

Modelo Matrix

Tratamiento ambulatorio
intensivo del consumo
de sustancias estimulantes

Manual del usuario

Traducido y adaptado a España por:

María J. Zarza González
Treatnet Spain
Álvaro Botella Guijarro
Fundación AEPA
Antonio Vidal-Infer
Universidad de Valencia
Bruno Ribeiro Do Couto
Universidad de Murcia
David Bisetto Pons
Fundación AEPA
Jesús Martí Esquitino
Servicio Murciano de Salud

Dirección:

María J. Zarza González
Treatnet Spain
Juan Jiménez Roset
Servicio Murciano de Salud
Julián Oñate Gómez
Servicio Murciano de Salud

Diseño:

Amancay Nahuelpan Bustamante

Manual del Usuario

Tratamiento ambulatorio intensivo del consumo de sustancias estimulantes

Versión adaptada por María J. Zarza González, Álvaro Botella Guijarro, Antonio Vidal-Infer, Bruno R. Ribeiro Do Couto, David Bisetto Pons y Jesús Martí Esquitino

Instituciones participantes:

Treatnet Spain, Fundación AEPA, Universidad de Valencia, Universidad de Murcia y el Servicio Murciano de Salud

Versión del U. S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration Center for
Substance Abuse Treatment

1 Choke Cherry Road Rockville, MD 20857



Reconocimientos

Numerosas personas han contribuido a este documento, que es parte del proyecto de tratamiento a la metanfetamina (Methamphetamine Treatment Project -MTP). El documento fue originalmente creado por Jeanne L. Obert, M.F.T., M.S.M.; Richard A. Rawson, Ph.D.; Michael J. McCann, M.A.; y Walter Ling, M.D. Los autores de MTP han aportado una ayuda valiosa y han apoyado a la creación de este documento.

Esta publicación, en su versión original, se ha desarrollado con el apoyo del centro de coordinación de la Universidad de California en Los Ángeles (University of California at Los Angeles - UCLA) gracias al proyecto No. T111440. MTP fue financiado por el Center for Substance Abuse Treatment (CSAT), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (DHHS). Los estudios se realizaron desde el 1998 al 2002 con la colaboración de las siguientes instituciones: County of San Mateo, San Mateo, CA (T111411); East Bay Recovery Project, Hayward, CA (T111484); Friends Research Institute, Inc., Concord, CA (T111425); Friends Research Institute, Inc., Costa Mesa, CA (T111443); Saint Francis Medical Center of Hawaii, Honolulu, HI (T111441); San Diego Association of Governments, San Diego, CA (T111410); South Central Montana Regional Mental Health Center, Billings, MT (T111427); y UCLA Coordinating Center, Los Angeles, CA (T111440). La publicación ha sido producida por JBS International, Inc. (JBS), bajo el programa Knowledge Application Program (KAP) con los números de contrato 270-99-7072 y 270-04-7049 con SAMHSA, DHHS. Entre otros han contribuido: Christina Currier (CSAT Government Project Officer), Andrea Kopstein, Ph.D., M.P. .H. (CSAT Deputy Government Project Officer), Cheryl Gallagher, M.A. (CSAT content advisor), Lynne MacArthur, M.A., A.M.L.S. (JBS KAP Executive Project Co-Director); Barbara Fink, RN, M.P. .H. (JBS KAP Managing Project Co-Director); y finalmente Emily Schiffrin, M.S., y Dennis Burke, M.S., M.A., (JBS KAP Deputy Directors for Product Development). Otro personal implicado de JBS KAP fueron Candace Baker, M.S.W. (Senior Writer); Elliott Vanskike, Ph.D., (Senior Writer); Wendy Caron (Editorial Quality Assurance Manager); Frances Nebesky, M.A., (Quality Control Editor); Pamela Frazier, (Document Production Specialist); y Claire Speights (Graphic Artist).

Acceso Electrónico y copias de publicación

Copias de la versión española de este manual se pueden obtener a través, de la Consejería de Sanidad y Política Social de la Región de Murcia (www.edrogas.es) de la organización Treatnet Spain (www.treatnetspain.org) info@treatnetspain.org, o a través de los cursos oficiales del modelo Matrix organizados en España por Matrix Institute (www.matrixinstitute.org).

Cómo citar este documento

Zarza González, M.J., Botella Guijarro, A., Vidal Infer, A., Ribeiro Do Couto, B., Bisetto Pons, D., Martí J. (2011). Modelo Matrix: tratamiento ambulatorio intensivo del consumo de sustancias estimulantes. Manual del usuario. Versión española traducida del Center for Substance Abuse Treatment. DHHS Publication No. (SMA) 06-4154. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2006.

Versión Española financiada por

El Servicio Murciano de Salud

El manual original del Modelo Matrix en inglés ha sido generado por Practice Improvement Branch, Division of Services Improvement, Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857.
Publicación número DHHS No. (SMA) 06-4154

Contenidos

Introducción	2
Fichas para las sesiones individuales y conjuntas	
IC 1 Consentimiento y acuerdo de los servicios del programa	3
IC 2A Factores clave de recuperación	5
IC 2B Cuadro de análisis de recaídas	6
IC 3A Evaluación del tratamiento	7
IC 3B Tratamiento de Continuación	9
Fichas para las habilidades de recuperación temprana	
SCH 1 La importancia de organizarse	11
SCH 2 Agenda diaria	13
CAL 1 Progreso	15
CAL 2 Calendario	16
HRT 1A Disparadores	17
HRT 1B Disparador - Pensamiento - Deseo - Consumo	18
HRT 1C Técnicas de parada de pensamiento	19
HRT 2A Cuestionario de disparadores externos	21
HRT 2B Tabla de disparadores externos	22
HRT 3A Cuestionario de disparadores internos	23
HRT 3B Tabla de disparadores internos	24
HRT 4A Introducción a los 12 pasos	25
HRT 4B Oración para la serenidad y los 12 pasos de alcohólicos anónimos	30
HRT 5 Mapa de la recuperación	31
HRT 6A Cinco desafíos comunes en la recuperación temprana	35
HRT 6B Excusas para consumir alcohol	37
HRT 7A Pensamientos, emociones y comportamientos	39
HRT 7B Comportamientos adictivos	40
HRT 8 Consejos de los 12 pasos	41
Fichas para la Prevención de Recaídas	
PR 1 Alcohol	43
PR 2 Aburrimiento	45
PR 3A Evitar derivar hacia la recaída	47
PR 3B Cuadro de amarres para la recuperación	48
PR 4 Trabajo y recuperación	49
PR 5 Culpa y vergüenza	51
PR 6 Mantenerse ocupado	53
PR 7 Motivación para recuperarse	55
PR 8 Honestidad	57
PR 9 Abstinencia total	59
PR 10 Sexo y recuperación	61
PR 11 Anticipar y prevenir las recaídas	63
PR 12 Confianza	67
PR 13 Inteligencia versus fuerza de voluntad	69
PR 14 La espiritualidad	71
PR 15 Gestionar mi vida y mi dinero	73
PR 16 Justificar la recaída (I)	75
PR 17 Cuidar de uno mismo	77
PR 18 Disparadores emocionales	79
PR 19 Enfermedad	81
PR 20 Reconocer el estrés	83

