CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · DIPENDENZE

Disturbo da uso di alcol

Modalità di consumo di alcol che causa problemi: bere più del previsto, tentativi falliti di controllarsi, desiderio intenso, tolleranza o astinenza.

SEGNALI FREQUENTI

- Beve più di quanto intendesse
- Fa fatica a ridurre o a smettere
- Problemi di salute, al lavoro o in famiglia

INDICAZIONI PER TE

1. Se bevi molto, non smettere mai di colpo: l'astinenza può essere pericolosa, consulta prima un medico
2. Annota quanto e quando bevi
3. Cerca un sostegno professionale e gruppi di auto-aiuto

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Parlagli in un momento di sobrietà, senza rimproveri
2. Non coprire le conseguenze né giustificarlo/a

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se ci sono tremori o confusione quando smette: pronto soccorso
2. Se bevi molto, non smettere mai di colpo: consulta prima un medico

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Bevo più di quanto intendessi
☐ Ho provato a ridurre e non ci riesco
☐ Passo molto tempo a bere o a riprendermi
☐ Sento un desiderio intenso di bere
☐ Bere mi ha creato problemi a casa o al lavoro
☐ Ho bisogno di bere di più per sentire l'effetto
☐ Se non bevo, tremo, sudo o divento nervoso/a
☐ Continuo a bere anche se mi fa male

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-por-consumo-de-alcohol
- Articolo completo: Consumo di alcol: clinicavivaldi.com/it/trastorno-consumo-de-alcohol
- Alcolisti Anonimi Spagna: https://www.alcoholicos-anonimos.org/
- Piano Nazionale sulle Droghe (Spagna): informazioni e risorse: https://pnsd.sanidad.gob.es/
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112