

Miejsko-Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Dolsku

Pl. Wyzwolenia 4 p. nr 4 (parter)

63-140 Dolsk

Tel/Fax 61 28-25-830

<http://dolsk.org.pl/> e-mail: dolsk@dolsk.org.pl

**WYHAMUJ
W PORĘ!**



Porady dla pijących

Porady dla osób ryzykownie i szkodliwie pijących, pragnących ograniczyć swoje picie:

1. Na początku przez jakiś czas, co najmniej tydzień spróbuj zachować całkowitą abstynencję.
2. Naucz się przeliczać alkohol na porcje standardowe.
3. Licz dokładnie spożywaną ilość alkoholu. Dopytaj o zawartość alkoholu w drinku oraz o pojemność kieliszka (szklanki), w której podano Ci alkohol.
4. Załóż sobie dzienniczek picia i odnotowuj tam ilość i rodzaj wypitego alkoholu. Przeliczaj to na porcje standardowe.
5. Licz dokładnie ilość wypijanego alkoholu, nie pomijaj dawek i nie zmniejszaj ogólnej ilości.
6. Zanim zaczniesz pić, ustal sobie rozsądny limit, którego nie chcesz przekroczyć.
7. W każdej kolejnej sytuacji związanej z piciem staraj się zmniejszyć ilość wypijanego alkoholu.
8. Chcąc ograniczyć picie pamiętaj, aby pić alkohol rozcieńczony, pomiędzy kolejkami pij napoje bezalkoholowe, nie pij na pusty żołądek. Pij małymi łykami i powoli.
9. Nie pij z osobami, które zwykle piją bardzo dużo.
10. Nie pij w miejscach, w których zwykle piłeś dużo. Dotyczy to zwłaszcza pierwszego okres pracy nad ograniczeniem picia.
11. Poproś przyjaciół, żeby nie namawiali Cię do picia i nie kupowali Ci alkoholu.

12. Nie pij wtedy, kiedy czujesz się smutny, samotny, kiedy czujesz niepokój czy lęk. Alkohol nie rozwiązuje problemów tylko tłumi nieprzyjemne emocje.
13. Zamieniaj mocne alkohole na słabsze (wypicie kieliszka wódki o pojemności 30 ml zajmuje mniej czasu niż wypicie szklanki piwa o pojemności 250 ml).
14. Między poszczególnymi drinkami alkoholowymi zamów jakiś napój bezalkoholowy.
15. Jeśli zwykle wypijasz duże dawki alkoholu w określonych sytuacjach i o określonych porach np. w soboty wieczorem w gronie przyjaciół to zacznij planować sobie inne zajęcia na te dni - takie, które sprawiają Ci przyjemność (np. kino, teatr, siłownia).
16. Podsumuj ilość alkoholu wypitą w ciągu jednego dnia, tygodnia, i dłuższego okresu czasu.
17. Sprawdź, czy udało ci się osiągnąć zamierzone limity wypitego alkoholu.
18. Jeśli nie - spróbuj przeanalizować powody: może piłeś za szybko, może zbyt mocne alkohole.
19. Nie zniechęcaj się niepowodzeniem, jeszcze raz przystąp do ograniczania ilości.
20. Pamiętaj, aby dwa dni w tygodniu zostały całkowicie wolne od jakiegokolwiek alkoholu.
21. Jeśli mimo prób nie uda ci się ograniczyć picia w ciągu kilku tygodni, skontaktuj się naszym specjalistą od uzależnień, psychologiem klinicznym mgr Mirosławem Bratkowskim. Dyżury psychologa oraz członków Komisji znajdziesz w naszym serwisie internetowym <http://dolsk.org.pl> w zakładce/dyżury, albo skontaktuj się ze specjalistą innej placówki leczenia odwykowego (link do adresów ze strony <http://www.parpa.pl/>)
zajrzyj też na stronę kampanii „wyhamuj w porę”
<http://www.wyhamujwpore.pl/>