



Guia d'ajuda per beure menys en 4 passos

/Salut



Generalitat
de Catalunya

Guia d'ajuda per beure menys en 4 passos

El consum d'alcohol pot causar danys a la teva salut i a nivell social. Beure, sempre implica un risc, però aquest risc és major si se superen els límits de consum de baix risc (**10 g dona/dia - 20 g home/dia**).

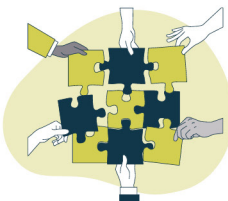
Els problemes associats amb el consum de begudes alcohòliques tenen a veure amb la quantitat consumida, la manera de beure i aspectes genètics.

Malgrat que no hi ha cap fórmula miraculosa, seguir aquests passos et pot ajudar a reduir el consum d'alcohol o a deixar de consumir-lo, i a mantenir-te en la teva decisió. **COM MENYS ALCOHOL, MILLOR!**



PAS 1

Decideix-te



PAS 2

Prepara't



PAS 3

Dia D, com menys alcohol millor



PAS 4

Mantén-t'hi

PAS 1

Decideix-te

Quan és massa?

Per començar, valora el teu consum:

Comprova, en tres passos, si fas un **consum de risc** d'alcohol

1. Amb quina freqüència consumeixes alguna beguda alcohòlica?

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ① Mai | ③ De dues a quatre vegades a la setmana |
| ① Una o menys vegades al mes | ④ Quatre o més vegades a la setmana |
| ② De dues a quatre vegades al mes | Punts: _____ |

2. Quantes consumicions fas al dia?

- | | |
|-----------------|--------------|
| ① Una o dues | ③ Set a nou |
| ① Tres o quatre | ④ Deu o més |
| ② Cinc o sis | Punts: _____ |

3. Amb quina freqüència prens 6 o més consumicions? (més de 6 canyes, 6 vins o 3 copes) en una sola ocasió (una nit, una tarda, en un àpat, en un botellot, etc.) ?

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| ① Mai | ③ Setmanalment |
| ① Menys d'una vegada al mes | ④ Diàriament o gairebé diàriament |
| ② Mensualment | Punts: _____ |

Punts

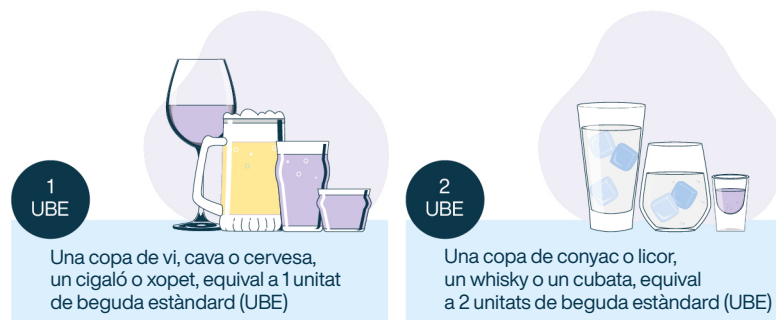
Fas un possible consum de risc*

5 punts o més

PAS 1: Decideix-te

Anota en el quadre les consumicions que beus en una setmana habitual (mira les equivalències de les unitats de beguda estàndard al dibuix).

	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
Matins							
Tardes							
Nits							



Es considera consum de risc a partir de 40 grams/dia (4 UBE), en homes, i 20-25 grams/dia (2-2,5 UBE), en dones. També quan es consumeixen begudes alcohòliques de forma intensiva, és a dir, quan es consumeix en una ocasió (4-6 hores) $\geq$ 60 grams (6 UBE), en homes, i $\geq$ 40 grams (4 UBE), en dones.

PAS 1: Decideix-te

Avalua

Avalua si tens una llista de símptomes i situacions que poden estar associats a un consum de risc d'alcohol. Assenyalats els que t'afectin a tu:

- ☐ Dificultats per a la concentració
- ☐ Cansament o baixa forma física
- ☐ Excés de pes
- ☐ Mals de cap
- ☐ Pèrdua de memòria
- ☐ Canvis d'humor
- ☐ Lesions per caigudes o accidents
- ☐ Conflictes o discussions innecessàries
- ☐ Hipertensió arterial
- ☐ Problemes de fetge, cor o digestió
- ☐ Problemes laborals (baix rendiment laboral al treball, absentisme, pèrdua del lloc de treball...)
- ☐ Disfuncions sexuals, impotència o relacions sexuals insatisfetes
- ☐ Multes



Com més símptomes marcats, més perjudicis de l'alcohol!
En cas que no n'hagis marcat cap, pensa que no tenir aquest tipus de símptomes i/o problemes en la actualitat no vol dir que no els puguis tenir més endavant.

