



## Alcohólicos Anónimos, el mejor método para dejar de beber, según un estudio

Alcohólicos Anónimos, la comunidad internacional de ayuda contra el alcoholismo, es el camino más eficaz hacia la abstinencia, según un análisis exhaustivo realizado por investigadores de la Escuela de Medicina de Stanford (Estados Unidos). Después de evaluar 35 estudios, que involucran los resultados de más de 10.000 participantes, Keith Humphreys, profesor de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento, y sus compañeros, concluyeron que en casi todos los casos siempre se encontró que Alcohólicos Anónimos era más útil que la psicoterapia para lograr la abstinencia.

Alcohólicos Anónimos funciona porque se basa en la interacción social, señala Humphreys en declaraciones recogidas por SciTechDaily, destacando que los miembros se dan apoyo emocional unos a otros, así como consejos prácticos para dejar de beber alcohol. "Si quieres cambiar tu comportamiento, busca a otras personas que estén tratando de hacer el mismo cambio". (Fuente: El confidencial)



**Psico-Dato:** Alcohólicos anónimos es una gran institución que corresponde destacar y valorar.

## Alcoholismo: Mantenerse siempre en terapia



"Resulta que en este país es muy difícil decir que no quieres tomar un vino", afirma uno de los participantes en la terapia de la Asociación Vallisoletana de Alcohólicos Rehabilitados (Avar) a la que ABC ha podido acceder. Un hombre que asegura vió cómo la adicción podía dar al traste con todo su esfuerzo profesional. El eco de la lacra del alcohol es cada vez más intenso y frecuente entre la sociedad. Las nuevas formas de ingestas, relacionadas normalmente con los colectivos más jóvenes, ponen la alarma en la permisividad y facilidad con la que cualquier persona puede, hoy en día, tener acceso a la droga más dura.

"Debemos ser conscientes de que la única cura es no beber, nada y nunca a lo largo de todo el resto de nuestra vidas", y para que esta situación se mantenga, "resulta del todo imprescindible poder acudir a las terapias que se desarrollan en las asociaciones de alcohólicos rehabilitados". (Fuente: ABC Castilla león)

**Psico-Dato:** En algunos casos el apoyo terapéutico debe ser permanente.

## Consumo de alcohol y drogas en tiempos de pandemia preocupa a las autoridades

Desde la Organización de Naciones Unidas (ONU) alertaron este viernes, en el "Día Internacional de Lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas", que la crisis por el Covid-19 ha intensificado los desafíos relacionados al consumo de droga, abrumado los sistemas de salud y exponiendo brechas en la red de seguridad social. Esta es una situación que también genera preocupación en Chile, por ese motivo el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (Senda) se encuentra realizando una encuesta para revelar cómo ha sido el consumo de estos productos por parte de los chilenos durante el confinamiento. La encuesta, disponible hasta este sábado en el sitio oficial del organismo, busca medir "cómo ha sido el comportamiento de los chilenos y chilenas en relación al consumo de alcohol y o drogas en pandemia, preguntarles si ha aumentado o ha disminuido, si le ha sido más fácil o no acceder, y si ha tratado de contactarse con instituciones para poder rehabilitarse o tratarse. Tratamos de objetivar esta discusión para tomar decisiones correctas". (Fuente: Cooperativa)



**Psico-Dato:** Ocuparnos de las adicciones y sus tratamientos adecuado, debiera ser práctica constante de las organizaciones.

