

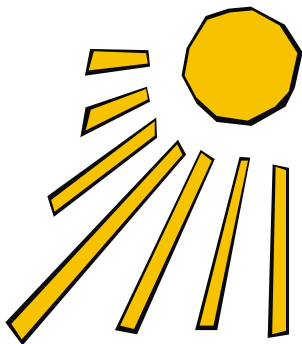
# Endavant!



Recuperar-se  
de l'alcoholisme  
amb o sense recaigudes.

# Endavant!

**Recuperar-se  
de l'alcoholisme  
amb o sense  
recaigudes.**



## Introducció

En aquest fullet pot trobar un bon aliat en el seu camí cap a la recuperació de l'alcoholisme. Hi trobarà consells i suggeriments que l'ajudaran a estar previngut, evitant possibles recaigudes i obstacles durant la seva recuperació. Igualment, si es produís una recaiguda, aquest fullet l'ajudarà a superar-la i afrontar-la amb èxit.

Algunes de les recomanacions que s'exposen a continuació li resultaran ja conegudes. No hi fa res. Un recordatori no va mai malament i també serveix d'orientació per a familiars i amics que el vulguin ajudar.

## La dependència alcohòlica és una malaltia

---

L'Organització Mundial de la Salut inclou la dependència de l'alcohol en la seva Classificació Internacional de les Malalties.

Els problemes relacionats amb el consum de begudes alcohòliques es coneixen des de temps remots.

La ciència moderna va descobrir els fonaments d'aquesta malaltia.

Es tracta d'una **malaltia crònica** en la que la recuperació no sempre es completa ni duradora. Avui dia coneixem millor la manera de prevenir una recaiguda.



## La recaiguda i les seves causes

Està comprovat que el reinici del consum de begudes alcohòliques, després d'un període d'abstinència, pot i sol portar al bevedor a una pèrdua de control i a un retorn a antigues pautes de consum.

### **A aquest fenomen l'anomenem recaiguda.**

Existeixen estudis que estableixen **sis patrons típics de recaiguda** (veure fig.1).

Aquests estudis demostren que almenys el 50% dels pacients que abandonen totalment l'alcohol recauen en els 6 primers mesos. Pel contrari, aquells que aconsegueixen mantenir-se sense beure durant més d'un any poden aconseguir estar sense beure durant els anys següents.

Altres pacients alternen períodes de no consumició amb períodes d'abús i de reactivació de la seva dependència. A vegades el consum excessiu no pot frenar-se i va escurçant la vida del pacient.

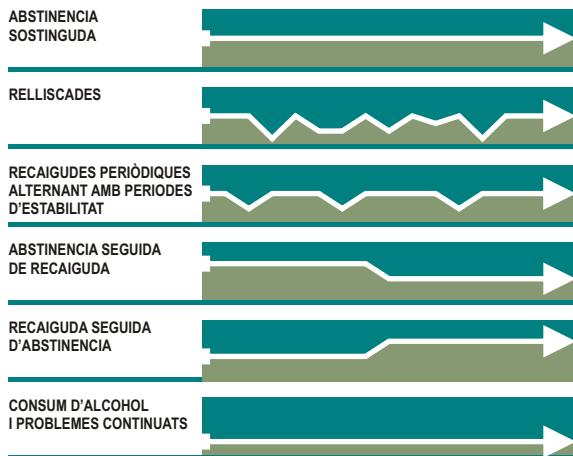


Fig.1: Diferents patrons de recuperació al llarg del temps

Tot i això, si durant el seu procés de rehabilitació vostè patís una recaiguda, no ha de perdre l'esperança de recuperar-se. Cada pacient pot trobar una ajuda a la seva mida, d'acord amb les seves característiques personals. Fins i tot aquells pacients que han patit greus recaigudes han aconseguit llargs períodes d'estabilització i en alguns casos la recuperació definitiva.

**No hi ha dubte que les situacions d'alt risc poden provocar una recaiguda.**

## I què entenem per “alt risc”?

La ira, la frustració, l'ansietat, la depressió, l'avorriment són algunes situacions d'alt risc. També altres situacions com les discussions amb la parella i les baralles amb amics i altres persones poden afavorir la reincidència a la beguda. Per desgràcia, circumstàncies agradables com una celebració, una festa familiar o qualsevol acte social, poden portar-lo igualment a retrocedir en el seu tractament.

