il lavoro
- Evita di andare al pub la sera con gli amici
- Prova ad individuare un'attività fisica o un hobby che ti piace e cerca di praticarli regolarmente
- Cerca di evitare di frequentare amici che bevono abitualmente
- Quando sei stanco o stressato vai a fare una passeggiata
- Se scegli di bere fallo comunque ai pasti e mai se devi metterti alla guida
- Se ricevi inviti o pressioni a bere, di a chi ti sollecita che il tuo medico ti ha consigliato di ridurre o di smettere di bere
- Organizza qualche attività che possa gratificarti
- Se provi desiderio di bere cerca di distrarti e prova a tenerti occupato in qualche attività

### ***Se comunque desideri bere o ti senti costretto...***

**NON SCORAGGIARTI**  
non puoi non riuscire se mantieni costante la volontà di tentare

E' naturale che il desiderio di ridurre o di smettere di bere possa essere ostacolato dalle circostanze. E' comunque importante che tu abbia fiducia nelle tue capacità di riuscire ad evitarle.

**Niente è facile al primo tentativo. Credi nelle tue capacità.**

Le ricadute possono far parte del processo di cambiamento. L'importante é aver cominciato.

Hai identificato le strategie per affrontare i momenti difficili senza essere costretto a bere. Se applicherai queste possibili soluzioni durante questi momenti, ti sarà più facile affrontarli e migliorerai il tuo stile di vita.

Se nella pratica si verifica che in alcuni momenti difficili la tua strategia non ha funzionato, **rivedila, ritenta e non scoraggiarti.**

### **PUNTO 5**

#### **CHIEDI A QUALCUNO DI AIUTARTI**

La tua scelta dà un importante contributo al miglioramento della tua vita e del tuo stato di salute. In alcuni casi potrà esserti di aiuto avere accanto una persona che ti sostiene.

Può essere la moglie o il marito, un figlio, un amico, un collega di lavoro, una persona che come te desidera il tuo benessere.

**Questa persona dovrebbe essere qualcuno capace di ascoltarti e con cui poter parlare con facilità, a cui poter chiedere consiglio ed aiuto quando ne hai bisogno.**

Se sei molto preoccupato degli effetti del bere sulla tua salute, **il tuo medico ti può aiutare.** Se vuoi puoi anche rivolgerti ai servizi di alcologia ed organizzazioni di volontariato presenti nel tuo territorio. Troverai i recapiti nelle pagine seguenti.

Bere alcolici é: un'abitudine apparentemente difficile da cambiare ma non impossibile è comunque indispensabile farlo per migliorare il proprio stile di vita.

Il percorso che questo opuscolo ti ha fornito continuerà ad aiutarti nel raggiungimento dei tuoi obiettivi ogni volta che ne avrai bisogno.

### PUNTO 6

## NON DIMENTICARE IL TUO OBIETTIVO

**Rileggi** ogni volta che ne avrai bisogno le indicazioni che questo opuscolo ti ha fornito e consideralo come una guida per essere continuamente **sostenuto e rinforzato nella tua decisione**.

Se hai già provato a smettere saprai anche che può risultare difficile.

Tuttavia **parlare** con chi ti sostiene in questa decisione, ti **aiuterà** a superare i momenti di difficoltà.

Se ti capita di non riuscire a modificare le tue abitudini, pensa alle ragioni che ti inducono a farlo e **rivedi le strategie** che sembrano non aver funzionato.

**Non scoraggiarti, non pensare di aver sbagliato, hai già fatto un passo avanti rispetto a quando hai iniziato ad attivarti.**

***Non rinunciare solo perché hai avuto una brutta giornata.***

Affronta i problemi giorno per giorno, uno alla volta e al momento in cui si presentano; impara ad affrontarli **con fiducia e senza tensione** e tutto sarà più facile.

## Ricordati

Se hai problemi rivolgiti ad un amico, al tuo medico di famiglia, ai servizi specialistici o alle associazioni che sono presenti sul tuo territorio.

Alcuni numeri utili li trovi sul retro del libretto





**Bere meno è meglio;**  
**adesso lo sai,**  
**sai di più e ...rischi meno.**



Progetto finanziato dal  
FONDO NAZIONALE DI INTERVENTO  
PER LA LOTTA ALLA DROGA,  
Presidenza del Consiglio,  
Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali

Numero verde Alcol Istituto  
Superiore di Sanità  
tel. 800 632000

AICAT-Associazione  
Italiana dei Club degli  
Alcolisti in Trattamento  
tel. 010 2469341

AA-Alcolisti Anonimi  
tel. 06 6636620

Gruppi Al-Anon /Alateen per familiari ed amici  
di alcolisti  
tel. 02 504779

Consulta anche i siti  
[www.ossfad.iss.it](http://www.ossfad.iss.it)  
[www.alcolonline.org](http://www.alcolonline.org)  
[www.dfc.unifi.it/SIA](http://www.dfc.unifi.it/SIA)

**ALCOL:**  
sai cosa bevi?

Più sai, meno rischi!

