CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · ADDICCIONS

Trastorn per consum d'alcohol

Patró de consum d'alcohol que causa problemes: beure més del que es preveu, intents fallits de controlar-ho, desig intens, tolerància o abstinència.

SENYALS FREQÜENTS

- Beu més del que pretenia
- Li costa reduir o parar
- Problemes en salut, treball o família

PAUTES PER A TU

1. Mai deixes de colp si beus molt: l'abstinència pot ser perillosa, consulta abans
2. Registra quant i quan beus
3. Cerca secunde professional i grups d'ajuda

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Parla en un moment sobri, sense retrets
2. No cobrisques les seues conseqüències ni li justifiques

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si hi ha tremolors o confusió en deixar-ho: urgències
2. Mai deixes de colp si beus molt: consulta abans

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Bec més del que pretenia
☐ He intentat reduir i no ho aconseguisc
☐ Pas molt temps bevent o recuperant-me
☐ Sent desig intens de beure
☐ Beure m'ha portat problemes a casa o en el treball
☐ Necessite beure més per a notar l'efecte
☐ Si no bec, tremole, sue o em pose nerviós
☐ Continue bevent encara que em perjudica

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-por-consumo-de-alcohol
- Article complet: Consum d'alcohol: clinicavivaldi.com/va/trastorno-consumo-de-alcohol
- Alcohòlics Anònims Espanya: https://www.alcoholicos-anonimos.org/
- Pla Nacional sobre Drogues: informació i recursos: https://pnsd.sanidad.gob.es/
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112