## El seu cervell no sempre l'ajudarà

El consum desmesurat d'alcohol no només causa problemes en el fetge. També repercuteix negativament en el funcionament d'altres òrgans vitals com el cervell. Gràcies als actuals avenços científics, podem conèixer de quina forma afecta l'alcohol al seu cervell.

**Existeixen dos tipus  
d'intoxicació alcohòlica:**



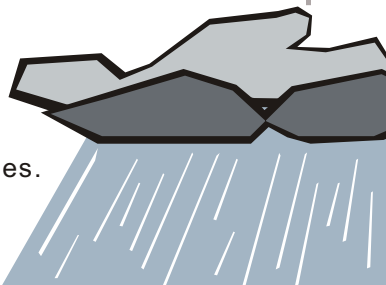
## **l'aguda i la crònica.**

En la **intoxicació aguda** els efectes de l'alcohol salten a la vista. L'alcohol embriaga. Es perden les inhibicions, la parla és dificultosa, etc.

Els efectes de la **intoxicació crònica** passen, al principi, desapercebuts. L'abús continuat d'alcohol porta a una adaptació per part de les cèl·lules cerebrals. Com l'alcohol és una droga que deprimeix el sistema nerviós, el cervell reacciona intentant mantenir-se alerta i despert. Elevant el seu nivell d'estimulació, les neurones són capaces de compensar els efectes de la beguda. En contrapartida, quan falta l'alcohol, existeix una hiperexcitabilitat del sistema nerviós.

Aquesta situació explica una sèrie de símptomes que apareixen durant l'abstinència: inquietud, ansietat, tensió, deliri i fins i tot atacs epilèptics.

Portar molts anys sense beure no significa, en cap cas, estar totalment lliure de possibles recaigudes.



Al contrari del que es pensa moltes vegades, el desig de tornar a beure pot aparèixer anys després d'haver deixat la beguda. La culpa d'aquest “desig” la té el sistema límbic, responsable d'algunes connexions entre la memòria i les emocions. A través d'aquestes vies nervioses, un determinat estímul pot evocar símptomes d'abstinència o una sensació agradable associada a l'alcohol.

El primer glop pot desencadenar l'ànsia de beure més al ressorgir antics records i en eliminar l'alcohol, pel seu efecte sobre el cervell, el fre sobre els desigs.

Aquests efectes de l'alcohol sobre el cervell varien d'una persona a una altra, essent algunes més vulnerables que altres. Actualment existeixen fàrmacs que poden ajudar-lo a combatre aquest “desig” i, per tant, **a prevenir la recaiguda.**

**El tractament pot ajudar però el que en definitiva compta és la seva clara decisió de tirar endavant i la seva persistència en el seu objectiu.**

## És important començar amb bon peu

En iniciar el tractament és necessari que prengui consciència de quan, on i en quines circumstàncies vostè solia beure. Això l'ajudarà a descobrir les seves situacions de risc. Per això és recomanable plantejar-se les següents preguntes, ja que en les seves respostes pot trobar la millor arma per enfrontar-se a l'alcohol:

En quins moments la beguda es convertia en un problema per a mi?

On passava?

Amb qui bevia?

Com em sentia abans de beure?

Abans de decidir-me a beure, em sentia d'alguna manera diferent?

### **Totes les precaucions són poques:**

Després d'un període d'abstinència, vostè pot pensar que beure una mica, una o dues consumicions, no ha de fer-li mal.

És possible que vostè cregui que “al cap i a la fi, ara em sento capaç de controlar-me”.

## **COMPTE!**

Si vostè comença a pensar que l'alcohol no el domina, si torna a freqüentar ambients i antics amics bevedors... si creu que ha de tenir reserves de beguda a casa “per oferir a les visites”, vostè pot estar obrint la porta a una futura recaiguda.

## **Com prevenir la recaiguda**

En moltes ocasions, la falta de preparació impedeix enfrontar-se a una possible recaiguda. En primer lloc, és important que vostè sigui capaç de reconèixer i reduir el perill d'una recaiguda en situacions d'alt risc. Alguns dels consells que exposem a continuació li poden anar bé:

Confeccioni la seva pròpia llista de situacions que altres vegades l'han portat a la recaiguda.

Ensenyi-la al seu metge o terapeuta i discuteixi-la amb ell/a.

