



**Consejos-
para.net**

Consejos para dejar de beber



Introducción

Lo que debes saber

Introducción



Lo que debes saber ✓

- ✓ el alcohol es un depresor del sistema central nervioso. Actúa en muchas partes del cuerpo, como en la formación reticular, la médula espinal, el cerebelo y la corteza cerebral, así como en muchos sistemas neurotransmisores
- ✓ .
- ✓ En el sistema nervioso central, alcohol está implicado en el proceso en el que ciertas células nerviosas reciben órdenes para activar o excitar. También estimula los procesos por los que el ciertas células del nervio hacen que disminuya su actividad. El alcohol actúa como un inhibidor específico de la actividad bioquímica del sistema nervioso central, provocando efectos como y relajación y reducción de la ansiedad.
- ✓ La dependencia al alcohol, también llamada alcoholismo, es una forma crónica de abuso de alcohol que tiene efectos negativos tanto fisiológicos, como cognitivos y conductuales: cuando el alcohol se toma varias veces, y durante un largo período de tiempo, el cerebro se adapta, es decir, se vuelve tolerante al alcohol y depende de él para mantener algunas de sus funciones.



Estrategia

Ayudar a un alcohólico

Estrategia



Cómo actuar

- ✓ Esta adaptación del cerebro al alcohol significa que cada vez te vuelves menos sensible a los efectos del consumo, por lo que la dosis debe aumentar con el tiempo para lograr el mismo efecto que la primera ingesta de alcohol. Como las neuronas se adaptan, se tiende a incrementar la dosis de esta sustancia. En este estado, el alcohol provoca grandes efectos sobre el comportamiento, incluso provoca la muerte.
- ✓ Cuando una sustancia adictiva se administra otra vez en un intervalo que produce tolerancia, el cerebro se adapta a la presencia de la droga (es decir, no hay neuroadaptación). La ingesta constante de alcohol, provoca síntomas como estallidos de actividad eléctrica en el cerebro, convulsiones y fenómenos a veces psicóticos como alucinaciones, cambios evidentes en el cerebro que pueden permanecer ocultos mientras bebes.

Estrategia



Cómo actuar

- ✓ La dependencia al alcohol, a menudo no se detecta durante años. La facilidad con la que se toma bebidas alcohólicas y la forma en que se consumen (las directrices) parecen ser factores importantes en la probabilidad de que una persona se convierta en dependiente del alcohol. Pero puede haber un componente genético, porque en algunas familias, debido el alcoholismo entre los distintos miembros.
- ✓ En definitiva, la adicción al alcohol supone estar en un estado en el que un organismo "normalmente" sólo funciona si hay presencia de alcohol en él, y que se manifiesta en forma de cambios psíquicos cuando dejas de tomarlo

Estrategia



Cómo actuar

- ✓ El diagnóstico de dependencia al alcohol (alcoholismo) se puede hacer si han experimentado o expresado en cualquier momento durante el año pasado, tres o más de los siguientes síntomas:
- ✓ Estrechamiento del repertorio personal de pautas de consumo de alcohol. Un ejemplo, beber sólo una marca o tipo de bebida alcohólica o tendencia a beber de la misma manera, en días laborables y fines de semana, a pesar de las limitaciones sociales que marcan lo que es conducta apropiada para beber.
- ✓ Regularmente, beber cantidades excesivas de alcohol.
- ✓ Definir el comportamiento en busca de alcohol, es decir, solo ir a eventos sociales donde se consume alcohol y con personas que beben.

Estrategia



Cómo actuar

- ✓ Incapacidad para limitar el consumo de alcohol a pesar de la aparición de complicaciones psicológicas, médicas o sociales.
- ✓ El abandono progresivo del interés o de alternativas de interés relacionados con el consumo de alcohol.
- ✓ Aumento en el tiempo requerido para tomar alcohol o para recuperarse de sus efectos



+ consejos

Últimas recomendaciones

+ Consejos



Más consejos

- ✓ Cuando un adicto admite que tiene un problema, éste es el primer paso y el más crucial para poder resolver su problema.
- ✓ Dejar cualquier adicción puede ser muy complicada. Saber cómo dejar de beber puede ser difícil si lo tienes que averiguar por ti solo, sin ayuda, porque los síntomas de abstinencia de alcohol son posibles y en la primera fase se necesita una gran determinación.
- ✓ Una vez hayas tomado la decisión de dejarlo, consulta a tu médico, éste le dará algunas pautas de cómo dejar de beber de forma exitosa, le remitirá al psicólogo o al psiquiatra para que traten el problema de fondo y analizará en detalle cuáles fueron las causas del alcoholismo; los efectos del alcohol sobre su persona y su contexto; los efectos del alcohol tanto física como psicológicamente en tu persona. Todos estos descubrimientos indicarán cómo dejar de beber y estarás listo para aprender cómo ayudar a un alcohólico. Hay asociaciones dedicadas a solucionar alcoholismo.

