

Kā pārtraukt alkohola lietošanu?

Lai pārtrauktu alkohola lietošanu vai samazinātu tā patēriņu, ir būtiski apgūt prasmes, kas nepieciešamas, lai saglabātu motivāciju, sasniegtu savus mērķus un mainītu dzīvesveidu. **Sākotnēji Tev ir jābūt gatavam pieņemt lēmumu par alkohola lietošanas pārtraukšanu vai tā patēriņa samazināšanu.**

Saņem atbalstu

Ja Tev neizdodas pārtraukt vai samazināt alkohola lietošanu saviem spēkiem, vērsies pēc palīdzības pie sava ģimenes ārsta, atkarību speciālista vai ārsta-narkologa.

Apraksti vai pastāsti savas sajūtas citiem

Pieraksti uz lapas vai izstāsti citiem savas sajūtas brīžos, kad vēlies padoties vai Tava motivācija ir samazinājusies. Tas var palīdzēt Tev saglabāt motivāciju un sasniegt mērķi – pilnīgu atteikšanos no alkohola lietošanas.

Sagatavojies pārmaiņām

Dažādi apstākļi var Tev atgādināt par alkoholu, tāpēc "lauz" dažus no saviem ieradumiem un ievies alternatīvas darbības, kas novērsīs domas par alkoholu un vēlmi to lietot. Atceries par saviem hobijiem!

Izvirzi konkrētu mērķi

Izvirzi sev reālu, skaidru un sasniedzamu mērķi, piemēram, nosaki datumu, kad pārtrauksi lietot alkoholu, vai samazini ierasto dzērienu skaitu vienā alkohola lietošanas reizē.

7.
SOLIS



6.
SOLIS



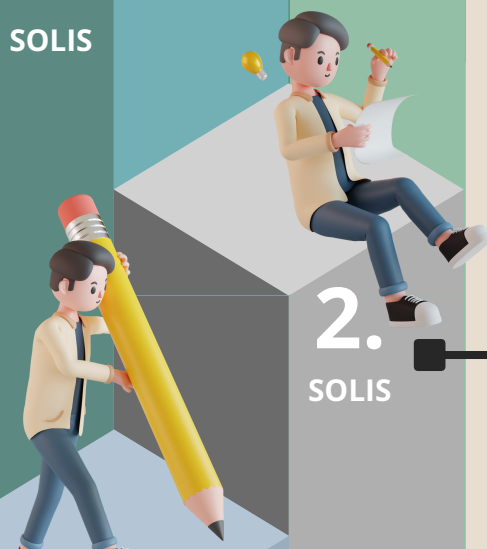
5.
SOLIS



4.
SOLIS



3.
SOLIS



1.
SOLIS



Uzslavē sevi pārmaiņu ceļā

Ir svarīgi sevi iedrošināt turpināt ceļu uz izvirzīto mērķi, pat ja Tavs progress ir bijis neliels. Uzslavē sevi un padomā, kā Tu varētu apbalvot sevi par paveikto.

Pastāsti par savu mērķi ģimenei un draugiem

Pastāsti par savu mērķi draugiem vai ģimenei, jo viņi varēs Tevi atbalstīt pārmaiņu procesā. Savu mērķi vari pierakstīt uz lapas un novietot to sev redzamā vietā.

Nosaki iemeslus, kādēļ vēlies pārtraukt lietot alkoholu

Izveido sarakstu ar iemesliem, kādēļ vēlies ierobežot vai pārtraukt alkohola lietošanu. Tas Tev palīdzēs sasniegt izvirzīto mērķi un stiprināt Tavu motivāciju.



**legaumē!
Nav nekaitīgas alkohola devas!**

