

NEKAJ NAČINOV, KI SO VAM LAHKO V POMOČ, PRI PRENEHANJU PITJA ALKOHOLA



1

Razmislite o okoliščinah, v katerih običajno pijete alkoholne pijače.

Sprožilci pitja so lahko določene osebe, kraji, stvari, določene aktivnosti. Poskušajte se jim izogniti. Pri tem ne pozabite, da je to dobro za vas in za vašega bodočega otroka.

2

Poskusite takrat, ko običajno pijete, početi kaj drugega.

Poiščite nekaj, v čemer boste uživali, kar bo zapolnilo čas, ko bi pili. Na primer, ukvarjajte se s konjički, s telesno vadbo, poiščite nove prijatelje ali preživite več časa z osebami, ki vas podpirajo.

3

Naučite se reči "ne":

Verjetno boste prišli v okoliščine, ko vam bo nekdo ponudil pijačo ali bo pričakoval, da boste z njimi pili. Naučite se reči "ne hvala". Recite hitro in odločno, da si ne boste dali časa za premislek. To lahko tudi vadite.

4

Podpora partnerja, družine in bližnjih.

Svojo družino in najbližje prijatelje seznanite s tem, da želite prenehati piti alkohol in jih prosite za podporo. Lahko se dogovorite, da skupaj preživljate čas brez alkohola ali da vam ne ponujajo alkoholnih pijač.

5

Če ne morete prenehati piti alkoholne pijače, poiščite pomoč.

Viri pomoči so zbrani na sopa.si in infomosa.si.