



## Recomanacions per a persones que tenen un trastorn relacionat amb l'ús d'alcohol

En un estat de confinament com l'actual, és normal experimentar dificultats per a mantenir els hàbits de vida saludables i els cicles de son i vigília i també sentir avorriment, incertesa, solitud, tristor, frustració, por, angoixa, irritabilitat i estrès.

Tot el malestar sobreafegit que comporta el confinament pot desencadenar un desig intens de beure i per tant un risc de recaiguda si esteu abstinentes, o un increment del consum en qui ja estigui bevent.

Per tant, us oferim a continuació informació i recomanacions per si, adaptant-les la vostra situació particular, us poden ser d'utilitat.

### Si esteu en tractament

- És convenient posar-se en contacte (o ells mateixos us trucaran) amb el vostre CAS per tal de concretar el tractament que s'haurà de fer durant aquest període en quant a la medicació i les teràpies i de quina manera portar-lo a terme (visites online, telefòniques...).
- Expliqueu-los com us trobeu i les vostres circumstàncies perquè es puguin fer les adaptacions necessàries d'acord amb la vostra situació.
- En general, seguiu amb el tractament farmacològic tal i com el teníeu pautat i no feu cap canvi sense consultar amb el vostre professional de referència.
- Si preneu Antabús (disulfiram), opteu per rentar-vos bé les mans amb aigua i sabó i eviteu les solucions hidroalcohòliques que poden arribar a provocar una reacció adversa dermatològica.
- Cuideu tot el que pugueu la vostra alimentació perquè sigui variada i us porti tots els nutrients que necessiteu. Si teniu suplementes vitamínics prescrits, especialment vitamina B, seguiu prenent-los.
- Mireu de posar en marxa mecanismes de prevenció de recaigudes davant situacions de risc. Tot seguit us oferim alguns exemples:
  - Recordar que és millor no tenir begudes alcohòliques a casa.
  - Si penseu que podeu estar en risc, demaneu a algú altre, si és possible, que s'encarregui de fer les compres i d'anar al supermercat.
  - Intenteu identificar possibles situacions de risc, tant externes (disponibilitat o accés a la substància d'abús, conflictes amb les persones amb qui conviu, males notícies, dificultats amb la feina...) com internes (canvis d'estat d'ànim, malestar emocional, avorriment, frustració, etc.).

- Procureu seguir practicant les habilitats que millor us funcionin habitualment (relaxació, distreure-us amb activitats que us agradin, parlar amb algú o contactar amb companys/es de teràpia, etc.) i les estratègies de solució de problemes (anàlisi dels pros i contres, demanar ajuda, etc.).
- Si teniu desig de beure, algunes de les següents estratègies us poden ser d'utilitat:
  - Parlar-vos positivament dient-vos que aquests són pensaments negatius i que passaran.
  - Recordar les conseqüències negatives i els problemes que pot ocasionar tornar a consumir.
  - Evocar imatges positives que us ajudin a allunyar els pensaments i el desig de consumir.
- Recordar que cal evitar també el consum de qualsevol altra substància (cànnabis, hipnosedants, etc.) psicoactiva.

### Si no esteu en tractament

- Si esteu bevent quantitats importants d'alcohol, tingueu en compte que podeu tenir problemes de salut i de convivència, tant si beveu molt, com si deixeu sobtadament de beure.
- Tant en cas d'intoxicació greu, com si teniu un quadre d'abstinència greu, truqueu al 061 o al 112
- Si voleu intentar reduir el consum, millor fer-ho gradualment per evitar que aparegui la síndrome d'abstinència que pot aparèixer entre 1 i 4 dies després del darrer consum. La podeu identificar si teniu alguns dels següents símptomes: nàusees i vòmits, sudoració, tremolors, agitació, ansietat i en els casos més greus malestar generalitzat, debilitat extrema, ansietat intensa, desorientació, malsons, sudoració excessiva, febre, convulsions, deliris i al·lucinacions.
- Una forma senzilla de reduir els consums és apuntar-se les quantitats diàries consumides, i reduir cada dia una consumició fins a suprimir-les.
- Si voleu seguir bevent, intenteu beure la mínima quantitat possible d'alcohol per tal de poder fer front al dia a dia amb les mínimes dificultats possibles i poder mantenir una bona convivència a casa. Les següents recomanacions us poden ajudar a aconseguir-ho:
  - Optar per begudes alcohòliques de baixa graduació i si és possible intercalar el seu consum amb begudes no alcohòliques.
  - Evitar els consums intensius (grans quantitats en petits períodes de temps) que redueixen la vostra capacitat de resposta.
  - No compartir llaunes ni gots ni altres estris.
  - Guardar l'alcohol en un lloc fora de l'abast dels menors.
  - Beure lentament i sempre en els àpats. Evitar beure en dejú.
- Pot ser un bon moment ara per reduir o abandonar també el consum de tabac.
  - Si fumeu tabac feu-ho preferiblement en un lloc exterior o molt ben ventilat.
  - Recordeu que l'exposició passiva al fum per part de les altres persones amb les que es conviu és també molt perjudicial.

- Podeu consultar algun manual d'autoajuda per mirar de controlar el consum. Un exemple útil és el [Manual d'Estratègies](#) de l'OMS.
- Si les ganes de consumir van a més i necessiteu ajuda, no dubteu en contactar amb un dels recursos que es llisten a continuació:
  - La [Línia Verda](#) (900 900 540) (alcohol i drogues)
  - El CAS que tingueu més a prop al vostre domicili.  
[Cercador dels CAS de Catalunya](#)
  - La web del [Programa ATENCIÓ PRIMÀRIA SENSE FUM](#), on trobareu una sèrie de recursos en línia per deixar de fumar
- En cas d'intoxicació o síndrome d'abstinència greus, truqueu al 061 o 112.