

## 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>

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝の不快さがなくなる</li> <li>・ごはんが美味しくなる</li> <li>・エネルギーが湧く</li> <li>・イライラ感が減る</li> <li>・お金が節約できる</li> <li>・病気が減る</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体調がよくなる</li> <li>・体型が良くなる</li> <li>・頭がすっきりする</li> <li>・よく眠れる</li> <li>・趣味が楽しめる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体が軽くなる</li> <li>・顔つきがすっきりする</li> <li>・記憶力が良くなる</li> <li>・家族との口論が減る</li> <li>・ケガが減る</li> </ul> |
|---|---|---|
- など

