

➡ Álcool na família



Seis declarações para quem enfrenta o álcool na família

- 1- **Não causei a situação.**
Não preciso me sentir culpado ou com vergonha por causa do problema na família. A culpa não é minha!
- 2- **Não posso controlar a situação.**
Esconder garrafas não vai impedir que meu pai (mãe) beba. É o meu pai (mãe) que precisa procurar ajuda para si mesmo.
- 3- **Não posso curar o meu pai (mãe).**
Ficar tentando convencer o meu pai (mãe) a parar de beber não vai funcionar.
- 4- **Posso cuidar de mim mesmo.**
Posso me proteger o melhor possível, saindo de casa quando enfrento situações de perigo.
- 5- **Posso comunicar os meus sentimentos.**
Meus sentimentos e pensamentos confusos são normais.
É correto odiar o problema e mesmo assim amar a pessoa. Falar sobre o problema é bom para mim e me ajudará.
- 6- **Posso fazer escolhas saudáveis.**
Posso procurar apoio, me envolver em atividades legais na escola, igreja e comunidade.



Por Alessandra Massey

Origem: Revista Mãos Dadas. Edição 3.