

断酒の進め方

～断酒継続のために、実行しようと思う項目にチェックをつけましょう～

断酒の4原則	<input type="checkbox"/> 通院を続ける <input type="checkbox"/> 抗酒剤、断酒補助薬を活用する <input type="checkbox"/> 自助グループに参加する <input type="checkbox"/> 断酒宣言する
再発の危機に注意	<input type="checkbox"/> 空腹を避ける⇒空腹を感じたらアルコール以外のものを補食する など <input type="checkbox"/> 怒りを避ける⇒怒りを感じたら、すぐに反応せずに6秒間待つ など <input type="checkbox"/> 孤独を避ける⇒家族や理解者と交流する、断酒している人と付き合う など <input type="checkbox"/> 疲労を避ける⇒仕事や活動が過重にならないよう、適度な休憩を取る など <input type="checkbox"/> 暇を作らない⇒スケジュールをたて、片付けや趣味など他の活動をする など
酒類との関わり方	<input type="checkbox"/> 酒類を自宅におかない <input type="checkbox"/> 酒の席は避ける <input type="checkbox"/> 飲酒しなくなった時、酒の代わりに炭酸飲料水でのど越しの満足感を得る <input type="checkbox"/> 買い物に出かけるとき、酒が置いてある棚を通らないようにする
その他	<input type="checkbox"/> アルコール依存症を理解してくれる人と行動する <input type="checkbox"/> 断酒日記をつける <input type="checkbox"/> 断酒生活で改善したことをメモする <input type="checkbox"/> あなた独自の考え： _____ _____

～アルコールを勧められたときの対応～

- 「私は飲みたくありません」と目を見て言う
- 「酒はやめています」ときっぱり言う
- 「医師からはアルコールは止められているので」と礼儀正しく言う
- 「病気なので」「健康が大事なので」と丁寧に言う

<断るときは、断固とした気持ちで、明確に、短く、礼儀正しく>

<断酒継続の効果>

- | | | |
|-------------|-----------|-------------|
| ・朝の不快感がなくなる | ・体調がよくなる | ・体が軽くなる |
| ・ごはんが美味しくなる | ・体型が良くなる | ・顔つきがすっきりする |
| ・エネルギーが湧く | ・頭がすっきりする | ・記憶力が良くなる |
| ・イライラ感が減る | ・よく眠れる | ・家族との口論が減る |
| ・お金が節約できる | ・趣味が楽しめる | ・ケガが減る |
| ・病気が減る | | など |

