

## VULL BEURE MENYS VULL DEIXAR DE BEURE

Has pres la millor decisió possible per a la teva salut.

T'ajudam a preparar-te per dur-la a terme i t'oferim qualche truc per superar els moments d'ansietat que puguis tenir..



### PREPARA'T PER DEIXAR L'ALCOHOL

- **Fes una llista d'avantatges i desavantatges de deixar de beure**
- **Fes saber a les teves amistats i família que has decidit no beure alcohol**  
Evitaràs que t'ofereixin begudes alcohòliques i, si ho fan, tingues preparada una resposta (consell numero 3).
- **Aprèn a rebutjar una beguda alcohòlica amb comoditat**  
Practicant situacions i respostes assertives que et facin sentir bé. Te'n proposam qualcunes, cerca les que funcionin millor per a tu:
  - No, gràcies. Estic en una altra lliga!
  - No bec perquè m'engreix.
  - Gràcies, però no em ve de gust.
- **Deixa les activitats que tens associades a l'alcohol**  
Cerca altres activitats alternatives que t'agradin per al teu temps de lleure.
- **Fes que casa teva sigui alcohol-free**  
Si no vols beure, no tenguis alcohol a casa. Desfés-te de les begudes que hi ha al teu rebost i no compris alcohol per a visites.

## 11 TRUCS PER AJUDAR-TE A DEIXAR DE BEURE

1. Marca't un dia sense alcohol i compleix-lo. Quan acabis el dia, felicita't per haver aconseguit el teu objectiu d'"avui no bec".
2. Augmenta progressivament els dies alcohol-free.
3. Quan vas a comprar, evita passar pel passadís on hi ha exposades les begudes alcohòliques.

4. Abans de sortir de festa, planteja't un pressupost màxim i porta només aquests doblers.
5. Disminueix el temps de sortides on pots trobar-te en situacions que afavoreixin el consum d'alcohol.
6. Proposa alternatives al consum d'alcohol al teu grup d'amistats activitats.
7. Cerca begudes alternatives, sense alcohol, amb poc o gens de sucre, com l'aigua natural, l'aigua amb gas i els sucres naturals.
8. Freqüenta locals on puguis trobar aquest tipus de begudes alternatives.
9. No participis en el convit de rondes. Així evitaràs sentir pressió per haver de rebutjar la beguda alcohòlica.
10. Si et conviden a dinar, ofereix-te per dur begudes alternatives a l'alcohol.
11. En els brindis, sigues la primera persona a brindar sense alcohol, així evitaràs que t'omplin la copa amb qualque beguda alcohòlica.



Si consideres que el consum d'alcohol t'està perjudicant tot i aplicar aquestes estratègies, demana més informació i orientació al metge de família del teu centre de salut.