

## ¿ COMO PODEMOS AYUDAR AL ALCOHOLICO ?

### LO QUE SE PUEDE HACER

- 1.- Infórmese lo más posible sobre el alcoholismo, sus diversos tratamientos. Trate de visitar algún Centro de tratamiento para alcohólicos.
- 2.- Converse con la persona que tiene el problema , con calma. No se deje llevar por sus emociones ni de sus nervios, sea muy franco al hablar con el alcohólico acerca del problema que está enfrentado.
- 3.- Deje que el alcohólico se entere que Ud. está documentado acerca del alcoholismo. Infórmele a qué lugares o instituciones puede acudir en busca de ayuda.
- 4.- Si Ud. es esposa de un alcohólico, establezca y mantenga un ambiente saludable en su hogar haciéndolo participar de la vida familiar.
- 5.- Promueva la práctica de nuevos pasatiempos y actividades que la persona alcohólica pueda disfrutar ( excepto el alcohol, por supuesto ).
- 6.- Armese de mucha paciencia. Viva cada día, a su vez, sin anticiparse a los problemas del día siguiente. El alcoholismo es un problema que no aparece de la noche a la mañana, por lo tanto no podemos aspirar a que el paciente se mejore instantáneamente.
- 7.- Generalmente hay recaídas por parte del alcohólico. Acéptelas con serenidad y espíritu de perseverancia.
- 8.- Déle todo su respaldo moral y afectivo durante la lucha que el alcohólico debe mantener para salir de su enfermedad.

## LO QUE NO SE DEBE HACER

- 1.- No trate de castigar, amenazar o predicarle al paciente alcohólico. Sobre todo no asuma Ud. el papel de mártir.
- 2.- No asuma Ud. las responsabilidades que le tocan al alcohólico, pues esto rebajaría su sentido de la dignidad.
- 3.- No discuta con un alcohólico cuando éste se encuentra ebrio.
- 4.- No se ponga Ud. a beber junto con el alcohólico.
- 5.- No invente excusas para proteger al alcohólico de las consecuencias reales a que da lugar su conducta.
- 6.- No viaje en automóvil con el alcohólico si él insiste en conducir mientras se encuentra ebrio.
- 7.- No se sienta Ud. culpable por la conducta del alcohólico. Recuerde que esa no es conducta suya.
- 8.- No trate de ocultar las bebidas alcohólicas que pueden haber en su casa o en casas que visita el alcohólico, ni tampoco trate de sustraer al alcohólico de aquellas situaciones en las que está presente el alcohol.

Programa de Prevención  
en Alcoholismo y Salud Mental  
Marzo/88...