



APRIL IS ALCOHOL AWARENESS MONTH

About 18 million adults have an alcohol use disorder (AUD), a condition that applies to people who have strong cravings for alcohol, can't control their drinking, show withdrawal symptoms if they stop drinking, and continue to drink despite health or other alcohol-related problems. AUD can range from mild to severe, and can affect anyone, regardless of age, gender, ethnicity, profession, or financial status.

Unfortunately the stigma that still surrounds alcohol use may prevent people from getting the help they need. Stigma refers to the negative thoughts, attitudes, and beliefs about people or groups based on characteristics that set them apart from others, such as mental health conditions including AUD. Stigma can cause people to downplay how often they drink, how much they drink, and the impact drinking has on their life.

Identify your drinking habits Excessive alcohol use includes binge drinking and heavy drinking.

- Binge drinking = 5+ drinks for men and 4+ drinks for women within a 2-hour period.
- Heavy drinking = 14+ drinks for men and 7+ drinks for women within a week.

Understand the dangers of alcohol Excessive alcohol use increases a person's risk of stroke, liver cirrhosis, alcoholic hepatitis, cancer, and other serious health conditions. It leads to risk-taking behavior, such as driving while impaired and unprotected sex. Alcohol also increases the risk of death from car crashes, injuries, homicide, and suicide.

If you think you may have a problem It is important to overcome stigma, be honest about your drinking habits, and seek support from a health care provider. Online screening tools are available to help you understand if you are at risk, visit: www.cdc.gov/alcoholCheckYourDrinking

Resources for More Information

- * Atlantic County
Office of Addiction Services
609-645-5932
- * AA (Alcoholics Anonymous)
800-604-HELP
- * Al Anon 888-944-5678 nj-al-anon.org
- * Reach NJ (844) 732-2465
nj.gov/humanservices/reachnj
- * Rethinking Drinking
rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov

Help Reduce Stigma

- Avoid negative labels
- Listen without judging
- Treat people with respect
- Be supportive
- Speak up when others use stigmatizing language
- Be kind
- Help educate others
- Share your story

Words to Avoid

- Alcoholic, Addict, Junkie
- Drug Habit
- Abuse
- Clean/Dirty
- User
- Recovering Addict

Words to Use

- Person with Alcohol Use Disorder
- Substance use disorder
- Misuse or harmful use
- Actively/not actively drinking/using
- Person in risky use or misuse
- Person in active recovery

**ATLANTIC COUNTY
PROUD TO BE
STIGMA - FREE**





ABRIL ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL ALCOHOL

Alrededor de 18 millones de adultos tienen un trastorno por uso de alcohol (TUA), una afección que se aplica a personas que tienen fuertes ansias de consumir alcohol, no pueden controlar su consumo de alcohol, muestran síntomas de abstinencia si dejan de beber y continúan bebiendo a pesar de su salud o de otras bebidas alcohólicas. -Problemas relacionados. El TUA puede variar de leve a grave y puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, sexo, origen étnico, profesión o situación financiera.

Lamentablemente, el estigma que todavía rodea al consumo de alcohol puede impedir que las personas obtengan la ayuda que necesitan. El estigma se refiere a los pensamientos, actitudes y creencias negativas sobre personas o grupos basados en características que los diferencian de los demás, como las afecciones de salud mental, incluido el TUA. El estigma puede hacer que las personas resten importancia a la frecuencia con la que beben, a la cantidad que beben y al impacto que la bebida tiene en sus vidas.

Identifique sus hábitos de bebida El consumo excesivo de alcohol incluye el consumo excesivo de alcohol y el consumo excesivo de alcohol.

- Consumo excesivo de alcohol = 5+ tragos para hombres y 4+ tragos para mujeres en un período de 2 horas.
- Consumo excesivo = 14+ tragos para hombres y 7+ tragos para mujeres en una semana.

Comprender los peligros del alcohol Consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo de una persona de sufrir un derrame cerebral, cirrosis hepática, alcoholism hepatitis, cáncer y otras condiciones de salud graves. Eso lleva a conductas de riesgo, como conducir en estado de ebriedad y sexo sin protección. El alcohol también aumenta el riesgo de muerte por accidentes automovilísticos, lesiones, homicidios y suicidios.

Si crees que puedes tener un problema es importante Para superar el estigma, sea honesto acerca de sus hábitos de bebida. y busque el apoyo de un proveedor de atención médica. Hay herramientas de detección en línea disponibles Para ayudarlo a comprender si está en riesgo, visite: www.cdc.gov/alcoholCheckYourDrinking

Recursos para más Información

- * **Condado Atlántico
Oficina de Servicios de Adicción
609-645-5932**
- * **AA (Alcohólicos Anónimos)
800-604-HELP**
- * **Al Anon 888-944-5678 nj-al-anon.org**
- * **Llame a Nueva Jersey (844) 732-2465
nj.gov/humanservices/reachnj**
- * **Repensar la bebida
rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov**

**CONDADO DEL ATLÁNTICO
ORGULLOSA DE ESTAR
LIBRE DE ESTIGMA**

Ayude a Reducir el Estigma

- Evite las etiquetas negativas
- Escucha sin juzgar
- Tratar a las personas con respeto
- Ser de apoyo
- Habla cuando otros usan lenguaje estigmatizante
- Sé amable
- Ayude a educar a otros
- Comparte tu historia

Palabras a Evitar

- Alcohólico, Adicto, Adicto
- Hábito de drogas
- Abuso
- Limpio/Sucio
- Usuario
- Adicto en recuperación

Palabras para Usar

- Persona con trastorno por consumo de alcohol
- Trastorno por uso de sustancias
- Mal uso o uso nocivo
- Beber/consumir activamente/
no activamente
- Persona en uso riesgoso o mal uso
- Persona en recuperación activa

