

## 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 1

## DECIDI DI CAMBIARE

**Questo è il momento giusto per smettere o ridurre il tuo bere.**

Se hai deciso di modificare le tue abitudini di consumo alcolico, avrai anche riflettuto sui motivi di tale scelta.

**Trovare delle buone ragioni** ti aiuterà in maniera determinante nel portare avanti le tue decisioni.

**Una buona ragione è tutto ciò  
che per te è importante.**

Tra le buone ragioni che troverai è probabile che avrai individuato anche alcuni dei seguenti vantaggi che possono contribuire a migliorare il tuo stato di salute ed il tuo benessere.

- Sarò più energico e attivo
- Perderò peso
- Dormirò meglio
- Avrò più tempo per dedicarmi alle cose che ho sempre desiderato fare
- Risparmierò soldi che potrò spendere in cose che mi piacciono
- Sarò meno nervoso e litigioso
- Sarò un genitore più presente per i miei figli e avrò più tempo per i miei familiari
- Ridurrò il rischio di incidenti
- Avrò più memoria
- Avrò meno probabilità di sviluppare malattie al fegato
- Mi sentirò più sicuro e sarò più apprezzato sul lavoro

Sicuramente ti saranno venute in mente molte altre buone ragioni. Prova a scegliere quelle più importanti per te e scrivile nel riquadro seguente

## Scrivile qui: