

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 alcolologia 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 e comunque indispensabile 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.