PR 21 Justificar la recaída (II)	85
PR 22 Reducir el estrés	87
PR 23 Controlar la ira	89
PR 24 Aceptación	91
PR 25 Hacer nuevos amigos	93
PR 26 Reparar relaciones	95
PR 27 Oración de la serenidad	97
PR 28 Conductas compulsivas	99
PR 29 Enfrentarse a los sentimientos o la depresión	103
PR 30 Programas de los 12 pasos	107
PR 31 Mirar hacia adelante: manejar los momentos de inactividad	111
PR 32 Día a día	115
PR 33 Soñar con las drogas durante la recuperación	117
PR Sesión Opcional A Revisión del estado del usuario	119
PR Sesión Opcional B Fiestas y recuperación	121
PR Sesión Opcional C Actividades recreativas	123

Introducción

Bienvenido y felicidades

Has dado un gran paso al iniciar el tratamiento. Puedes sentirte orgulloso de haber tomado esta decisión y de haberte comprometido personalmente a iniciar y conducir tu propia recuperación. Este es el manual que utilizarás durante el tratamiento. Contiene la mayoría de los materiales que necesitarás durante las sesiones. En este manual encontrarás todos los materiales necesarios para los diferentes tipos de sesiones a las que asistirás: individuales y familiares, habilidades de recuperación temprana, y prevención de recaídas. Las sesiones educativas también requieren de material que podrás obtener cuando se lleven a cabo estas sesiones.

Materiales del usuario

Los materiales de este libro te ayudarán a asimilar todo el conocimiento y habilidades posibles del modelo de tratamiento Matrix. En los materiales hay actividades y preguntas que deberás contestar. Otras secciones son para leer y reflexionar sobre una idea, o contienen consejos y recordatorios sobre la recuperación. Una vez que hayas finalizado el tratamiento, te recomendamos que guardes los materiales y los sigas utilizando; te ayudarán a mantener tu nuevo estilo de vida.

La estructura de las sesiones de grupo son iniciadas por tu terapeuta que utilizará algún capítulo de este manual. Al principio, tu terapeuta te dará tiempo para reflexionar y contestar a las preguntas o ejercicios que se realicen, luego se discute cada actividad en grupo. Debes tratar de compartir tus reflexiones y hacer las preguntas que creas necesarias cuando se discutan los temas. Al final de la sesión se pueden consultar las dudas que aún queden pendientes.

Sacar el mayor partido a la terapia grupal

Cuanto más esfuerzo pongas en la terapia de grupo, mayores beneficios recibirás. Parte del trabajo que debes realizar es leer y reflexionar sobre los materiales. Pero además hay otras cosas que te van a ser beneficiosas de la terapia grupal. Aquí tienes algunos consejos iniciales para un buen comienzo:

- Asiste a todas las sesiones.
- Llega a las sesiones de grupo a tiempo o un poco antes.
- Escucha con atención y respeto a los compañeros y a tu terapeuta.
- Apoya a tus compañeros. Si no estás de acuerdo con alguno, sé amable cuando expreses tu desacuerdo. No te enfrentes personalmente a nadie.
- No hables de la información personal de otros compañeros fuera del grupo. Todos deben sentirse cómodos y confiar unos en otros para sentirse seguros y poder compartir sus pensamientos.
- Reflexiona sobre lo que leas y sobre lo que tu terapeuta y otros compañeros discutan en sesión.
- Pregunta siempre que no entiendas algo.
- Participa en las discusiones de grupo.
- No trates de dominar la sesión. Da tiempo a otros para que también participen.
- Sé honesto.
- Después de la sesión, reflexiona sobre lo que has aprendido e intenta aplicarlo a tu vida diaria y tu recuperación.
- Haz las tareas que el terapeuta te pida fuera de la sesión. Las tareas consisten generalmente en actividades prácticas y son diferentes de los materiales del libro o de las tareas de las sesiones.

Consentimiento y acuerdo de los servicios del programa

Este consentimiento o acuerdo le expone el tipo de servicios que recibirá bajo este programa de tratamiento y las condiciones bajo las cuales se le ofrecen estos servicios.

Yo, ____, solicito tratamiento del personal de _____.

Como condición de participación en este tratamiento, debo manifestar mi acuerdo con cada una de las siguientes condiciones (por favor ponga sus iniciales sobre cada línea al inicio de la cláusula).

Comprendo que:

___1. Los profesionales del programa ambulatorio de tratamiento consideran que las estrategias que se emplean en el tratamiento son útiles para la intervención en problemas de dependencia química. Sin embargo, el programa no puede garantizarle resultados específicos.

___2. La participación en el tratamiento requiere que se cumplan algunas normas básicas. Estas son condiciones especiales para que el tratamiento tenga éxito. Si se violan estas normas, los profesionales pueden decidir poner fin a los servicios de tratamiento de los que disfruta.

Estoy de acuerdo con lo siguiente:

- a. Ser puntual y estar preparado en cada visita para hacerme una prueba de orina o un test de alcoholemia.
- b. Las condiciones de este tratamiento requieren una abstinencia total de todo tipo de drogas, incluyendo el alcohol, durante la duración completa del tratamiento. Si no soy capaz de mantener este acuerdo, hablaré con mi terapeuta sobre esta y otras opciones de tratamiento.
- c. Discutiré con mi terapeuta si he consumido alcohol y/o drogas durante el tratamiento.
- d. El tratamiento consiste en sesiones individuales y grupales. Las sesiones individuales pueden cambiarse de fecha si es necesario, pero las sesiones grupales no pueden modificarse. Comprendo que asistir a estas reuniones es extremadamente importante. Notificaré a mi terapeuta lo antes posible si no puedo llegar a una sesión grupal. Se puede notificar por teléfono cuando se llega tarde o no se puede venir a sesión por algún imprevisto repentino.
- e. Mi tratamiento finalizará inmediatamente si existe sospecha de que he intentado vender drogas o de que animo a otros compañeros al consumo.
- f. No puedo redactar con detalle las experiencias de consumo en grupo.