+ Consejos



Más consejos ✓

- ✓ Piensa que el alcoholismo también afecta a familiares y amigos y, por tanto es importantes que trates tu adicción. Además, pueden ser tu gran aliado. Incluso la persona o personas que están contigo en rehabilitación podrían ayudarte.
- ✓ Al principio, tienes que cambiar tus rutinas y a evitar lugares y situaciones que puedan hacer que asocies con bebidas alcohólicas. Plantéate metas, y logros y lucha por ellos. La tarea puede ser un poco áspero, pero merece la pena el esfuerzo para alcanzar el objetivo: dejar el alcohol para siempre.
- ✓ Los primeros síntomas de la abstinencia pueden ser muy incómodos para las personas que están del lado de la persona adicta, hay que saber cómo ayudar a un alcohólico y prepárate para esto.

+ Consejos



Más consejos

- ✓ No es una tarea fácil, pero será crucial el apoyo de familiares y amigos. Para ayudar al enfermo es muy bueno tener una conversación con la persona que es adicta al alcohol para tratar de hacer que abra los ojos. Debes explicarle que pedir ayuda es la única solución, y que hay vida más allá del alcohol.
- ✓ Es muy importante ayudar a un alcohólico, no le manipules o amenaces porque con eso solo propiciarás que se aíse más y que consuma más alcohol. Recuerda ponerte en su lugar, es difícil salir del alcoholismo y no es fácil ayudar a estas personas.
- ✓ A veces, puede ser contraproducente esconder el alcohol ya que muchos enfermos sufrirán ansiedad y encontrarán una razón para rendirse y beber de nuevo. Debes tratar de influir en su comportamiento en sus decisiones, pero esto será una tarea constante ya que no lo conseguirás de la noche a la mañana.

+ Consejos



Más consejos

- ✓ Lo primero que se debe tratar de conseguir es que el alcohólico llegue a un punto de rendición en el que se dé cuenta de la responsabilidad, en ese momento será cuando reconozca que es un alcohólico. Hasta ese momento, el alcohólico se ha engañando a sí mismo y también a familiares y amigos afirmando su no adicción. Si quieres ayudar a un alcohólico debes intentar hablar con él cuando esté sobrio y hacerle ver que él no está actuando correctamente y que los problemas no se resolverán con la bebida, sino que por el contrario se verán agravados.
- ✓ Lo mejor que puedes hacer para ayudar a un alcohólico una vez se haya dado cuenta de que tiene un problema y que lo ha reconocido es marcar un plan, buscar tratamientos en centros de rehabilitación y contactar con profesionales. Los médicos y profesionales pueden asesorarte y prepararte para ayudar a la persona que va a dejar el alcohol.

+ Consejos



Más consejos

- ✓ A veces, un alto consumo de alcohol puede llevar a reacciones agresivas por parte del consumidor. Si detectas cualquier situación en la que el alcohólico te pone en peligro a ti, a otros incluso a si mismo, debes reportarlo.
- ✓ Una de las cosas que debes tener en cuenta a la hora de ayudar a alguien a dejar de ser un alcohólico, es que sepas distinguir entre alcoholismo y alcohólico. Esto significa que un alcohólico es una persona que, por circunstancias, ha caído en la enfermedad del alcoholismo y puede llegar a hacer cosas que solo haría por culpa de la enfermedad. Debe saber distinguir antes un mal comportamiento, si esa persona actúa de la misma manera bebiendo o sin beber. Si la respuesta es que no, debemos hacer ver a esa persona que está actuando mal debido al consumo de alcohol.
- ✓ En otras palabras, el consumo de alcohol no puede ser excusa para su comportamiento. Hay que separar la enfermedad de la persona y actuar en consecuencia.



Visítanos en consejos-para.net