

HISTORIAS DE ÉXITO

El camino hacia una vida más feliz: superar el alcoholismo

Oliver creció en una familia numerosa a principios de los setenta en una pequeña granja familiar. Oliver me informó de que en sus primeros años de juventud, cuando estaba lejos de casa, tenía problemas con la bebida que, como él mismo expresó, le llevaron a convertirse en alcohólico. Su creciente dependencia del alcohol y su consumo le provocaron episodios regulares de depresión y ansiedad y estados de mala salud física.



Seguir leyendo ↓

Oliver creció en una familia numerosa a principios de los setenta en una pequeña granja familiar. Oliver me informó de que en sus primeros años de juventud, cuando estaba lejos de casa, tenía problemas con la bebida que, como él mismo expresó, le llevaron a convertirse en alcohólico. Su creciente dependencia del alcohol y su consumo le provocaron episodios regulares de depresión y ansiedad y estados de mala salud física.

Nombre del entrevistado	Oliver H
Tipo de actividad agraria	Cría equina
Problema de salud mental y factores que lo afectan	El impacto de la adicción al alcohol en la salud mental y el bienestar de Oliver. Oliver reconoció que su adicción estaba afectando gravemente a su calidad de vida en términos de trabajo, relaciones con la familia y amigos. También afectaba a su salud física y mental y, en ocasiones, tenía pensamientos suicidas.

¿Cuál es su historia?

En palabras de Oliver: «En el peor de los casos, me llevó a tener pensamientos suicidas y a autolesionarme». Perdió mucha confianza en sí mismo, experimentó una baja autoestima, se sintió solo y aislado. Durante mucho tiempo negó que tuviera problemas con el alcohol.

Manejar la situación

El principal apoyo que Oliver recibió fue Alcohólicos Anónimos (AA) a través de la recomendación de alguien que velaba por sus intereses y que comprendía las dificultades que Oliver estaba experimentando con el alcohol. Cuando Oliver se enteró del servicio de AA al principio se mostró reacio a asistir a las reuniones. Sin embargo, decidió informarse y, con el apoyo de su amigo, empezó a asistir con regularidad. Aprendió la importancia de cumplir el programa para miembros de AA.

Para Oliver era importante encontrarse con «gente buena» que se preocupara por él. Lenta y gradualmente siguió sus consejos para buscar el apoyo que finalmente consiguió y se comprometió con compromiso y esperanza con el Programa de AA.

La primera reunión a la que asistió; un miembro le dijo a Oliver «que no tenía que volver a beber ese día». Tenía 27 años; la persona que le dijo esto tenía 57 años. Le dijo a Oliver que le estaba ahorrando 30 años que él mismo hubiera deseado tener antes de encontrar su apoyo a través de AA. Dicho esto, Oliver expresó su gratitud a esa persona.

Oliver es ahora una persona satisfecha, ha trabajado duro para reunir los fondos necesarios para comprar su propia granja y ha empezado a criar ganado equino en su explotación.

Conclusión y consejos

Oliver dijo que sí, sin reservas. Recuperó su salud física, ya que hasta ese momento, cuando recibió el apoyo que necesitaba, tenía un problema de úlcera de larga duración causado por su alcoholismo. Una vez recuperada la sobriedad, su salud general y sus hábitos alimentarios mejoraron. Al final se sintió mucho más sano, con más energía y esperanzado sobre la vida y el futuro. En cuanto a su salud mental, su confianza en sí mismo y su autoestima mejoraron. Se armó de valor y creyó que podía trabajar duro, ganar dinero y ahorrar para comprar una granja y volver a sus raíces.

Además, al reconocer y experimentar los beneficios de ser miembro de AA, Oliver se inspiró para crear voluntariamente una reunión rural de AA para personas con problemas de alcoholismo. Cada viernes por la noche organiza una reunión abierta de AA.

Soy una persona más segura de mí misma y más contenta, y sé que hay formas más positivas de afrontar los contratiempos y las decepciones».

Consejos a otros agricultores

Oliver, además de lo que contó en su historia, quiso añadir que recomienda encarecidamente a las personas que reconozcan y tengan en cuenta sus patrones de consumo de alcohol. Destacó especialmente que si se hace evidente que la bebida se utiliza como un mecanismo de afrontamiento poco saludable para hacer frente a problemas como la soledad, los problemas de relación, el estrés, la ansiedad, etc., la realidad es que este enfoque, dijo, sólo exacerbará los problemas y, sin duda, creará más, como le ocurrió a él hasta que solucionó sus problemas.