Consentimiento y acuerdo de los servicios del programa

- g. No debo tener relaciones sentimentales ni íntimas (sexuales) con otros compañeros.
- h. No debo hacer negocios o intercambios profesionales con otros compañeros.
- i. Todo lo que se discute en sesión grupal, incluyendo la identidad de todos los miembros del grupo es absolutamente confidencial. No compartiré esta información con personas ajenas al grupo.
- j. El tratamiento es voluntario. Si decido dejar el tratamiento, discutiré mi decisión con mi terapeuta.

___3. Profesionales: Este tratamiento se lleva a cabo por psicólogos, terapeutas de pareja, terapeutas familiares, terapeutas con nivel de Master en prácticas, o otros profesionales certificados en adicciones. Todos aquellos terapeutas que no estén certificados estarán supervisados por un profesional certificado en el tratamiento de las adicciones.

___4. Consentimiento de grabar en audio/video: Para ayudarnos a asegurar una alta calidad de los servicios del programa, las sesiones de terapia pueden ser grabadas en audio o video con el propósito de utilizarlas para formación y supervisión de profesionales. Con este acuerdo consiento, o la familia en su caso consiente, la observación, grabación en audio o video de las sesiones.

___5. Confidencialidad: Toda la información de estas sesiones es estrictamente confidencial y no puede ser revelada a nadie fuera de este programa sin permiso escrito del usuario o de la familia del usuario. Las únicas excepciones son aquellas derivadas de los requerimientos legales o permitidos por la ley. Estas situaciones implican típicamente el riesgo de autolesiones físicas, o lesiones a terceros, o la sospecha de que pueda existir abuso de personas dependientes (menores, ancianos, etc.).

___6. Para conseguir los objetivos del tratamiento se necesita una cooperación y participación activa del usuario y de sus familiares. En raras ocasiones, la falta de cooperación de un usuario interfiere sustancialmente en los servicios del programa para otros pacientes. Bajo estas circunstancias, se podría finalizar el tratamiento a este usuario.

Con mi firma certifico que he comprendido y acepto estas condiciones para recibir los servicios de este programa de tratamiento. Este acuerdo y consentimiento es válido para la totalidad del tiempo en la que esté recibiendo tratamiento en este centro.

Firma del usuario: _____ Fecha: _____

El tratamiento ambulatorio requiere un alto grado de motivación y compromiso. Para sacar provecho del tratamiento, es necesario que remplaces viejos hábitos de comportamiento con nuevas conductas.

Marca todas las cosas que haces (o has hecho) desde que comenzaste el tratamiento:

- | | |
|---|---|
| ☐ Organizar actividades diárias | ☐ Evitar disparadores (cuando sea posible) |
| ☐ Visitas médicas | ☐ Usar parada de pensamiento para el craving (deseos de consumo) |
| ☐ Destruir parafernália de drogas | ☐ Asistir a sesiones individuales/conjuntas |
| ☐ Evitar gente que consume alcohol | ☐ Asistir a grupos de Hab. de recuperación |
| ☐ Evitar gente que usa drogas | ☐ Asistir a grupos de Prevención de recaídas |
| ☐ Evitar ir a bares y clubs | ☐ Asistir a grupos de 12 pasos/autoayuda |
| ☐ Dejar de beber alcohol | ☐ Tener un padrino, madrina o patrocinador |
| ☐ Dejar de consumir otras drogas | ☐ Hacer ejercicio físico diariamente |
| ☐ Pagar mis deudas a tiempo | ☐ Hablar honestamente de mis pensamientos y conductas con mi terapeuta |
| ☐ Identificar conductas adictivas | |

¿Qué otras cosas has comenzado a hacer desde que iniciaste el tratamiento?

¿Qué cosas han sido fáciles de hacer?

¿Qué cosas te han llevado un mayor esfuerzo?

¿Qué cosas aún quedan por hacer y qué necesitas para iniciar estos cambios?

Cosas por hacer

Necesito...

Nombre: _____ Fecha de la recaída: _____

Un episodio de recaída no empieza cuando ya has consumido una droga. Generalmente pasan cosas antes del consumo que indican el inicio de una recaída. Identificar los patrones de tu comportamiento te ayudará a reconocer e interrumpir la recaída. Utiliza el siguiente cuadro para identificar eventos o cosas que te han sucedido durante la semana anterior a la recaída.

Eventos profesionales	Personales y familiares	Eventos del tratamiento	Comportamientos de consumo	Patrones de conducta	Pensamientos de recaída	Problemas de salud
Describe tus sentimientos para cada evento						

La recuperación necesita de acciones específicas y cambios de comportamiento en muchas áreas de la vida. Antes de que finalices el tratamiento, es importante que te marques nuevos objetivos y planes si quieres hacer cambios reales en tu estilo de vida. Esta guía te ayudará a desarrollar un plan e identificar los pasos necesarios para alcanzar los resultados que deseas. Describe en la tabla tu situación actual y los objetivos para las diferentes áreas de la vida que aparecen en la columna de la izquierda.

Áreas	¿Dónde estás ahora?	¿Dónde te gustaría estar?	¿Qué pasos necesitas para llegar ahí?	¿Cuándo?
Familia				
Profesión				
Amistades/social				
Financiera Asuntos Legales				

Áreas	¿Dónde estás ahora?	¿Dónde te gustaría estar?	¿Qué pasos necesitas para llegar ahí?	¿Cuándo?
Educación				
Ejercicio físico				
Ocio y tiempo libre				
12-Pasos o Grupos de autoayuda				

Firma del usuario

Fecha

Firma del terapeuta

Fecha

La recuperación es un proceso para toda la vida. Puedes dejar de consumir drogas y alcohol; y así comenzar un nuevo estilo de vida durante los 4 primeros meses de tratamiento. Como parte esencial de este proceso es importante desarrollar una conciencia clara de las cosas que te mantienen aferrado a tu recuperación, pero este es sólo el comienzo. A medida que vayas avanzando en tu recuperación, después del tratamiento, necesitarás mucho apoyo, y además puedes necesitar hacer cosas diferentes de las que hiciste durante el tratamiento de recuperación. Juntos tú y tu terapeuta podréis utilizar esta información para ayudarte a decidir cómo fortalecer tu recuperación.

