

Cómo Afecta el Alcohol a la Salud Mental



El alcohol es un depresor lo cual significa que hace más lento al cerebro. Algunas veces la presión de tomar viene de amigos o familiares, pero tomar la decisión debe ser personal. No hay "manera segura" de usar el alcohol. Es importante que si va a tomar lo haga de la mejor forma posible.

¿CUÁL ES LA CONEXIÓN ENTRE EL ALCOHOL Y LA SALUD MENTAL?

El alcohol puede tener un impacto mayor en la salud mental. Esto porque el alcohol es un depresivo que hace que su cuerpo se ponga lento y cambia la forma en la que el cerebro funciona. Esto tiene muchos efectos. Puede alterar:

- El ánimo
- Niveles de energía
- Patrones de sueño
- Concentración
- Memoria y muchas cosas más

El alcohol también reduce la capacidad de tomar decisiones la cual puede hacer que tomemos decisiones que no tomaríamos si estuviéramos sobrios.

Estas pueden ser positivas o negativas.

También está relacionado con:

- incremento de comportamiento riesgoso
- Incremento de aggression
- Daño a si mismo o suicidio en personas que están pasando por momentos difíciles



EL ALCOHOL AFECTA EL ESTADO DE ÁNIMO.

El uso frecuente o pesado de alcohol impacta el ánimo y la habilidad de lidiar con momentos difíciles.

Las personas que están experimentando una dificultad mental usan el alcohol para intentar manejar los momentos difíciles o mejorar su ánimo pero esto puede hacer que todo empeore.

Busque ayuda si usted depende del alcohol para lidiar con sus situaciones.

¿QUÉ PASA SI DEJO DE TOMAR?

Hay muchos beneficios que pueden venir al reducir o cortar el uso del alcohol. Estas incluyen:

- Mas energia
- Dormir mejor
- Ahorrar dinero
- Mejor salud física
- Mejor estado de ánimo

Usted puede notar algunos beneficios en pocos días, mientras que otros mejoran si el uso del alcohol baja constantemente.

Puede ser difícil dejar el uso del alcohol si usted lo lleva haciendo por mucho tiempo, ya que su cuerpo se tiene que acostumar. Si usted depende del alcohol y de un momento a otro para de hacerlo, puede que sienta síntomas como sudor, sentirse enfermo, ansiedad, problemas durmiendo y más.