Reduir el consum o deixar-ho del tot?

Aquesta és una decisió que has de prendre tu i que pots consultar amb els teus professionals de la salut. En general, recorda:

**NO PRENGUIS ALCOHOL SI:**

- ✓ Estàs o vols quedar-te embarassada, o estàs donant el pit.
- ✓ Tens una malaltia crònica i/o prens fàrmacs no compatibles amb l'alcohol (en cas de dubte, consulta amb el teu metge o la teva metgessa).

Si durant el darrer mes has tingut almenys 3 dels símptomes següents, que podrien indicar una dependència a l'alcohol, demana ajuda:

- ✓ Beus a primera hora del matí/cada dia/cada nit/ la major part del temps.
- ✓ No ets capaç de fer les activitats de la vida diària ("funcionar") sense beure alcohol.
- ✓ L'alcohol s'ha convertit en una prioritat a la teva vida.
- ✓ Continues bevent tot i les conseqüències negatives per a tu i/o els teus éssers estimats.
- ✓ Et resulta difícil controlar i/o planificar la quantitat o les vegades que beus i les que no beus.
- ✓ Tens un desig o necessitat intensa de beure alcohol o símptomes d'abstinència (nerviosisme, irritabilitat, taquicàrdies, suor excessiva, nàusees i vòmits).
- ✓ No sembles ebri/èbria malgrat haver begut grans quantitats d'alcohol.



Per prendre una decisió important, necessites valorar-ne els pros i els contres. Elabora una llista amb les raons per beure i els motius que tens per a deixar-ho o reduir-ho.

Assegura't que són motius significatius per a tu. Intenta concretar al màxim i redactar en positiu, pensa en els beneficis que et suposa o et pot suposar. Alguns exemples poden ser: estalvi de diners, dormir millor, millorar la concentració i la memòria, evitar ressaques i/o situacions incòmodes, millorar les relacions, etc.

Motius per beure	Motius per no beure o beure menys

Si els teus motius per deixar de beure o reduir el consum d'alcohol pesen més que els motius per seguir-ho fent, anima't i prepara't per al canvi.

Primer de tot, escull un objectiu (vols reduir-ne el consum o deixar-ho del tot?) i una data propera. Serà el **dia D** per fer canvis. Considera aquesta data com a inajornable.

☐ Deixar de beure

☐ Reduir el consum a ____ UBE setmanals

Dia _____ Mes _____ Any _____

- ✔ Si tens set, pren **aigua** o begudes sense alcohol.
- ✔ Evita les tapes salades (patates xips, olives, fruits secs salats) que donen set i incrementen les ganes de beure.
- ✔ Retarda el moment de la primera copa del dia.
- ✔ Estableix almenys dos dies lliures d'alcohol a la setmana.
- ✔ No beguis amb l'estómac buit i alterna begudes sense alcohol amb les alcohòliques dintre dels límits establerts.

○ _____

○ _____

○ _____

Dedica una estona cada dia fins que arribi el **dia D** que has escollit per **fer el canvi** per enregistrar els moments en què beus, la circumstància en què ho fas i què podries fer en comptes de beure.

[illegible]

Quan canviïs el teu consum et trobaràs amb **moments d'alt risc** en els quals se't farà difícil. Considera el llistat de moments d'alt risc que et presentem i **reflexiona** sobre els moments en què ets més propens/a a beure. Marca els moments i/o escriu altres situacions que siguin de més alt risc per beure.

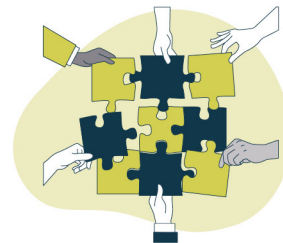
- ☐ Quan tinc gana
- ☐ Quan estic enfadat/da
- ☐ Quan estic cansat/da i em vull relaxar
- ☐ Quan em trobo sol/a i/o estic deprimet/da
- ☐ Quan conec gent nova o soc a una festa
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Com superar els moments difícils

Pensant en els moments que has seleccionat com d'alt risc, reflexiona sobre les estratègies que et semblin més útils per afrontar les situacions sense beure:

- ✓ Canvia la rutina en les situacions on normalment beuries (en sortir de la feina, quan estàs avorrit/da o estressat/da,...) per una activitat o tasca no compatible amb beure (esport, caminar, cine...).
- ✓ Limita la quantitat d'alcohol que tens a casa i tingues diversos tipus de begudes sense alcohol que et resultin atractives com alternativa a l'alcohol.
- ✓ Envolta't de les amistats i familiars que beuen poc o no beuen o procura relacionar-te en situacions on no hi hagi begudes alcohòliques (excursió amb pícnic sense alcohol...).
- ✓ Porta begudes sense alcohol a reunions amb familiars i amics.
- ✓ Ofereix-te voluntari a ser el que condueix perquè no prens alcohol.
- ✓ Estableix un pressupost màxim i no beguis en rondes ja que això fa que s'acabi bevent més del previst.



Davant la **pressió d'altres** perquè beguis practica a **dir "no" de forma assertiva** ("M'he proposat beure menys", "M'estic cuidant aquests dies", "El meu metge/ssa m'ha recomanat que begui menys/no begui"...). Al principi, pot resultar difícil rebutjar l'alcohol però aviat et trobaràs còmode i veuràs com **el teu entorn s'hi acostuma**.

PAS 3

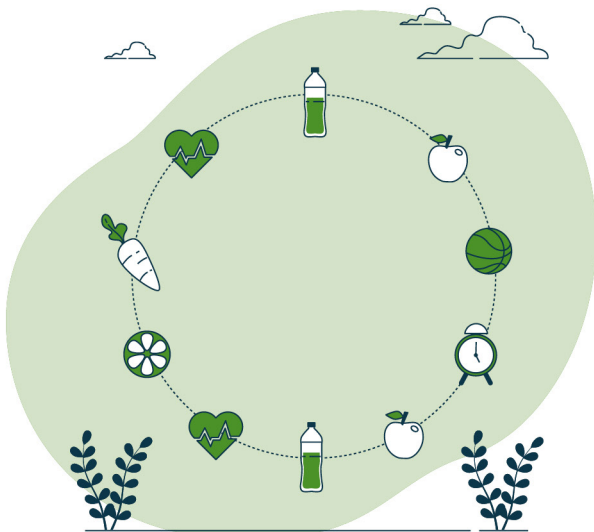
Dia D, com menys alcohol millor

Avui és el **dia D**. Concentra't en avui per fer el repte més assumible.

Per a la majoria de gent, **és més fàcil canviar un hàbit si es compta amb el suport d'algú**. Aquesta persona hauria de ser algú amb qui puguis parlar amb facilitat i honestat, i a qui puguis demanar consell quan el necessitis. Podria ser la teva parella, una amista o familiar, o algú de confiança del teu entorn laboral o dels teus cercles socials. Parla amb aquesta persona.

Recorda que tenies bones raons per reduir el consum (pots repassar la taula del pas 1). A més a més, bevent menys...

- ✓ Gaudiràs d'una salut millor
- ✓ Dormiràs millor i tindràs més energia
- ✓ Reduiràs la ingesta de calories, ja que cada UBE conté 140 kcal



PAS 3: Dia D, com menys alcohol millor

En cas que hagi decidit reduir, portar un control de les consumicions que prenguis t'ajudarà a calcular si estàs aconseguint els teus propòsits. Aquí tens una agenda perquè hi escriguis els consums diaris i, així, facilitar-te que ho puguis assolir:

Setmana 1 __/__/__	Begudes que em proposo prendre	Begudes que m'he pres
Dilluns		
Dimarts		
Dimecres		
Dijous		
Divendres		
Dissabte		
Diumenge		

PAS 4

Mantén-t'hi

Encara que de vegades no te'n surtis, és important que no et desanimis i segueixis amb el teu pla. En aquests moments, recorda que canviar no és només un tema de voluntat, sinó de tenir bones raons per fer-ho, trobar el millor moment, buscar alternatives efectives i tenir l'ajuda que es necessita. Si trobes que has begut més del que t'havies proposat, avalua on es troba la dificultat i mira d'introduir les mesures correctores necessàries per seguir millorant.

Si reduir el consum d'alcohol et resulta més complicat del que pensaves, parla amb el teu equip d'atenció primària, t'ajudarà a trobar solucions.



Si vols més ajuda, tens a la teva disposició un servei especialitzat:

líniaverda

servei d'orientació sobre drogodependències

900 900 540

/Salut



**Generalitat
de Catalunya**