Trabajo en grupo: Debes participar al menos en un grupo de apoyo de continuación cada semana después del tratamiento. El programa ofrece un grupo de apoyo que se reúne una vez por semana. También hay otros grupos disponibles en tu comunidad. Pregúntale a tu terapeuta por grupos cerca de donde vives.

Terapia individual: Las sesiones individuales con un terapeuta especializado en adicciones pueden ayudarte mucho. Cuando termines el tratamiento actual, puedes continuar el tratamiento. Puedes elegir iniciar tratamiento con un nuevo profesional o volver con el profesional que te derivó a este programa de tratamiento intensivo o continuar con tu terapeuta actual de Matrix. En cualquier caso, la terapia individual de continuación te será de gran ayuda.

Terapia de pareja: A menudo resulta recomendable que a este punto del tratamiento empieces terapia de pareja con un terapeuta especializado, para solucionar los problemas de relación que hayan quedado pendientes.

12-Pasos o reuniones de grupos de Autoayuda: Es importante asistir a grupos de 12-pasos o a reuniones de grupos de autoayuda. Es esencial encontrar reuniones a las que puedas asistir con regularidad.

Plan de tratamiento continuado

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Fecha

Fecha

Organizarse puede ser una tarea difícil y aburrida si no estás acostumbrado a hacerlo. Sin embargo, es una parte importante del proceso de recuperación. La gente con problemas de abuso de sustancias no suele organizar bien su tiempo. Organizar tu tiempo te ayudará a conseguir una abstinencia prolongada.

¿Por qué es tan importante?

Si iniciaras el proceso de recuperación en un hospital, tendrías la estructura del programa de tratamiento y el apoyo necesario para dejar de consumir. Sin embargo, al estar en tratamiento ambulatorio, tú mismo has de construir esta estructura para ayudarte a fortalecer tu funcionamiento diario. Tu organización es tu estructura.

¿Necesito utilizar una agenda?

Desde luego que sí. Todo lo que organizas en tu cabeza se puede desvanecer rápidamente. Si escribes lo que organizas cuando tu cerebro racional está en control y después haces lo que escribes, serás capaz de hacer lo que piensas o planificas, en lugar de hacer lo que te apetece.

¿Y qué pasa si no soy una persona organizada?

Debes aprender a serlo. Cómprate una agenda y trabaja con tu terapeuta. La organización cuidadosa de tu horario de actividades es muy importante para tratar la dependencia a sustancias. Recuerda: tu cerebro racional planifica y organiza esta agenda. Si cumples lo que planificas, no consumirás. Tu cerebro adicto quiere estar fuera de control. No cumplir lo que has planificado puede indicar que tu cerebro adicto te está llevando hacia el consumo de drogas y alcohol de nuevo.

¿Quién diseña mi agenda?

Tú mismo. Puedes incluir aquellas cosas que te recomiende tu terapeuta o familiares, pero la decisión final es tuya. Solo necesitas asegurarte de hacer todo lo que apuntas en tu agenda. Cumple con tu agenda e intenta no hacer cambios.

La mayoría de la gente puede organizarse para un periodo de 24 horas y cumplir con él. Si eres capaz de hacerlo, estarás en el camino adecuado para retomar el control de tu vida. Si no puedes, quizá sea mejor considerar un programa de tratamiento con un mayor nivel de control para comenzar con tu recuperación.

Agenda diaria

¿Cuántas horas vas a dormir?

De: _____ A: _____

Notas y Recordatorios:

Es útil tanto para ti como para tu terapeuta conocer tu progreso en todo momento. Anota regularmente el progreso en un calendario a medida que vas avanzando; te será muy útil por lo siguiente:

1. Te recuerda lo lejos que has llegado en tu recuperación.
2. Probablemente te sentirás orgulloso de ver el número de días que has estado abstinente.
3. La recuperación puede hacerse larga a menos que puedas ir revisando tu progreso en unidades temporales pequeñas.

Marca en tu calendario cada uno de los días que hayas conseguido mantenerte abstinente. Puedes además continuar este ejercicio una vez que haya finalizado el programa.

Marcar los días de abstinencia con regularidad os ayudará tanto a ti como a tu terapeuta a ver el progreso de tu recuperación.

Mes:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Anotaciones:

Los disparadores son personas, lugares, objetos, sentimientos y tiempos que provocan ganas de consumo (deseo irrefrenable o *craving*). Por ejemplo, si cada viernes por la noche cobras dinero en efectivo del trabajo, te vas con tus amigos y consumes estimulantes, los disparadores pueden ser los siguientes:

Viernes noche
Amigos consumidores

Tiempo libre
Bares o clubs

Tener dinero
Beber alcohol

Tu cerebro asocia los disparadores con las sustancias que consumes. La ocurrencia de un evento seguido del consumo de forma constante lo convierte en un disparador. Ahora la sola existencia de este disparador te mueve directamente al consumo. Se produce un ciclo que puede resultar abrumador:

Disparador → pensamiento → deseo (*craving*) → consumo

Detener las ansias del consumo es esencial. Esta es la mejor forma de hacerlo:

1. Identificar los disparadores.
2. Evitar exponerse a los disparadores siempre que sea posible (por ejemplo, no llevar grandes cantidades de dinero encima).
3. Enfrentarse a los disparadores de una manera diferente que en el pasado (por ejemplo, organizar hacer ejercicio e ir a un grupo de los 12-pasos o grupos de autoayuda los viernes por la noche).

Recuerda, los disparadores afectan a tu cerebro y provocan el deseo o ansias de consumo incluso aunque hayas tomado la firme decisión de dejar de consumir. Tu intención de dejarlo se puede traducir en cambios de comportamiento que te mantienen alejados de posibles disparadores.

¿Cuáles son los disparadores más fuertes para ti? _____

¿Cuáles de ellos pueden ser un problema en un futuro cercano? _____

La batalla perdida

Si decides dejar de beber o consumir drogas pero en algún momento del proceso vuelves a consumir, ocurre lo que conocemos como "justificación de la recaída". De esta forma tu cerebro racional parece haber perdido una batalla contra el cerebro adicto. Todo comienza con una discusión interna en tu cerebro - tu yo racional enfrentado a tu yo consumidor. Te sientes como si estuvieras en una lucha interna, y en ella debes encontrar razones para mantenerte abstinente. Tu mente adicta está buscando una excusa para consumir otra vez; o lo que es lo mismo, estás buscando la forma de justificar la recaída. Esta batalla interna forma parte de una serie de eventos que te llevan al consumo. ¿Cuántas veces en el pasado has perdido en esta batalla?