Identifiqui les habilitats que necessita i procuri entrenar-les. Per exemple, entreni's a expressar els seus sentiments mitjançant paraules, més que per mitjà d'actuacions impulsives; descobreixi maneres d'alliberar la seva tensió, com ara fent exercici o realitzant activitats que el distreuen.

Practiqui el dir "NO!". Segurament en més d'una tertúlia o celebració haurà de fer front a pressions que l'incitin a beure.

Li serà més fàcil rebutjar una beguda alcohòlica si, en el seu lloc, demana un refresc.

Faci alguna activitat extra que pugui beneficiar la seva salut.

Però abans de res i per sobre de tot:

**Trobi la manera d'evitar les situacions d'alt risc!**



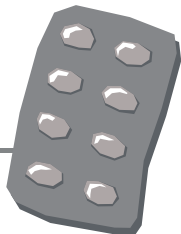
## Una inversió a llarg termini

**Un cop deixi la beguda i comenci el tractament, notarà com millora la seva qualitat de vida. Però abandonar l'alcohol es tracta sobretot d'una inversió a llarg termini.**

Si està seguint un tractament, no es salti les visites de seguiment. Anoti's les cites per a no oblidar-les.

Tingui a mà números de telèfon de gent que el pugui ajudar en situacions inesperades.

No renunciï a demanar suport a grups d'autoajuda de reconeguda solvència i associacions de pacients recuperats.



## Medicació

**Existeixen medicaments que poden ajudar a prevenir les recaigudes.**

**El seu metge el podrà aconsellar respecte a aquest tema.**

És essencial que vostè assumeixi el compromís de prendre regularment la dosis prescrita.

Altres medicaments poden formar part del tractament:

**Tranquil·lizants:** s'hauria d'interrompre la seva administració un cop finalitzada la desintoxicació, donat que molts poden induir dependència i reduir la motivació per seguir un tractament posterior.

**Antidepressius:** la seva administració es planteja quan, després de quatre setmanes d'abstinència, persisteixen la depressió i l'ansietat.

**Interdictors:** provoquen una reacció si es beu, en interactuar amb l'alcohol en el fetge. La reacció que es produeix es tradueix en mal de cap, nàusees i vòmits. Aquesta medicació es pren perquè el pacient, coneixent els seus efectes, s'abstingui de beure encara que tingui l'impuls imperiós de fer-ho.

## Suport psicossocial

---

Existeixen diverses teràpies que poden resultar útils en el seu tractament. Consulti al seu metge o terapeuta les diferents possibilitats per trobar aquella que més s'ajusti a les seves necessitats.

**Les teràpies cognitives** són eficaces per a prevenir la recaiguda: inclouen entrenament en habilitats socials, l'autocontrol i el tractament de l'estrès.

**La teràpia familiar** és una opció a tenir en compte. Amb ella s'aconsegueix millorar l'habilitat per a resoldre problemes dins de la família, estimular els seus membres i afavorir la mútua valoració a través d'una actitud positiva de cadascun d'ells.

**Els grups i les associacions d'autoajuda** poden representar un suport per a pacients i familiars, facilitant-los la recuperació de l'esperança i alguns trucs per a prevenir recaigudes.

**La psicoteràpia dinàmica** pot utilitzar-se si, un cop consolidada l'abstinència, persisteixen els problemes psicològics.

## Quan les ajudes fallen...

---

A vegades, fins i tot amb les millors intencions, algú pot donar-li l'ajuda equivocada i influir negativament sobre el seu consum d'alcohol.

Algunes persones són massa indulgents i, sense voler, li donen a vostè una excusa per seguir bevent. És possible que es compadeixin de vostè dient: "Quina pena que ell/ella begui massa! Però... qui no té problemes alguna vegada?" No permeti ni fomenti aquesta actitud.

Altres persones esperen massa de vostè. Creuen que, si l'animen, a vostè només li caldrà força de voluntat per superar el seu problema amb la beguda.

Allunyi's també de les persones que desvien la seva atenció del autèntic problema, fent-li creure que tots els seus conflictes deriven de la feina, la família o el seu propi passat. Corre el risc d'oblidar o ignorar els passos que vostè ha de recórrer per resoldre el seu problema amb l'alcohol.

Recordi que no tothom està qualificat per ajudar.

