



Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

17.07.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Cum poate fi combătut alcoolismul?

România se află în primele cinci țări din Europa privind consumul de alcool, potrivit unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății pe 2016, iar potrivit specialistilor, acest obicei afectează la fel de puternic, atât la nivel mental cât și fizic individul, fiind una dintre dependențele cel mai greu de tratat.

Chiar dacă părerile sunt mereu împărțite când vine vorba de efectele benefice sau, dimpotrivă, dăunătoare ale consumului de alcool, însă întotdeauna excesele s-au dovedit a fi dăunătoare, atât pentru organism, cât și pentru siguranța celorlalți.

“Consumul moderat pare să fie bun pentru inimă și sistemul circulator și protejează împotriva diabetului de tip 2 și a calculilor biliari. Excesul de alcool este principala cauză a accidentelor de trafic, dăunează inimii și ficatului, poate dăuna copilului nenăscut dacă este consumat în timpul sarcinii, crește șansele de dezvoltare a cancerului, contribuie la depresie, violență sau agresivitate în relații. Fața întunecată a alcoolului nu ar trebui să fie o surpriză. Ingredientul activ din băuturile alcoolice, o moleculă simplă numită etanol, poate afecta organismul în moduri diferite. Influențează direct stomacul, creierul, inima, vezica biliară și ficatul. Etanolul afectează nivelurile lipidelor (colesterol și trigliceride) și insulina din sânge, precum și inflamația și coagularea. De asemenea, modifică starea de spirit, concentrarea și coordonarea”, afirmă psihologul Angela Nuțu, vicepreședintele Asociației Române de hipnoză.

Când consumul de alcool conduce la alcoolism?

Potrivit psihologului Angela Nuțu, alcoolismul este definit ca un model problematic al consumului de alcool, care are ca rezultat două sau mai multe dintre următoarele situații într-o perioadă de 12 luni:

1. Consumi o cantitate mai mare sau pe o perioadă mai lungă de timp decât intenționezi
2. Simți că ai nevoie sau că ar trebui să întrerupi obiceiul de a bea, oricare ar fi cantitatea
3. Petreci mult timp consumând alcool sau recuperându-te după efectele acestuia
4. Te gândești frecvent că ai nevoie sau că îți dorești să bei alcool
5. Nu reușești să-ți îndeplinești corespunzător activitățile la birou sau cele casnice
6. Continui să bei chiar dacă îți afectează relația cu prietenii și familia
7. Prioritizezi consumul de alcool prin renunțarea la activități care înainte îți aduceau bucurie
8. Continui să bei chiar dacă alcoolul te face să te simți anxios, depresiv
9. Dezvolți o toleranță la consumul de alcool mult mai mare decât în trecut





Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

10. Simptome de sevraj – tulburări de somn, neliniște, greață, transpirații

“Riscul dezvoltării alcoolismului este influențat atât de factori genetici, cât și de factori de mediu. În familiile în care există un alcoolic, rata de afecțiune pentru rudele apropiate este de trei, patru ori mai mare, iar riscul crește în funcție de apropierea genetică. Factorii de mediu includ atitudinile culturale legate de consumul de alcool, nivelul de stres, abuzul de alcool al grupului social, așteptările pozitive privind consumul de alcool și modalitățile de adaptare greșite. Riscul de abuz al alcoolului crește, de asemenea, dacă persoanele consumă băuturi pentru a evita să se gândească la diverse situații, evenimente, pentru a face față problemelor, pentru a depăși anxietatea sau pentru a-și spori creativitatea”, explică psihoterapeutul Angela Nuțu.

Cum se tratează dependența de alcool? Psiholog: „Dezalcoolizarea nu tratează cauza psihologică a consumului de alcool în exces”

La ora actuală, cea mai cunoscută metodă pentru depășirea abuzului de alcool este dezalcoolizarea, metodă care se realizează într-un cadru controlat, supravegheat. Dezalcoolizarea poate fi însoțită de consiliere psihologică și administrare de medicamente pe perioada recuperării. Metoda funcționează pentru mulți oameni, însă există niveluri de succes în ceea ce privește tratamentul. Unii oameni se opresc din băut, alții au perioade de abținere scurtă sau îndelungată, însă se reapucă. Dezalcoolizarea este o metodă imperfectă deoarece rezolvă doar efectele dependenței, dar nu și cauza care a provocat consumul de alcool.

