



Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

## Ira y alcoholismo

A pesar de que el alcohol nunca es la causa primaria de la violencia o el abuso, este es ciertamente un factor que contribuye a ella. El alcohol afecta las inhibiciones y el autocontrol, por lo que al beber un individuo puede llegar a ser menos consciente de los límites sociales normales y son más propensos a perder el control de su ira.

Los resultados pueden ser extremadamente angustiantes tanto para el alcohólico enojado y como para sus seres queridos. Cuando los efectos del alcohol se desgastan, el alcohólico suele tener un sentimiento de remordimiento y culpa extremos que puede desgastar gradualmente la autoestima. Esto a su vez puede conducir a un mayor consumo de alcohol y así el ciclo continúa. Si esta es una historia familiar para usted o para sus seres queridos, es hora de empezar a reconocer los problemas y recuperar el control.

### Consejos y herramientas que puede utilizar

El alcohol afecta de manera diferente a personas diferentes. A pesar de que sus amigos pueden tomar un trago ocasionalmente sin problemas, es importante reconocer que hasta un trago es demasiado para algunas personas. Si esta perspectiva le concierne, es posible que desee acceder a ayuda para adicciones. Mientras tanto, aquí hay algunos consejos para ayudarlo a lidiar con la situación en el corto plazo:

### Señales de advertencia

- ¿Ha perdido la paciencia al beber recientemente?
- ¿Discute más cuando bebe?
- ¿Se vuelve abusivo verbal o físicamente?
- ¿Grita o arroja cosas cuando bebe?
- ¿Ha dicho o hecho cosas de las que se arrepienta una vez que está sobrio?
- ¿Están preocupados sus familiares o amigos por su consumo de alcohol?

### Autoayuda

- No se avergüence de pedir ayuda; debe sentirse orgulloso de que está dando este importante paso.
- Hable con su médico sobre la situación. Su médico le recomendará el mejor curso de acción para usted.
- Los grupos de ayuda, como alcohólicos anónimos, pueden brindar una gran ayuda tanto a los pacientes como a los miembros de la familia.
- Si está preocupado por su comportamiento violento, hay muchos programas de tratamiento excelentes. Pregúntele a su médico o a un profesional.

### Ayudar a un ser querido

- Entienda la condición: Hable con su médico o con un centro de adicción.
- Únase a un grupo de apoyo para familias afectadas por la adicción al alcohol.
- Discuta el problema cuando la persona está sobria.
- Rechace tolerar el abuso: Busque ayuda en su centro local de servicios de consejería familiar.
- Si su seguridad está amenazada, salga inmediatamente de la casa y llame a su centro local de socorro o línea de crisis.

Reconocer que hay un problema de ira provocado por el alcohol puede ser un reto para un alcohólico, quien también puede estar lidiando con la negación y puede ser aún más difícil para ellos buscar ayuda una vez que superan su negación. Pero con la ayuda y los recursos adecuados, el alcohólico puede evaluar cómo el alcohol los afecta y puede seguir el camino a un estilo de vida más sano.