Es muy importante no negar las señales de alarma del alcoholismo y buscar ayuda y apoyo lo antes posible, hablando con alguien que entienda y en quien se pueda confiar.

Hablar es muy útil cuando se está sobrio: Buscar actividades alternativas que no impliquen beber. Fijarse objetivos para superar el alcoholismo'

Si la familia y los amigos empiezan a mostrar preocupación por los hábitos de consumo de alcohol, no hay que ignorar sus preocupaciones».

Sepa que si el alcoholismo es un problema para usted, no está solo ni es el único que se enfrenta al impacto negativo del alcoholismo. Infórmese sobre los grupos de apoyo de su zona que ayudan a sus miembros a superar el alcoholismo. Acudir al médico de cabecera es un primer paso importante para obtener orientación y apoyo médicos adecuados.

Es importante concienciar a los agricultores sobre el alcohol y fomentar conversaciones abiertas y sinceras sobre el consumo de alcohol y sus desencadenantes.

El alcoholismo es una epidemia mundial y hay pruebas sustanciales que sugieren que fue una causa importante de preocupación durante la epidemia de Covid-19. Aunque se cerraron los establecimientos que servían alcohol, la gente podía comprar en establecimientos sin licencia y beber en casa se convirtió en un importante problema de salud pública.

La moderación es un factor clave. Cabe señalar que el alcohol, cuando se toma en compañía y con moderación, puede ser beneficioso, ya que reduce la soledad y el aislamiento.

De la historia de Oliver se desprende que beber en exceso es perjudicial y puede conducir al alcoholismo. Los agricultores pueden utilizar el alcohol como una forma poco saludable de hacer frente a altos niveles de estrés. Como expresa Oliver, esto puede deberse a una combinación de razones, como la soledad, los problemas de pareja, el aislamiento o las preocupaciones económicas. Sin embargo, también es importante tener en cuenta que algunos pueden tener antecedentes familiares o personales de alcoholismo o una enfermedad mental como la depresión.

Alguna información adicional:

Consumo excesivo de alcohol

Una cuestión que no se plantea en la historia de Oliver se refiere al «consumo excesivo de alcohol», que se define invariablemente como el consumo de cinco o más bebidas en una ocasión en el caso de los hombres o de cuatro o más bebidas en una ocasión en el caso de las mujeres. También se ha señalado que las personas que beben compulsivamente no son necesariamente dependientes del alcohol. Más bien concentran su consumo en una o dos «sesiones fuertes» a la semana.

Sin embargo, los hábitos o prácticas de esta naturaleza pueden conducir al alcoholismo. El consumo excesivo de alcohol se asocia a riesgos particulares para la salud y puede tener efectos negativos en la salud física y mental de una persona.

Pautas semanales sobre el alcohol de bajo riesgo

«The Irish Health Service Executive»

(HSE)-www2.hse.ie/living-well/alcohol/health/improve-your-health/weekly-low-risk-alcohol-guidelines

Las pautas semanales recomendadas para el alcohol de bajo riesgo son inferiores a:

- 11 bebidas estándar para mujeres
- 17 bebidas estándar para hombres

Las bebidas deben repartirse a lo largo de la semana.

Tenga de 2 a 3 días sin alcohol a la semana. No bebas más de 6 bebidas estándar en una sola ocasión.

Cuanto menos se beba, menor será el riesgo de desarrollar problemas de salud relacionados con el alcohol».

En Irlanda, una bebida estándar contiene unos 10 gramos de alcohol puro.

- una medida de aguardiente para pub (35,5 ml)
- un vaso pequeño de vino (12,5% de volumen)
- media pinta de cerveza normal
- un alcopop (botella de 275 ml)
- Una botella de vino de 12,5% de alcohol tiene unas 7 copas estándar.

Preguntas que merece la pena plantearse y que pueden ayudarle a considerar si tiene motivos para preocuparse por sus patrones de consumo de alcohol,

¿Te has planteado alguna vez si bebes demasiado?

¿Crees que necesitas reducir o dejar de beber?

¿Cree que sus hábitos de consumo de alcohol afectan a su calidad de vida?

« LEER LA HISTORIA ANTERIOR
Farmers4Safety – Gestionar juntos los riesgos

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE »
Pasos positivos tras la ruptura matrimonial