

## TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DE LA DEPENDENCIA AL ALCOHOL

El objetivo del tratamiento conductual de la dependencia del alcohol se dirige a disminuir la preferencia de la persona por el alcohol. sustituyéndolo por su preferencia por otras actividades. Se trata de realizar un cambio de actividades que anteriormente le llevaban al consumo.

Dentro del tratamiento conductual del alcoholismo hay 2 tipos de intervenciones: **abstinencia absoluta y beber controlado.**

Entre las técnicas conductuales orientadas a la abstinencia destacan la terapia aversiva, especialmente la sensibilización encubierta, exposición con prevención de respuesta, entrenamiento en habilidades sociales y en habilidades de afrontamiento, técnicas para reducir la ansiedad y el estrés, técnicas de autocontrol, terapia marital, técnicas cognitivas y técnicas para solución de problemas y prevención de recaídas.

Un punto importante son las técnicas encaminadas para el incremento de la motivación

### TIPOS DE ENTRENAMIENTO

#### ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

- Habilidades para rehusar beber
- proporcionar feedback positivo
- Recibir críticas sobre el uso de alcohol/drogas
- Habilidades de escucha
- Habilidades de conversación
- Desarrollar apoyos de personas sobrias
- Habilidades de resolución de conflictos
- Comunicación no verbal
- Expresión de sentimientos
- Introducción en asertividad
- Rechazar peticiones
- Recibir críticas en general

## ENTRENAMIENTO EN EL MANEJO COGNITIVO CONDUCTUAL DE HUMOR

- Manejo de pensamientos sobre el alcohol
- Conciencia de los pensamientos negativos
- Manejo de los pensamientos negativos
- Conciencia y manejo de la ira
- Decisiones aparentemente irrelevantes
- Planificación para emergencias
- Afrontamiento de problemas persistentes
- Entrenamiento en relajación
- Solución de problemas
- Incremento de actividades placenteras

## AFRONTAMIENTO DE LAS URGENCIAS DE BEBER

- Retraso pasivo y retraso como una estrategia cognitiva
- Consecuencias negativas de beber
- Consecuencias positivas de la sobriedad
- Imaginación de la reducción de la urgencia
- Comida y bebida alternativa
- Conductas alternativas
- Afirmación del dominio a nivel cognitivo
- Distracción cognitiva