

# Sugestii despre cum puteți reduce consumul de alcool

Conferința adresată clerului ortodox,  
Bacău, 5-10 Mai 2008

Dacă enoriașul cu care discutați crede că are nevoie doar să mai reducă din consumul său de alcool și nu e încă dispus să încerce abstinerea completă, iată câteva sugestii pe care i le puteți oferi.

I. Analizați **motivele** din care dorește să își reducă băutul. Iată câteva posibile întrebări:

1. Bei singur, atunci când te simți supărat sau trist?
2. Ți se întâmplă să ai probleme la serviciu din cauza băutului?
3. Familia ta e îngrijorată pentru băutul tău?
4. Ți se întâmplă să bei și după ce ai luat decizia că nu vei bea?
5. Ți se întâmplă să uiți ce ai făcut în timp ce beai?
6. Ți se întâmplă să ai dureri de cap sau mahmureli din cauza băutului?

Un răspuns afirmativ la oricare dintre aceste întrebări indică necesitatea diminuării consumului de alcool sau abstinentei totale.

II. Iată câteva **strategii** pentru reducerea băutului:

- Notează-ți sau discută cu preotul tău motivele din care dorești să reduci consumul de alcool.
- Stabilește-ți un „obiectiv-prag” pentru băutul tău, adică ce cantitate și cât de des îți dorești să bei. Nu uita că limitele băutului normal de alcool se situează sub 3 unități de alcool pe zi pentru bărbați și 2 unități pentru femei.
- Nu ține prea mult alcool în casă.
- Atunci când consumi alcool, încearcă să bei treptat.
- Încearcă să iei pauze de la băut, mai exact să nu bei nimic timp de o săptămână sau două.
- Învață cum să refuzi alcoolul atunci când ești la o petrecere, când ești în vizită la cineva sau cu prietenii.
- Evită-i pe acei oameni care te bat la cap dacă nu bei cu ei.
- Menține-te activ, încearcă să faci ceva cu timpul și cu banii pe care îi cheltuiești în mod obișnuit pe alcool.
- Caută sprijin. Vorbește cu preotul tău, cu soția, cu medicul sau cu oricine crezi că te poate sprijini în eforturile tale.
- Evită acele locuri în care există riscul de a-ți face chef de băut. Asta se referă la baruri, restaurante în care se bea, prieteni care beau mult sau alte activități care sunt asociate de obicei cu consumul de alcool.
- Înainte de orice, nu renunța la încercarea de a reduce sau de a te abține de la consumul de alcool. Amintește-ți că poți oricând să renunți la băut dacă ai probleme din cauza acestuia. Multe alte persoane au renunțat la băut tocmai pentru că devenise prea dificil pentru ei să mai continue să bea.

Dacă băutul tău continuă să fie o problemă, te încurajăm să stai de vorbă cu preotul tău despre cum poți să încetezi complet băutul. Cu siguranță, el va cunoaște alte persoane care sunt în aceeași situație cu a ta și va găsi o cale să te ajute.