Los pensamientos se convierten en deseos de consumo (*craving*)

Los deseos de consumo no siempre ocurren de forma directa y fácil de reconocer. A menudo los pensamientos de consumo pasan por la cabeza produciendo un efecto pequeño o incluso ninguno. Por eso es importante identificar estos pensamientos y tratar de eliminarlos. Identificar y parar estos pensamientos no es fácil; requiere esfuerzo. Lo fácil y cómodo sería permitirte pensar y fantasear con la droga lo que sería como tomar la elección de tener una recaída. Cuanto más permitas que los pensamientos de consumo invadan tu cabeza mayor será la probabilidad de que consumas.

El proceso automático

En la adicción los disparadores, pensamientos, deseos y consumo parecen actuar todos juntos. Sin embargo, siguen una secuencia como la siguiente:

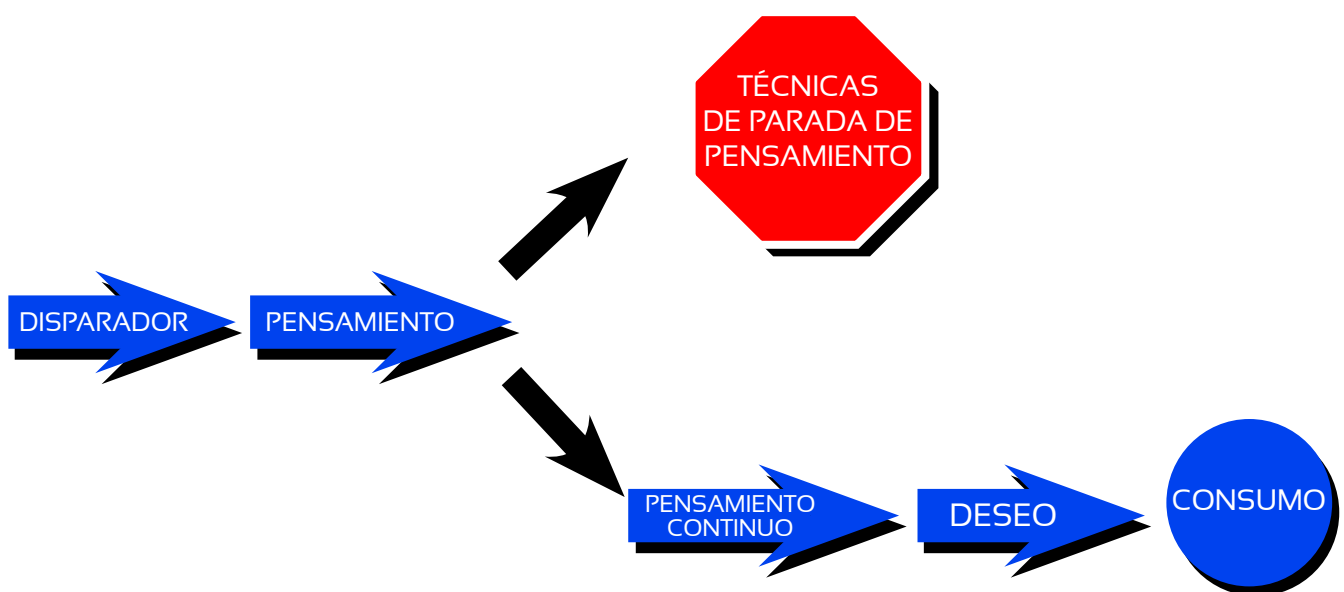
Disparador → Pensamiento → Deseo (*craving*) → Consumo

Parada de Pensamiento

La única forma de asegurarnos que un pensamiento no llevará a una recaída es pararlo antes de que desarrolle un deseo irrefrenable. Parar el pensamiento al inicio previene que desencadene un deseo potente y abrumador del consumo. Es importante hacerlo tan pronto como seas consciente de que estás pensando en consumir.

Una nueva secuencia

Para iniciar el proceso de recuperación es necesario interrumpir la secuencia o cadena de disparador-pensamiento-deseo-consumo. La parada de pensamiento proporciona una herramienta útil para romper esta secuencia.



Este proceso no es automático. Tú decides si continuar pensando en consumir (e iniciar el proceso de la recaída) o parar estos pensamientos.

Técnicas de parada de pensamiento

Intenta las siguientes técnicas y utiliza aquellas que creas que te servirán mejor:

Visualización. Imagina una escena en la cual destruyes el poder que tienen los pensamientos de consumo. Por ejemplo, imagina un interruptor o un nivelador en tu mente que puedes apagar o encender para parar los pensamientos de consumo. Ten preparada además otra imagen que sustituya a estos pensamientos de consumo.

Gomazo. Lleva una goma en la muñeca que no te oprima. Siempre que te des cuenta de que tienes pensamientos de consumo, tira de la goma y suéltala contra la muñeca y díte (o visualiza) "¡NO!" como forma de parar estos pensamientos. Inmediatamente después piensa en algo diferente. Prepara algún tema para pensar que sea interesante o significativo para ti de modo que estés preparado.

Relajación. Los sentimientos de vacío, pesadez y sensaciones raras o calambres en el estómago son manifestaciones del deseo de consumo. A menudo se pueden aliviar respirando hondo (llenando los pulmones de aire) y sacando el aire despacio. Practica esta forma de respiración tres veces seguidas. Si lo practicas adecuadamente podrás ser capaz de sentir cómo tu cuerpo disminuye la tensión. Repite este ejercicio siempre que estas sensaciones y sentimientos vuelvan a ti.

Llamar a alguien. Llamar a otra persona te ayudará a escapar de estos sentimientos y te ayudará a escucharte a ti mismo, y tu proceso cognitivo o de pensamiento. Prepara una lista con números de teléfono de personas que te pueden apoyar y están disponibles para ti en todo momento, de modo que las puedas llamar cuando las necesites.

DEJAR QUE TUS
PENSAMIENTOS SE
CONVIERTAN EN
DESEOS DE CONSUMO,
ES DECIDIR SEGUIR
SIENDO UN ADICTO/A.

