

Alcohol, otras drogas y senales de alerta

Un material psicoeducativo para observar el consumo, reconocer riesgos y considerar redes de apoyo o atencion especializada cuando sea necesario.

Senales de alerta

- Aumentar cantidad o frecuencia del consumo para lograr el mismo efecto.
- Consumir para regular tristeza, ansiedad, rabia, soledad o presion social.
- Intentar disminuir sin lograrlo o tener conflictos familiares, laborales o personales por el consumo.

Preguntas de autoobservacion

- Que funcion esta cumpliendo el consumo en este momento de mi vida.
- Que consecuencias estoy minimizando o justificando.
- A quien podria pedir apoyo antes de que el problema avance.

Cuidado importante

- Si hay intoxicacion, abstinencia severa, riesgo fisico o perdida de control, acude a urgencias o una red especializada.
- La terapia puede acompanar la reflexion, la motivacion al cambio y la prevencion de recaidas.