



Cómo lidiar con la adicción

5 pasos a seguir si sospecha de un problema de uso de sustancias nocivas

La adicción al alcohol o a las drogas, también conocida como trastorno de uso de sustancias nocivas (o SUD, por sus siglas en inglés), suele comenzar lentamente y progresar de forma gradual. Si usted sospecha que tiene un problema de uso de sustancias nocivas, tal vez sea difícil saber qué hacer. Siga estos consejos:

- 1. Reconozca que tiene un problema:** Piense en lo ocurrido durante el último año. Aunque se necesita valor para ser sincero con uno mismo, esa es la base de un cambio positivo.
- 2. Busque ayuda profesional:** El primer paso es hablar con su médico de cabecera o proveedor de atención primaria. Luego considere la posibilidad de recurrir a una terapia. Ya sea en sesiones individuales o de grupo, la terapia (asesoría) es un elemento fundamental del tratamiento del SUD, ya que ayuda a afrontar las causas subyacentes de la adicción.
- 3. Considere la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo,** como por ejemplo Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos. Estos grupos son recursos gratuitos, ampliamente disponibles y eficaces para el apoyo entre pares.
- 4. Evite las situaciones de alto riesgo:** Una estrategia clave para prevenir las recaídas es identificar y evitar los factores desencadenantes, tal y como sugieren la terapia cognitivo-conductual y otros enfoques terapéuticos. Por ejemplo, es posible que usted tenga que faltar a algunos eventos durante un tiempo con el fin de limitar el tiempo social a los entornos libres de alcohol/drogas.
- 5. Ponga en práctica el autocuidado:** El papel que juega el autocuidado en la recuperación ha sido ampliamente reconocido por los profesionales de la salud y las organizaciones como el Instituto Nacional sobre el Abuso de las Drogas. Es probable que su cuerpo, mente y espíritu necesiten un poco de cariño y atención debido a los efectos del uso de sustancias nocivas. Además, se requiere de energía y resistencia para aprender nuevos comportamientos. Algunos ejemplos de autocuidado incluyen comer sano, dormir lo suficiente y practicar la atención plena (mindfulness) para reducir el estrés.

Si usted está pensando en el suicidio o tiene una situación de crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988.

Esta es una línea de ayuda gratuita disponible 24/7.



**¿Quiere
saber más?**

Visite
Blog.PacificSource.com

