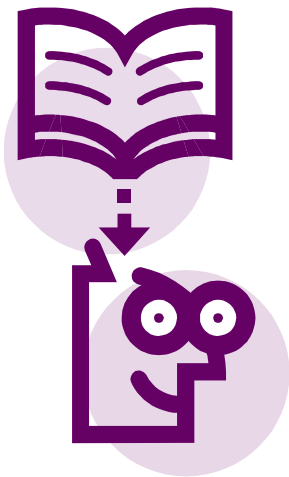


Teléfono de atención psicológica ante el consumo de alcohol

692 34 00 01
967 04 92 44





El proyecto piloto “**Teléfono de Atención Psicológica y Asesoramiento a Padres, Madres y Jóvenes, ante el consumo de Alcohol**”, nace de la inquietud del Ayuntamiento de Albacete, la Diputación de Albacete y el Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla – La Mancha y de una conciencia común por abordar la necesidad de informar y prevenir sobre el consumo de alcohol y sus consecuencias.

Por lo tanto, dicho proyecto surge para atender tanto a **padres, madres, como a jóvenes de Albacete y de su provincia**, con el fin de ofrecerles una herramienta adecuada y positiva, que les permita reconducir sus conductas centradas en el consumo de alcohol a otro tipo de alternativas que permitan llevar a cabo un ocio más saludable.

Dicho proyecto surge de una forma paralela a la modificación de la ordenanza cívica aprobada por el Ayuntamiento de Albacete, donde se prohíbe el botellón en la vía pública. El Ayuntamiento de Albacete, consciente de que tiene que llevar a cabo otras estrategias que complementen esta medida, establece una vía de colaboración con el Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla la Mancha, con el fin de implementar ideas que sigan estas directrices.



¿Qué te ofrecemos?



Asesoramiento telefónico por psicólogos/as especializados en adicciones y con demostrada experiencia

**Horario de atención: Lunes, Miércoles y Viernes
16.00—20.00 horas.**

**692 34 00 01
967049244.**

Objetivos.

- Concienciar acerca de las desventajas y situaciones de riesgo que implica el consumo de alcohol.
- Reducir la permisividad social y familiar que existe en torno al consumo de alcohol.
- Mejorar y ampliar la información que existe, en torno al consumo de alcohol (factores de riesgo, edad de inicio, consumo de otras sustancias, etc).
- Ampliar la percepción de riesgo en torno al consumo de alcohol.
- Ampliar el número de estrategias alternativas de afrontamiento de las que dispone la población para su abordaje eficaz.
- Ampliar la motivación para el cambio de hábitos y comportamientos relacionados con el consumo de alcohol.
- Mejorar las habilidades de comunicación, con el fin de poder detectar y transmitir situaciones de riesgo.

¿ Por qué te pones hasta las patas?

Timidez y curiosidad.

Buscas en el alcohol la posibilidad de desinhibirte y estar más seguro: El beber hace que pierdas la timidez y te de valor para enfrentarte a situaciones nuevas. Buscar el alcohol como sustituto de la timidez ocurre especialmente entre los adolescentes entre 14-18 años.

Integración en un grupo de adolescentes.

Sientes la necesidad de formar parte de un grupo para sentirte integrado socialmente. El problema es que tenderás a imitar los actos de los demás.



No soy ningún crío.

Sientes la necesidad de afirmar que ya no eres un niño. Quieres gritarle al mundo entero que no eres un crío. Por lo que actúas bebiendo y emborrachándote.

Diversión y evasión.

Bebes para pasártelo bien , bebes porque es divertido, bebes para ligar, bebes para huir y no desafiar los problemas. O sencillamente bebes porque no hay otra cosa que hacer y el resto de tus amigos/as también lo hacen.

Beber para ligar

Una de las principales razones por la que empezarás a beber es para iniciar una relación sentimental o simplemente ligar con chicas y chicos.

¿Cómo se pueden reconocer los síntomas del abuso de alcohol en los adolescentes?



