
ÁLCOOL E SEUS CONSUMOS

A propósito deste tema, tão vasto e preocupante, no excelente livro de Bert Pluymen "O Caminho para a Sobriedade" encontramos um texto e um teste de reflexão que achamos útil trazer até si.

"De acordo com a opinião generalizada, um alcoólico é alguém que bebe de uma forma totalmente descontrolada. Tem dificuldade em falar e arrasta as palavras. (...) No entanto, a maior parte das pessoas dependentes do álcool apresentam um perfil completamente diferente. De facto, esses homens e mulheres ficariam profundamente ofendidos se alguém lhes chamasse "alcoólicos." Continuam a ter bons empregos ou são detentores de negócios de sucesso, continuam casados e a viver com a esposa e filhos ou, no caso de serem solteiros, despreocupados e desejáveis. (...) O dependente típico trabalha num escritório ou numa fábrica e alterna períodos de abstinência ou de pequenas quantidades de bebida com períodos em que exagera. (...) Quando chega o momento da verdade, é capaz de desistir de qualquer pessoa da sua vida, mas nem sequer se atreveria a sonhar em desistir da sua bebida preferida. Numa altura destas parece-lhe que não vale a pena viver a vida sem o prazer do álcool. A partir daqui, a única questão é saber onde é que irá parar."

Escreva "**Sim**" ou "**Não**" a seguir a cada pergunta:

1. Acontece-lhe não se lembrar de coisas que aconteceram quando estava a beber?
2. Na manhã seguinte a uma noite em que tenha bebido as mãos tremem-lhe?
3. Bebe mais quando se encontra deprimido/a, sob pressão ou ansioso/a?
4. Bebe regularmente para aliviar estados de irritação, de insónia ou de fadiga?
5. Sente-se aborrecido/a quando alguém critica o modo como bebe?
6. Já alguma vez bebeu, ou tomou medicamentos, para aliviar uma ressaca?
7. Quando alguém lhe serve um copo de vinho, secretamente compara o nível do líquido no seu copo com o dos outros que se encontram à mesa?
8. Sente periodicamente remorsos pelo facto de beber?
9. Já experimentou mudar de bebidas ou seguir planos diferentes para limitar a quantidade de bebidas que ingere?
10. Acontece-lhe periodicamente negligenciar os seus deveres no trabalho, na escola ou em casa por causa da bebida ou de ressacas?
11. Tem ocasiões em que se sente desconfortável porque não encontra álcool?
12. Alguma vez foi preso/a por causa do seu comportamento quando estava a beber, como por exemplo beber e conduzir, embriaguez em público ou perturbar a ordem pública?
13. Bebe regularmente para ser mais atraente ou para aliviar a timidez, o tédio ou a solidão?
14. Alguma vez parou de beber durante algum tempo para provar que é capaz?
15. Aguarda impacientemente ou com um sentimento de prazer a sua primeira bebida do dia?
16. Acontece-lhe beber enquanto conduz de regresso a casa da escola ou do trabalho, ou quando conduz numa longa viagem?
17. Alguma vez chegou à conclusão de que aumentou o número, a quantidade ou o grau alcoólico das suas bebidas desde a primeira vez em que começou a beber?
18. Lamenta coisas que tenha dito ou feito numa altura em que estava a beber?
19. Falha regularmente às promessas que fez a si próprio/a sobre os seus hábitos de bebida?
20. Sente-se preocupado/a com a ideia de que possa ter um problema de bebida?

A interpretação do resultado é dada em sessão de aconselhamento

Auto-teste transcrito por

Lígia Maria Carvalho de Noronha (psicóloga clínica e de aconselhamento)