Cuestionario de disparadores externos

Marca con una X aquellas actividades, situaciones o contextos en los que has consumido sustancias con frecuencia; marca con un cero aquellas actividades, situaciones o contextos en los que nunca has consumido drogas.

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Solo-a en casa | ☐ Durante la cita | ☐ Antes de salir de cena |
| ☐ En casa con amigos | ☐ Antes de R. sexual | ☐ Antes de desayunar |
| ☐ En casa de amigos | ☐ Durante la R. sexual | ☐ En descanso para comer |
| ☐ Fiestas | ☐ Después de R. sexual | ☐ Durante la cena |
| ☐ Eventos deportivos | ☐ Antes de trabajar | ☐ Después de trabajar |
| ☐ Películas | ☐ Cuando llevo dinero | ☐ Después de una salida de carretera |
| ☐ Bares/discotecas | ☐ Al pasar por la casa del que me vende drogas | ☐ En el instituto/universidad |
| ☐ Playas | ☐ Conduciendo | ☐ En el parque |
| ☐ Conciertos | ☐ Licorería | ☐ En el vecindario |
| ☐ Con amigos que usan drogas | ☐ Mientras trabajo | ☐ Los fines de semana |
| ☐ Si aumento de peso | ☐ Hablando por teléfono | ☐ Con mi familia |
| ☐ Vacaciones/fiestas | ☐ Grupos de tratamiento | ☐ Cuando siento dolor |
| ☐ Cuando llueve | ☐ Después de cobrar mi salario | |
| ☐ Antes de una cita | | |

Haz una lista de cualquier otra actividad, situación o contexto donde has consumido con frecuencia.

Haz una lista de actividades, situaciones o contextos donde no consumirías.

Haz una lista de personas con las que podrías estar sin consumir.

Nombre:_____ Fecha:_____

A horizontal bar chart with an orange background. The x-axis is labeled 'Posibilidad de consumo' at both ends, with '0%' on the left and '100%' on the right. A white bar extends from the left edge to the 100% mark.

Siempre uso

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Estas situaciones
son "seguras"



Estas situaciones son de bajo riesgo, pero debes ser cuidadoso/a.



Estas situaciones son de alto riesgo. Quedarse aquí es extremadamente peligroso.



Estar en estas situaciones es como decidir seguir siendo adicto/a. Debes evitarlas completamente.

Cuestionario de disparadores internos

Durante el proceso de recuperación algunas emociones y sentimientos estimulan el cerebro para que continúe pensando en el consumo de sustancias. Lee la siguiente lista de emociones y marca todas aquellas que pueden haber disparado pensamientos de consumo en tu caso. Escribe un cero en aquellas emociones que no están relacionadas con tu consumo.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|
| ☐ Asustado/a | ☐ Criticado/a | ☐ Ilusionado/a | ☐ Exaltado/a, vivo/a |
| ☐ Frustrado/a | ☐ Fuera de lugar | ☐ Celoso/a | ☐ Vengativo/a |
| ☐ Abandonado/a | ☐ Presionado/a | ☐ Aburrido/a | ☐ Preocupado/a |
| ☐ Enfadado/a | ☐ Deprimido/a | ☐ Agotado/a | ☐ Duelo o pérdida |
| ☐ Culpable | ☐ Inseguro/a | ☐ Solo/a | ☐ Resentido/a |
| ☐ Nervioso/a | ☐ Relajado/a | ☐ Envidioso/a | ☐ Sobrecargado/a |
| ☐ Seguro/a | ☐ Avergonzado/a | ☐ Aislado/a | ☐ Incomprendido/a |
| ☐ Feliz | ☐ Irritable | ☐ Humillado/a | ☐ Paranoico/a |
| ☐ Apasionado/a | ☐ Triste | ☐ Ansioso/a | ☐ Hambriento/a |

¿Qué estados emocionales, que no se encuentran en esta lista, te han disparado el consumo?

¿Ha estado/sido tu consumo en las semanas anteriores al inicio del tratamiento...

relacionado principalmente con condiciones emocionales?

rutinario y automático sin muchos disparadores emocionales?

¿Ha ocurrido que últimamente sin estar consumiendo un cambio de humor te haya provocado un deseo de consumo (por ejemplo, pelearse con alguien y desear consumir tras el enfado)?

Sí__ No __.

Si contestaste afirmativamente, por favor describe qué ocurrió:

Nombre:_____ Fecha:_____

0%
Posibilidad de consumo

100%
Posibilidad de consumo

Nunca uso

Casi nunca uso

Casi siempre

Siempre uso

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Estas situaciones
son "seguras"



Estas situaciones son de bajo riesgo, pero debes ser cuidadoso/a.



Estas situaciones son de alto riesgo. Quedarse aquí es extremadamente peligroso.



Estar en estas situaciones es como decidir seguir siendo adicto/a. Debes evitarlas completamente.

¿Qué es un programa de los 12 pasos?

Alcohólicos anónimos (AA) se fundó alrededor de 1930 por dos hombres que no podían enfrentarse a su problema de alcoholismo solo con tratamiento médico y psiquiátrico. Fundaron un número de principios específicos que han ayudado a la gente a superar su dependencia del alcohol. Formaron AA para dar a conocer a aquellas personas dependientes del alcohol estos principios básicos. Los conceptos de AA se han adaptado a otro tipo de sustancias y drogas estimulantes (por ejemplo, Cristal-Metanfetamina Anónimos, Narcóticos anónimos [NA], Cocainómanos Anónimos, etc.) y conductas compulsivas como el juego patológico y la adicción a la comida.

Aquellas personas que sufren una dependencia encuentran a menudo apoyo y ayuda mutua en otros que también son adictos. Por este motivo, estos grupos reciben el nombre de grupos de autoayuda, donde los participantes pueden expresar sus preocupaciones y apoyarse mutuamente al comprenderse y compartir sus problemas.

¿Necesito asistir a las reuniones de los 12 pasos?

Si este programa de tratamiento va a serte útil, es esencial que establezcas una red de apoyo para tu recuperación. Asistir a las sesiones de tratamiento sin ir a las reuniones de los 12 pasos puede producir un efecto temporal pero sin que te implique realmente en los grupos de autoayuda, es muy improbable que tengas una recuperación exitosa. Los usuarios de estos programas deben asistir a tres grupos de los 12 pasos cada semana durante el proceso de tratamiento. Muchas personas que han permanecido abstinentes lo han conseguido al asistir a 90 reuniones en 90 días. Cuanto más participes en el tratamiento y en los grupos de los 12 pasos, mayor será la probabilidad de que te recuperes con éxito.