“În prezent, hipnoterapia și terapiile alternative de lucru cu subconștientul au demonstrat că sunt foarte utile pentru tratarea dependenței de alcool. Terapiile te ajută să accesezi mintea subconștientă a unui individ și să descoperi cauza principală a dependenței. Înțelegerea motivului pentru care alcoolul a devenit o problemă și tehnicile de învățare, care înlocuiesc comportamentul distructiv, îi pot ajuta deseori pe cei cu dependență de alcool. Folosirea hipnozei pentru a reevalua stilul de viață al unui individ poate duce la crearea unei atitudini diferite față de alcool. Odată ce a fost identificată rădăcina problemei, se poate începe tratarea acesteia”, consideră Angela Nuțu.

Terapia Subliminală – cea mai nouă metodă de a combate alcoolismul

Pe lângă hipnoterapie, una dintre cele mai cunoscute terapii pentru depășirea adicției de alcool este [Terapia Subliminală](#). Această metodă se realizează fără inducție hipnotică, este rapidă și extrem de eficientă deoarece mintea umană are o capacitate remarcabilă de a controla corpul atunci când ne concentrăm.

“În comportamentul uman, pe lângă acțiunile conștient întreprinse, se manifestă și anumite comportamente, care nu țin de controlul voluntar și influențează conduita fără să se știe cauzele determinante. Terapia Subliminală intervine pentru a corecta și dirija comportamentele neconștientizate, care au o amprentă negativă asupra omului și îi îngreunează viața. Terapia depistează cauza problemei, ne ajută să înțelegem ce a creat-o,





ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE
HIPNOZĂ

Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

pentru că în final aceasta să dispară. Alcoolismul este un rezultat, nu o cauză. Unii beau în exces pentru că sunt nervoși, deci trebuie să identifice cauza nervozității lor, alții beau pentru că se simt singuri, deci trebuie să descopere și să rezolve factorul care-i determină să se simtă așa. Alții pentru că nu mai au un job, nu mai au un venit, motivele sunt nenumărate. Dacă factorii de stres, care au declanșat prima dată acest obicei, nu au fost descoperiți și rezolvați, omul va folosi alcoolul ca răspuns la orice factor de stres. În timp, factorii de stres se vor înmulți, iar persoanei în cauză îi va fi din ce în ce mai greu să se lase de alcool deoarece acești stimuli nocivi îi vor ocupa tot timpul”, declară psihologul Angela Nuțu, vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză.

Pentru a elucida adevăratul sens și scop al Terapiei Subliminale ca proces terapeutic și pentru a populariza cât mai mult această știință și artă terapeutică și de dezvoltare personală, Asociația Română de Hipnoză organizează, în data de 29 iulie 2017, în București, un seminar dedicat formării viitorilor specialiști în domeniu, dar și pentru publicul larg care dorește să învețe cum poate scăpa de adicții.

Angela Nuțu este Psihoterapeut și unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți traineri din România, vicepreședinte al Asociației Române de Hipnoză. Are experiență de peste 10 ani în domeniul comunicării și al instruirii adulților și de peste 15 ani în domeniul antreprenoriatului și al afacerilor. Membru Fondator al Asociației Române de Coaching, Formator acreditat ANC, Trainer acreditat NLP, Trainer acreditat Metoda Centrum, Psihoterapeut.

Persoană de contact

Laura Badea

Specialist în comunicare

0751.316.019

Angela Nuțu

Psihoterapeut

Vicepreședinte

0720.071.016

contact@prosuccesstraining.ro

Transmite,

Dr. Tănase Tasețe

Director General

Plus Communication

0725.465.508

