NO TIENES QUE PODER CON TODO

A veces el consumo aparece como una forma de aliviar el cansancio, la ansiedad, la tristeza o situaciones que duelen.

Con el tiempo, puede empezar a ocupar demasiado espacio en tu vida.

Quizás te reconoces…

- Bebes o consumes para desconectar, dormir o afrontar el día.
- Te propones reducir o dejarlo, pero te cuesta mantenerlo.
- Ocultas el consumo o sientes culpa y vergüenza.
- Has dejado de disfrutar o de cuidarte como antes.
- Te preocupa cómo puede afectar a tu familia, tu trabajo o tus relaciones.

No necesitas tocar fondo para pedir ayuda.

Si algo de esto te resuena, mereces que te escuchen y te acompañen.

Tu vida merece una nueva OPORTUNIDAD

HABLEMOS

No hace falta que tengas las palabras perfectas. **Puedes llamarnos, escribirnos o acercarte para pedir información.**

ALREX BADAJOZ

Un espacio para escucharte.

Puedes acudir, aunque tengas dudas, aunque hayas tenido recaídas o aunque todavía no sepas qué necesitas. El primer contacto puede ser simplemente una conversación.

Pedir ayuda no te hace menos Fuerte. Es una forma de empezar a cuidarte.

ORGANIZA:

alrex BADAJOZ

COLABORAN:

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Salud y Atención a la Dependencia

SES Servicio Extremeño de Salud

DIPUTACIÓN DE BADAJOZ

Ayuntamiento de Badajoz

IMS Instituto Municipal de Servicios Sociales

Información de contacto verificada en la web institucional de ALREX Badajoz
ALREX BADAJOZ · Badajoz

WWW.ALREX BADAJOZ.COM

NO ESTÁS SOLA.

Hay otra forma de vivir.

Si el alcohol u otras adicciones están ocupando un lugar que no quieres en tu vida, podemos escucharte y orientarte.



ALREX BADAJOZ · APOYO A MUJERES
C/ Fray Luis de Granada, 25.
06008-Badajoz.
alrex.badajoz@gmail.com
(+34) 663 332 691

NO ERES TU ADICCIÓN.

Eres una persona con una historia, capacidades, vínculos, sueños y necesidades. Un problema de consumo no define todo lo que eres.

Cada historia es diferente.

En las mujeres, el miedo al juicio, la vergüenza, las responsabilidades de cuidado, la dependencia económica o emocional y las experiencias de violencia pueden dificultar que se pida ayuda.

Además, en el ámbito de la sexualidad, el alcohol suele buscarse para desinhibirse y vencer la timidez, pero en realidad nubla la percepción del riesgo y dificulta poner límites, aumentando la exposición a situaciones de vulnerabilidad. ***Pedir apoyo es un derecho, sin importar el contexto.***

No tienes que justificarte.

No importa tu edad, tu situación familiar ni cuánto tiempo lleves consumiendo. Mereces una atención respetuosa y sin culpabilización.

Pedir ayuda también ES CUIDARTE.

¿CÓMO PODEMOS ACOMPAÑARTE?

ALREX Badajoz ofrece atención ambulatoria y apoyo a personas con problemas de alcohol y otras adicciones, así como a sus familias.

Escucha y acogida
Un primer encuentro para conocer tu situación y orientarte.

Apoyo psicológico
Terapias individualizadas y acompañamiento en el proceso de recuperación.

Apoyo entre iguales
Espacios grupales y experiencias compartidas con otras personas.

Atención a mujeres
Grupo de mujeres y espacios específicos de apoyo, según disponibilidad.

Apoyo familiar y social
Orientación para tu entorno y para las dificultades de la vida cotidiana.

Autonomía y proyecto vital
Talleres, ocio saludable y orientación formativa, social y laboral.

Tu proceso es tuyo.

Hablaremos contigo para valorar qué apoyo necesitas y qué recursos pueden ayudarte.

EMPEZAR PUEDE SER SENCILLO.

1. Contacta.
Llámanos o escríbenos.
Puedes pedir información sin tener que explicarlo todo de golpe.

2. Hablamos.
Te escuchamos y conocemos qué está pasando y qué te preocupa.

3. Buscamos opciones.
Te orientamos sobre los apoyos disponibles y los siguientes pasos.

Una nota importante sobre tu salud

Si bebes mucho o a diario, no suspendas el alcohol de golpe sin consultar con profesionales sanitarios: la abstinencia puede ser peligrosa y necesitar atención médica.
Si hay una urgencia, llama al 112.

Si estás viviendo violencia.

Si estás en peligro inmediato, llama al 112.

Para información y asesoramiento sobre violencia contra las mujeres, **puedes llamar al 016** (no deja rastro en la factura, pero conviene revisar el registro del dispositivo).

NO TIENES QUE HACERLO SOLA.