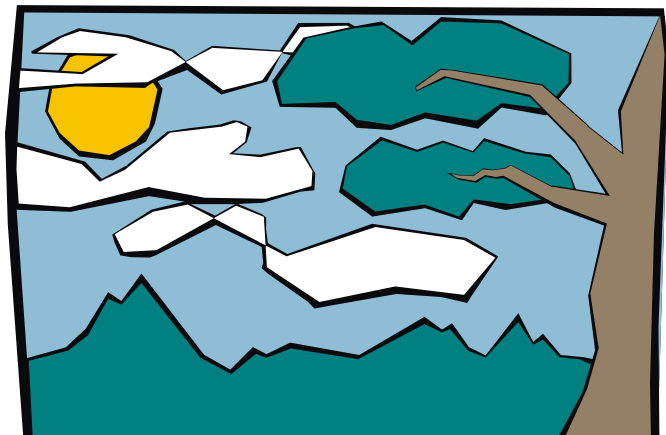
TINGUI-HO EN COMPTE

...I, finalment...

### **Pari atenció a aquesta Regla d'Or:**

Si després d'un període d'abstinència, vostè torna a beure, **DEMANI AJUDA EL MÉS AVIAT POSSIBLE**. Dirigeixi's al professional del CAS que l'atén.

**D'aquesta manera, vostè PODRÀ seguir endavant.**



## **Per obtenir major informació i ajuda, pot dirigir-se a:**

### **Barceloneta**

Hospital del Mar - Pg. Marítim, 25-29 - 08003 Barcelona  
Tel. 93 248 31 07

### **Sants**

C/ Comtes de Bell-lloc ,138 - 08014 Barcelona  
Tel: 93 490 19 40 - 93 490 18 80

### **Sarrià**

C/ Dalmases , 76 - 08017 Barcelona - Telf.93 212 10 75

### **Horta-Guinardó**

C/ Sacedón, 18 baixos - 08032 Barcelona  
Tel. 93 407 13 16 - 93 420 36 95

### **Nou Barris**

C/Via Favència, 379, baixos - 08033 Barcelona  
Tel. 93 354 02 19 - 93 350 97 19

### **Garbívent**

Crta.Sagrera,179 - 08027 Barcelona - Tel. 93 340 84 58

### **Casa Bloc**

C/ Lanzarote,40 - 08030 Barcelona - Tel. 93 311 51 61

### **SPOTT**

C/ de Sant Honorat, 5 - 08002 Barcelona - Tel. 93 402 28 80

### **Unitat de Toxicomanies de l'Hospital de Sant Pau**

C/ Sant Antoni M. Claret ,167 - 08025 Barcelona - Tel. 93 291 91 80

### **Creu Roja**

C/Junta de Comerç, 10 - 08001 Barcelona - Tel. 93 318 17 96

### **CECAS**

C/ Banys Nous, 16, 2on - 08002 Barcelona - Tel. 93 317 74 38

### **Unitat d'Alcoholologia de l'Hospital Clínic**

C/ Mejía Lequerica s/n - Pavelló Helios II - 08028 Barcelona  
Tel: 93 227 99 23

### **Unitat d'Alcoholologia**

C/ Acàcies, 27- 31 08027 Barcelona - Tel. 93 340 55 08

### **Vall d'Hebron**

Hospital Vall d'Hebron - Pg. de la Vall d'Hebron, 119-129 - 08035  
Barcelona - Tel. 90 489 38 80

**Línia Verda:** 900 900 540

## Alguns consells útils...

**Si qui està llegint aquestes pàgines és un familiar, amic o col·lega, aquí pot trobar alguns consells que li poden ser útils per donar una ajuda eficaç:**

- Parli de la beguda directament, sense donar-hi voltes.
- Informi's el millor que pugui sobre l'alcoholisme mitjançant lectures o contactes amb gent experta.
- Animi al bevedor a buscar ajuda professional.
- Mostri-li la seva preocupació per ell/ella però no desenfocui el problema de la beguda.
- No accepti promeses: el que cal és acció.
- Sigui conseqüent.
- Les reaccions d'hostilitat poden ser part de la malaltia o representar un intent de desviar responsabilitats. No s'ho prengui com una qüestió personal.
- Les recaigudes poden succeir però no justifiquen el seguir bevent.



**SÍ** a la persona però

**NO** a la beguda!

**C S B** Consorci Sanitari de Barcelona

