

Alcohol: Manejo de un Desliz

Ha decidido dejar de beber, pero tomó una bebida. O quizá más de una.

No es fácil cambiar hábitos de consumo de alcohol.

Si tiene un desliz, es importante seguir intentándolo, aunque quiera darse por vencido

Recuerde, el haber consumido de nuevo no significa que ha fallado. Solo que tuvo un retroceso.

Un retroceso no quiere decir que tuvo una recaída.

Un desliz es algo breve, como haber bebido una noche, mientras que una recaída significa regresar a sus hábitos anteriores.

Sea gentil consigo mismo. Pregúntese qué fue lo que causó que tuviera el desliz, para que pueda volver a encaminarse y prevenir una recaída.

Aquí tiene 3 maneras de manejar un desliz para que pueda seguir avanzando.

Uno. Aprenda lo que son sus detonantes

Piense dónde estaba, con quién se encontraba y lo que pensaba o sentía antes de tomar la bebida.

¿Era algo de su medio ambiente?

¿Estaba con ciertas personas?

¿Se sentía solo o estresado?

¿Qué podría haberlo ayudado en ese momento?

Cuando identifique patrones, puede aprender cómo manejar los detonantes o evitarlos.

Dos. Aprenda cómo manejar su antojo.

¿Tiene una actividad preferida que podría hacer cuando se le antoja una bebida?

¿Puede hablarle a alguien para que lo apoye?

O tal vez pueda tratar de reemplazar su bebida preferida con una no alcohólica.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Alcohol: Manejo de un Desliz

Tal vez necesite más ayuda para controlar su antojo. Si así es, considere consultar con su doctor sobre cuáles medicinas pueden ayudarlo.

Tres. Pase más tiempo con personas que quieren que usted tenga éxito.

Un buen sistema de apoyo incluye personas que lo ayudan a lograr sus metas y lo llamarán para saber cómo está.

Tal vez encuentre un grupo de apoyo que pueda ayudarlo dándole el aliento que necesita.

Puede ser útil tener en cuenta estas cosas, a medida que avanza para poder reconocer patrones y evitar un desliz.

Conforme cambie o agregue a su plan en función de lo que aprenda sobre sí mismo, recuerde que usted «puede» alcanzar sus metas, como otros lo han hecho.

Utilice lo que aprendió de su desliz para refinar su plan y comprometerse de nuevo con su objetivo. Siga avanzando. Puede lograrlo.