

## Atención en adicciones

La atención en adicciones en el sistema público varía según la zona y la disponibilidad, por lo que contar con apoyo psicológico continuado en Atención Primaria sería muy beneficioso para quienes lo necesiten.

En el Grupo de Adicciones del Colegio Oficial de Psicología del Principado de Asturias contamos con profesionales que ofrecen orientación, atención personalizada y acompañamiento.



Puedes contactar directamente con el grupo para solicitar información o una primera entrevista.

**Tf. 985 28 57 78**



**Ildefonso Sánchez del Río, 4, 1º B  
OVIEDO  
Tf. 985 28 57 78**

**15 de noviembre**

# Día Mundial sin Alcohol

**Cuidar tu bienestar empieza por mirar cómo te relacionas con el alcohol**





“El alcohol no es una droga.”



**Es una droga que altera el sistema nervioso central, modifica emociones, conducta y percepciones, y puede generar dependencia y daños a la salud.**

“Beber un poco no tiene riesgo.”

**Incluso cantidades moderadas aumentan riesgos de enfermedades, accidentes y dependencia.**

“El alcohol mejora las relaciones sociales.”

**Puede causar desinhibición temporal, pero también disminuyen el autocontrol, afectan el lenguaje, y pueden generar consecuencias sociales negativas.**

“El alcohol ayuda a dormir mejor.”

**Fragmenta el sueño y disminuye su calidad, provocando un descanso peor.**

## Señales de alerta

- Beber más de lo planeado o necesitar más alcohol para sentir el efecto.
- Dificultades para dormir, ansiedad o cambios en el ánimo.
- Pensar con frecuencia en cuándo y cuánto beber.
- Sentirse culpable o justificar el consumo.
- Conflictos en relaciones personales, familiares o laborales.
- Evitar actividades o espacios donde no se bebe.
- Consecuencias negativas como accidentes o problemas legales.
- Intentar reducir el consumo sin lograrlo.

**“Reconocer es el primer paso. Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de valentía y amor propio.”**

## Testimonios

*“Me di cuenta tarde de que tenía un problema con el alcohol. Ingresé en la comunidad terapéutica por decisión propia, con ganas de cambiar. Gracias al apoyo de los terapeutas y educadores, he conseguido las herramientas para ser independiente, no solo del alcohol, sino también en mi vida personal. Hoy no solo he dejado de beber, he aprendido a vivir sin el alcohol.”*

*“Fui consciente de mi adicción tras terminar una relación larga. Tras una primera rehabilitación y una recaída, volví a pedir ayuda cuando mi salud se resintió. Hoy estoy centrada en mi segunda recuperación; mi mayor motivación son mi hijo y mi nieta. Por ellos, tengo claro que el alcohol no volverá a vencerme.”*

*“Me di cuenta de mi problema con el alcohol cuando los temblores se volvieron parte de mi día a día. Gracias a las terapias, he aprendido a controlar mis pensamientos e impulsos, y a tener paciencia. Mi recuperación me ha permitido vencer al alcohol y construir una versión más completa y estable de mí misma.”*