¿Son todas las reuniones iguales?

No. Hay diferentes tipos de reuniones:

1. Las reuniones con una persona invitada que describe su historia de consumo de alcohol o drogas y su recuperación.
2. Las reuniones temáticas están dedicadas a hablar de un tema específico como la amistad, la honestidad, la resignación o la paciencia. Todos tienen la oportunidad de hablar, pero no se obliga a nadie.
3. Las reuniones tradicionales sobre los 12 pasos son reuniones especiales donde se discuten los 12 pasos y las 12 tradiciones de estos grupos.
4. Las reuniones del estudio del libro se centran en la lectura de un capítulo del libro de los 12 pasos (para AA es el Libro Grande; para NA es el texto básico). Las reuniones de estudio del libro a menudo se centran en la experiencia de alguien o en un tema relacionado con la recuperación.
5. Dependiendo de donde vivas, puede haber diferentes tipos de reuniones, en diferentes idiomas, reuniones específicas para hombres o mujeres, reuniones abiertas o cerradas, basadas en la orientación sexual, etc. y reuniones para personas que tienen problemas de salud mental (comorbilidad, "problemas dobles" o reuniones de recuperación dual anónimos).

¿Son los programas de 12 pasos religiosos?

No. Ninguno de los programas de los 12 pasos son religiosos. El desarrollo espiritual se considera parte de la recuperación. Las opciones espirituales son muy personales e individuales. Cada persona decide por sí misma qué es lo que significa un "poder superior" para él o ella. Tanto personas religiosas como aquellas que no lo son pueden sentirse valoradas y encontrar apoyo en los programas de los 12 pasos.

¿Cómo puedo encontrar un grupo?

Puedes llamar al directorio de asistencia o buscar Alcohólicos Anónimos, Cocainómanos Anónimos o Narcóticos Anónimos en el listín telefónico. Puedes encontrar listas de grupos para Cristal Meth Anónimos en www.crystalmeth.org. Puedes llamar y hablar con alguien que te puede decir cuándo y dónde son las reuniones. En las reuniones puedes conseguir información de grupos y reuniones en ciudades, direcciones específicas y el horario, que además pueden incluir información sobre la reunión (por ejemplo, quién realiza una presentación, estudio de los pasos, si se permite fumar o no, si es para hombres o mujeres, etc.). Otra forma de encontrar un buen grupo es preguntar a alguien que asiste a ellos.

Padrinos/Madrinas

Las primeras semanas y meses de recuperación son frustrantes. Pueden pasar muchas cosas que pueden confundirte y asustarte. Durante este periodo difícil, hay muchas veces en las que las personas en recuperación necesitan hablar sobre sus problemas y miedos. Un padrino o una madrina ayuda a guiar a los nuevos miembros en este proceso.

¿Qué hacen los padrinos?

1. Ayudan al que acaba de llegar contestando preguntas y explicando el proceso de recuperación de los 12 pasos.
2. Se comprometen a estar disponibles para escuchar las dificultades y frustraciones de aquellos a los que han apadrinado y comparten sus soluciones e ideas.
3. Proveen de guía y ayuda para la solución de los problemas que tiene la persona apadrinada. Estos consejos vienen de sus experiencias personales de abstinencia prolongada.
4. Los padrinos/madrinas son personas con las que se pueden compartir fácilmente secretos y sentimientos de culpabilidad relacionados con el consumo. Se comprometen a guardar estos secretos y mantenerlos confidencialmente y proteger la identidad del apadrinado.
5. Avisan a los apadrinados cuando se salen del camino de la recuperación. Los padrinos/madrinas son a veces los primeros en saber si los apadrinados experimentan una recaída. De este modo, los padrinos/madrinas les animan a asistir a más reuniones o buscar ayuda para estos problemas.
6. Ayudan a los esponsorizados a avanzar en los 12 pasos.

¿Cómo elijo un padrino o una madrina?

El proceso de elegir padrino o madrina es fácil. El Nuevo miembro del grupo simplemente pide a alguien que sea su padrino o madrina. Sin embargo, debes elegir bien. La mayoría de la gente selecciona un padrino/madrina que parece ser responsable y tener un estilo de vida saludable; el tipo de vida que una persona en recuperación debería seguir.

Aquí tienes algunas ideas para seleccionar al padrino/madrina:

1. Un padrino/madrina debe llevar varios años abstinentes de todo tipo de sustancias psicoactivas.
2. Un padrino/madrina debe tener un estilo de vida saludable y no estar sufriendo problemas significativos o adicciones.
3. Un padrino/madrina debe ser un miembro activo y participante regular de las reuniones de los 12 pasos. Además, un padrino/madrina debe ser alguien que "siga" activamente los 12 pasos.
4. Un padrino/madrina debería ser alguien con quien puedas relacionarte fácilmente. Puede que no siempre estéis de acuerdo, pero debes ser capaz de respetarlo/a.
5. Un padrino/madrina debe ser alguien que no te provoque interés sentimental en cuanto a mantener una relación íntima.

Alternativas a los programas de los 12 pasos

Existen alternativas a los grupos de los 12 pasos, muchas de las cuales no se basan en el concepto de un "poder superior". Aunque las filosofías de estos grupos difieren, la mayoría ofrecen una aproximación de auto-ayuda que se centra en la adquisición de responsabilidad, aumento de la capacitación personal y fortaleza a través de una red social de abstinentes. A continuación encontrarás algunas alternativas a los grupos de los 12 pasos:

☐ Women for Sobriety (www.womenforsobriety.org) ayudan a las mujeres a superar la dependencia del alcohol a través del crecimiento emocional y espiritual.

☐ Jewish Alcoholics, Chemically Dependent Persons and Significant Others (JACS) (www.jacsweb.org) ayuda a las personas a explorar la recuperación en un ambiente judío-religioso de apoyo.

☐ Self-Management and Recovery Training (SMART) (www.smartrecovery.org) es un grupo de aproximación cognitivo-conductual que se centra en la auto-eficacia, la solución de problemas, estrategias de afrontamiento y un estilo de vida equilibrado.

☐ Secular Organizations for Sobriety (www.secularhumanism.org) se basa en que la sobriedad es un asunto diferente de la religión o espiritualidad, y reconoce al individuo por su capacidad de conseguir y mantener la abstinencia.

