

O O bet365

sistemas mais recente. Embora Este game seja jogável do PlayStation 3, alguns recursos disponíveis ao PlayStation podem estar ausente, e Veja Sony/bcpara Mais detalhes! Call

jogos

call-of-duty

warzone

O O bet365

Se você está tentando evitar o alcool, pode ser desafiador.

No entanto existem várias estratégias que podem ajudar a manter-se sobrio e evite as tentativas do consumo de bebidas alcoólicas:

-

O O bet365

O primeiro passo para evitar o alcool é identificar seus gatilhos.

Que faz você querer beber? estresse, tédio ou pressão social. Uma vez que conhece os desencadeadores pode desenvolver estratégias de prevenção e enfrentamento deles:

2. Encontre atividades alternativas.

Uma das melhores maneiras de evitar o alcool é encontrar atividades alternativas que você goste.

Seja lendo, exercitando-se ou passando tempo com amigos e familiares. Muitas coisas para fazer sem envolver bebidas alcoólicas - faça uma lista dos seus interesses

vez da bebida:

3. Definir limites.

Se você estiver em uma festa ou reunião social onde o alcool está sendo servido, pode ser tentador beber. Para evitar isso ponha limites para si mesmo: por exemplo, Você poderia limitar a quantidade de bebidas que tem e também não consumir completamente do seu consumo alcoólico.

Também é útil ter um sistema como amigo/membro da família (ou amigos) quem possa ajudá-lo(a).

4. Escolha seus amigos sabiamente.

As pessoas que você cercam-se com pode ter um grande impacto sobre o seu comportamento.

Se estiver tentando evitar o alcool, é importante escolher amigos para apoiar seus objetivos! Cercar a si mesmo de gente sem beber ou quem apoia

decisão não bebe

5. Encontre maneiras saudáveis de lidar com o estresse.

O estresse é um gatilho comum para beber, por isso é importante encontrar maneiras saudáveis de lidar com o stress. Seja meditação ou exercício físico e respira profunda

ou exercício físico e respira profunda