

GUIA GRATUÏTA · CENTRE EINES

Com deixar l'alcohol

Una guia realista per fer els primers passos, amb seguretat

einesadicciones.com · 653 88 46 30

Centre de tractament d'addiccions · Sant Cugat del Vallès

EL QUE HI TROBARÀS

Si has arribat fins aquí, segurament fa temps que hi dónes voltes. Deixar l'alcohol gairebé mai no comença amb una decisió ferma i definitiva: comença amb dubtes, amb intents, amb dies bons i recaigudes. Aquesta guia no et promet cap mètode miraculós ni et vol fer sentir culpable. T'explica, amb calma i sense tecnicismes, què passa al cos i al cap quan l'alcohol deixa de ser una elecció, i quins passos concrets pots fer per començar d'una manera que no et posi en risc.

- Per què la força de voluntat, tota sola, gairebé mai no n'hi ha prou
- Com saber si la teva relació amb l'alcohol s'ha convertit en un problema
- Per què no convé deixar-lo de cop sense valoració mèdica
- Què fer quan apareixen les ganes de beure

1 Deixar de beure no és una qüestió de força de voluntat

És el primer mite que convé desmuntar, perquè és el que més mal fa. Quan algú beu de manera habitual durant mesos o anys, el cervell s'adapta a la presència contínua de l'alcohol. Per mantenir l'equilibri, redueix la seva pròpia producció de substàncies calmants i es torna més reactiu. El resultat és que, sense alcohol, la persona se sent pitjor que abans d'haver començat a beure: més nerviosa, més irritable, amb pitjor son.

Per això beure deixa de ser un plaer i passa a ser una manera de tornar a sentir-se normal. No es beu per estar bé, es beu per no estar malament. I quan aquest és el punt de partida, demanar "més voluntat" és com demanar a algú que aguanti la respiració per força de voluntat: tard o d'hora, el cos guanya.

> CONSELL
>
> *Si ho has intentat deixar diverses vegades i no te n'has sortit, no és cap prova que siguis dèbil. És una prova que l'alcohol ha generat una dependència física i psicològica real, i que necessites una estratègia diferent, no més culpa.*

2 Senyals que la relació amb l'alcohol s'ha convertit en un problema

No cal beure cada dia, ni acabar a terra, per tenir un problema amb l'alcohol. Moltes persones amb una dependència seriosa mantenen la feina i la família durant anys. Aquests són alguns senyals que convé mirar de cara:

- Necessites beure més que abans per notar el mateix efecte
- Has intentat reduir o parar i no ho has pogut mantenir
- Beus tot sol, o d'amagat, o minimitzes quant beus quan t'ho pregunten
- Notes inquietud, suors, tremolors o mal humor quan passen hores sense beure
- Continues bevent encara que t'estigui costant discussions, salut o diners
- Penses en la propera copa més del que t'agradaria reconèixer

Si t'hi reconeixes en uns quants, no vol dir que estiguis condemnat a res. Vol dir que és un bon moment per demanar una valoració i entendre exactament en quin punt ets.

3 Abans de deixar-lo: per què la desintoxicació ha de ser supervisada

Aquest és el punt més important de tota la guia, i el que més gent desconeix. L'alcohol és, juntament amb alguns tranquil·litzants, una de les poques substàncies el síndrome d'abstinència de les quals pot ser perillós si la dependència és important i es deixa de cop.

Quan el consum ha estat alt i prolongat, interrompre'l bruscament pot provocar tremolors intensos, ansietat greu, al·lucinacions, convulsions i, en els casos més seriosos, un quadre anomenat delirium tremens, que és una urgència mèdica. No és el més habitual en tothom, però no es pot saber per endavant qui té risc sense una valoració.

> CONSELL
>
> *Si beus cada dia, en quantitats importants, o notes malestar físic (tremolor, suor, nàusees) quan passes hores sense beure, no deixis l'alcohol de cop pel teu compte. Parla'n abans amb un professional. La desintoxicació es pot fer de manera segura i molt més portable amb l'acompanyament adequat.*

4 Prepara el terreny: els primers trenta dies

Els primers dies són els més durs i, alhora, els que més es poden preparar. Com menys improvisis, menys dependràs del teu estat d'ànim en el pitjor moment. Algunes coses que ajuden de debò:

- Buida la casa d'alcohol. No es tracta de posar-te a prova, sinó de no haver de dir que no vint vegades al dia
- Avisa una o dues persones de confiança. El secret alimenta el consum; compartir-ho el debilita
- Identifica els teus moments de risc: una hora concreta, un lloc, una emoció, una companyia
- Tingues preparada una alternativa per a aquests moments: una beguda que t'agradi sense alcohol, una trucada, sortir a caminar
- Cuida el son i el menjar. El cos esgotat demana alcohol amb més força

No intentis arreglar tota la teva vida alhora. L'objectiu d'aquest mes no és ser una altra persona: és passar els dies sense beure i demostrar-te que és possible.

5 Què fer quan arriben les ganes de beure

Les ganes intenses de beure, el que s'anomena craving, no són cap senyal de fracàs: formen part del procés i van perdent força amb el temps. L'error més comú és creure que, si apareixen, cal resistir-les prement les dents fins que desapareguin. Funciona millor entendre-les que lluitar-hi.

El desig de beure puja, arriba a un pic i baixa, gairebé sempre en qüestió de minuts, ho faci un o no. No has d'aguantar eternament: només has de deixar passar aquesta onada. Guanya temps, canvia de lloc, beu aigua, truca algú, ocupa les mans. Quan l'onada baixi, seràs igual de capaç, però sense haver begut.

> CONSELL
>
> *Apunta en quines situacions apareixen les teves ganes de beure. Al cap de dues setmanes tindràs un mapa molt clar dels teus detonants, i els detonants que es coneixen es poden anticipar.*

6 Demanar ajuda no és rendir-se: és accelerar

Molta gent arriba a tractament després d'anys intentant-ho en solitud, convençuda que demanar ajuda seria admetre una derrota. És just al revés. Un tractament adequat no et treu el mèrit: et treu el pes de fer-ho tot sol i a cegues.

En un centre especialitzat, la desintoxicació es fa de manera segura, es treballa el que hi ha a sota del consum (ansietat, insomni, dols, problemes que l'alcohol tapava) i es construeix una manera de viure en què beure deixi de tenir sentit. La major part del tractament d'addiccions es fa de manera ambulatòria, sense ingressar, compaginant-ho amb la vida normal.

El teu pla per a la primera setmana sense alcohol

- [ ] Demana una valoració professional abans de deixar-lo del tot, sobretot si beus cada dia
- [ ] Treu l'alcohol de casa
- [ ] Digues-ho a una persona de confiança
- [ ] Escriu les teves tres situacions de més risc i una alternativa per a cadascuna
- [ ] Tingues a mà una beguda sense alcohol que t'agradi
- [ ] Quan arribin les ganes, posa en marxa el pla i deixa passar l'onada
- [ ] Guarda un número al qual trucar si la cosa es complica

Fem el primer pas junts?

Al Centre Eines t'oferim una primera valoració gratuïta i confidencial, sense compromís. Som a Sant Cugat del Vallès i atenem de manera ambulatòria.

TRUCA'NS	**653 88 46 30**
ESCRIU-NOS	**info@einesadicciones.com**
ON SOM	**C. Vallès, 58 · 08172 Sant Cugat del Vallès**
A LA WEB	**einesadicciones.com**