Los padres deben saber que el alcohol produce unos síntomas durante la intoxicación y otros durante el periodo de abstinencia. Las señales principales del abuso de alcohol en adolescentes son:

- **Físicas:** fatiga, múltiples quejas sobre la salud física, ojos enrojecidos y con un brillo característico, vómitos.
- **Emocionales:** cambios en la personalidad, cambios bruscos de humor, irritabilidad, comportamientos irresponsables y arriesgados, baja autoestima, tristeza o depresión, desinterés general en actividades que antes les gustaban.
- **Familiares:** riñas más frecuentes, desobediencia de las normas, mentiras repetidas, estar retraído o no comunicarse con la familia, secretos excesivos (respecto a amigos, sitios donde van, no poder entrar en su habitación, etc).
- **Escolares:** disminución del interés por el colegio, actitud negativa, no ocuparse de hacer los deberes, disminución de las calificaciones, ausencias en el colegio, problemas de disciplina.
- **Sociales:** amigos nuevos a los que no les interesan las actividades normales de la familia y el colegio, problemas con la ley, cambio hacia un estilo poco convencional de vestir o de gustos musicales, tatuajes o piercings excesivos.

¿Qué pasa cuando te emborrachas?



- **En pequeñas cantidades puede:**

- Perturbar la razón y el juicio.
- Retardar los reflejos.
- Dificultar el habla y el control muscular.
- Provocar la pérdida del equilibrio.
- Disminuir la agudeza visual y auditiva.
- Relajar y disminuir la ansiedad.
- Dificultar la capacidad de reacción.
- Desinhibir, provocar sensación de euforia, locuacidad.
- Irritar las paredes del estómago e intestino.
- Provocar náuseas y vómitos por irritación de las paredes del estómago.
- Alterar la absorción de sustancias nutritivas, especialmente la vitamina B.
- Dilatar o expandir los capilares de la piel.

- **En grandes cantidades puede:**

- Provocar pérdida de conocimiento.
- Dificultar la respiración.
- Producir gastritis crónica.
- Alterar el funcionamiento general del hígado provocando un daño celular que se traduce, finalmente, en cirrosis hepática.
- Provocar una hepatitis aguda, que eventualmente puede llevar a la muerte.
- Provocar hemorragia digestiva.
- Causar la muerte por parálisis respiratoria y compromiso cardiovascular.



¿Te suenan estas frases?



El alcohol no es una droga-FALSO.

Los médicos definen a las drogas como cualquier sustancia que al introducirse al organismo produce una alteración en su funcionamiento. El alcohol tiene esa característica y es, por lo tanto, una droga. Además, es una de las drogas capaces de producir adicción o dependencia.

El alcohol es un alimento-FALSO

No lo es, porque solo aporta calorías vacías, o sea, no tiene valor nutritivo para el crecimiento y mantenimiento de la salud. Además irrita las paredes del tubo digestivo, agota las reservas de ciertas vitaminas e interfiere con la verdadera absorción de los alimentos.

El alcohol aumenta la energía- FALSO

No, aunque momentáneamente la persona se sienta estimulada, el alcohol disminuye la capacidad de reacción psíquica, reduce la energía y la fuerza muscular como consecuencia de su acción sobre el Sistema Nervioso Central y el metabolismo del azúcar sobre el tejido muscular.

Las personas que "asimilan o aguantan mucho alcohol" nunca se vuelven alcohólicas- FALSO.

No. "Aguantar más alcohol" no es motivo de orgullo, sino de engaño. El consumo excesivo y prolongado de esta sustancia va "obligando" al organismo a requerir cantidades crecientes para sentir los mismos efectos, esto se llama tolerancia aumentada y desencadena un mecanismo adaptativo del cuerpo, hasta que llega a un límite en el que se invierte la supuesta resistencia y, entonces "asimila menos", por eso tolerar más alcohol es en sí un riesgo de alcoholización.

GUÍA DE RECURSOS

Visita nuestra página
www.copclm.com



692 34 00 01
967 04 92 44

:

