

Alcol: sai cosa bevi? Più sai meno rischi!

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.

Valuta e rifletti

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

Identifica

le circostanze in cui ti capita di bere più spesso

Verifica e analizza

le situazioni o le motivazioni in cui sei
portato a bere

Inizia subito

scegli un giorno preciso in cui iniziare
segnando lo sul calendario

PUNTO 3

RICONOSCI LE DIFFICOLTÀ'

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.

Alcol: sai cosa bevi? Più sai meno rischi!

- Quando esco dal lavoro
- Quando voglio rilassarmi
- Quando sono alle feste con gli amici
- Quando guardo la televisione
- Quando vado al pub, al bar o in discoteca
- Quando voglio socializzare con persone nuove
- Quando litigo con mio marito, moglie o figlio
- Quando ho avuto una giornata faticosa dedicata alla cura dei bambini
- Quando mi sento triste o depresso
- Quando mi sento incompreso
- Quando ho bisogno di allentare la tensione della giornata
- Quando non voglio pensare alle difficoltà quotidiane
- Quando voglio allontanare il peso delle responsabilità
- Quando le cose sembrano andar tutte storte
- Quando devo fare una scelta importante
- Quando devo affrontare una situazione nuova

Nella pagina seguente potrai trascrivere quelle che tu stesso puoi verificare nella tua esperienza.

Inserisci nel riquadro sottostante le situazioni in cui ti capita di bere più frequentemente, ovvero la tua situazione a rischio.

Situazione a rischio:

[illegible]