

Ino sama

Comment arrêter de boire de l'alcool

Conseils pour aider un ami, un mari et vous-même à arrêter de boire

Cet ebook a été publié sur www.bookelis.com

© ino sama, 2023

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook.

Table de matière

- **Introduction**
- **Comment l'alcool affecte-t-il le corps et la santé?**
- **les symptômes de sevrage**
- **Pourquoi est-il difficile de se séparer de l'alcool ?**
- **Comment arrêter de boire de l'alcool ?**
- **Comment pouvez-vous aider votre corps à se débarrasser de l'alcool ?**
- **Comment arrêter de boire avec l'aide de spécialistes ?**
- **Les erreurs de ceux qui veulent arrêter de boire**

• Conclusion

Introduction

Le gros problème de notre société d'aujourd'hui, comme la dépendance à l'alcool et la consommation incontrôlée, ne peut être résolu en peu de temps.

L'opinion de certains qui croient qu'il existe une dose utile d'enivrant est erronée. La consommation régulière d'alcool en toute quantité est une dépendance. Les symptômes d'une maladie grave comprennent un verre de vin qu'une femme boit après chaque journée de travail. Un verre de vodka pour l'appétit, quelques bouteilles de bière en regardant le football - tout cela parle de dépendance à l'alcool. L'habitude de boire de l'alcool se transforme généralement en une dépendance psychologique à l'alcool, et il est si facile de s'en séparer. L'émergence d'une dépendance à l'alcool n'est souvent pas perçue comme un problème, mais, à un certain stade, une personne commence à s'intéresser à la question de savoir comment arrêter de boire de l'alcool, ce qui est nocif pour lui et son entourage.

Comment l'alcool affecte-t-il le corps et la santé?

Cerveau

La boisson alcoolisée contient de l'éthanol. Toute dose d'alcool entrant dans le corps active les acides aminobutyriques inhibiteurs, qui sont des neurotransmetteurs inhibiteurs du système nerveux central. Ce processus conduit à un effet sédatif.