☐ Comunidades espirituales que se desarrollan en iglesias, sinagogas, mezquitas y otros contextos espirituales, que ayudan a las personas a menudo a poner en orden sus valores y cambiar sus vidas.

Preguntas a tener en cuenta

¿Has estado alguna vez en un grupo de los 12 pasos? ¿cómo fue?

¿Has asistido a otro tipo de reuniones de recuperación (como las especificadas más arriba)?

¿Tienes planes de asistir a un grupo de los 12 pasos? ¿Dónde? ¿Cuándo?

¿Cómo podrías utilizar los grupos de los 12 pasos para dejar de consumir?

¿Existen alternativas a los grupos de los 12 pasos que puedes considerar?

La oración de la serenidad

Dios dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
Dame la valentía para cambiar aquello que puede cambiarse,
Y dame la sabiduría para entender la diferencia entre ambas cosas.

Los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos*

- | | | | |
|---|---|----|--|
| 1 | Reconocemos que estamos indefensos ante el alcohol; que nuestras vidas se han vuelto inmanejables. | 8 | Hacer una lista de todas las personas a las que hemos hecho daño y prepararme para restaurar este dolor a todos ellos. |
| 2 | Ven para creer que un Poder superior, mayor a nosotros puede restaurar nuestra salud y sensatez. | 9 | Restaurar en la medida de lo posible el daño hecho a estas personas, excepto cuando esto pueda dañarles de nuevo o a otros. |
| 3 | Toma la decisión de dar tu voluntad y vida a la ayuda de Dios, tal y como lo entendemos. | 10 | Continuar con nuestro inventario personal, y cuando cometamos un error, admitirlo rápidamente. |
| 4 | Crear un inventario de moral de nosotros mismos, sin miedo y que esté bien reflexionado. | 11 | Buscar a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal y como lo entendemos, pidiendo solo su voluntad para con nosotros y la capacidad para llevar sus planes a cabo. |
| 5 | Admitir ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros errores. | 12 | Ahora que hemos despertado espiritualmente gracias a los pasos, tratemos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida. |
| 6 | Estar completamente preparado para que Dios elimine todos estos defectos de carácter. | | |
| 7 | Pedir a Dios con modestia que elimine nuestros defectos. | | |

*Los Doce Pasos se han reimpresso con el permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). Este permiso de reimprimir Los Doce Pasos no significa que A.A.W.S. ha revisado o aprobado los contenidos de esta publicación, o que A.A.W.S. está necesariamente de acuerdo con las ideas que aquí se exponen. A.A. es un programa de recuperación del alcoholismo solamente utilizar Los Doce Pasos en conexión con los programas y actividades patentadas con A.A., pero que trabajan otros problemas, o se realizan en contextos diferentes de AA, no necesariamente implica que estén aceptadas.

Recuperarse de una adicción a sustancias no es un proceso misterioso. Una vez que se deja de consumir, el cerebro atraviesa un proceso de reajuste biológico. Este proceso de reajuste consiste principalmente en una curación de diversos cambios químicos cerebrales.

Es importante que aquellas personas que están en los estadios iniciales de la recuperación entiendan porqué pueden experimentar algunos problemas emocionales y físicos. La descripción que aquí se incluye sobre la duración de estos estadios (abajo) es simplemente una guía resumida del proceso de recuperación, no un esquema detallado. La duración de estos estadios varía de persona a persona. También el progreso de cada usuario cambia, todo ello dependiendo además de la sustancia que se haya consumido. Por ejemplo, los usuarios que han utilizado metanfetamina tenderán a estar más tiempo en cada estadio que aquellos que han utilizado cocaína u otros estimulantes.

Los Estadios

Estadio de abstinencia (de 1 a 2 semanas)

Durante los primeros días después de dejar el consumo, algunas personas experimentan síntomas difíciles. La gravedad de los síntomas a menudo está relacionada con la cantidad, frecuencia y patrón de consumo de la/s sustancia/s consumida/s.

Aquellos que consumen estimulantes sufren generalmente una abstinencia que puede venir acompañada de fuertes deseos de consumo, depresión, baja energía, dificultad para dormir o dormir excesivamente, incremento del apetito y dificultad para concentrarse. Aunque las personas que consumen estimulantes no experimentan el mismo grado de síntomas físicos que aquellos que consumen alcohol, los síntomas psicológicos de deseos de consumo y depresión pueden ser bastante severos. Estas personas pueden encontrar difícil enfrentarse a esta situación de estrés y pueden sentirse irritables. La gente que bebe mucho alcohol puede sufrir los síntomas más severos. Los síntomas pueden incluir náuseas, poca energía, ansiedad, temblores, depresión, emociones intensas, insomnio, irritabilidad, dificultad para concentrarse y problemas de memoria. Estos síntomas suelen durar de 3 a 5 días pero puede también alargarse hasta varias semanas. Algunas personas no necesitan ser hospitalizadas para que puedan tener un proceso de desintoxicación seguro.

Para aquellas personas que han consumido opioides o medicamentos sin prescripción médica de este tipo, el periodo dura de 7 a 10 días de síndrome de abstinencia (o más largo, incluso para aquellos consumidores de benzodiazepinas) y puede ser incómodo y requerir incluso hospitalización y medicación. Es esencial que un médico monitoree la abstinencia de aquellas personas dependientes de estas sustancias. Además de los problemas físicos, muchas personas experimentan nerviosismo, problemas para dormir, depresión y dificultad para concentrarse. Completar el periodo de abstinencia es un gran paso en el proceso de recuperación temprana.

Abstinencia Temprana (4 semanas; tras la abstinencia)

Para las personas que utilizan estimulantes, este periodo de 4 semanas se conoce como "Luna de Miel". La mayoría de la gente se siente bastante bien durante este periodo y a menudo se sienten "curados". Como resultado, algunos pueden abandonar el tratamiento o dejar de ir a las reuniones de los 12 pasos durante este periodo de "Luna de Miel". La abstinencia temprana debe de utilizarse como una oportunidad para establecer una buena base de recuperación. Si los usuarios pueden focalizar la energía, entusiasmo y optimismo que sienten en actividades de recuperación, podrán establecer la base para el éxito futuro.

Para aquellos que consumen alcohol, este periodo de 4 semanas es fundamental en el proceso de recuperación cerebral. Aunque los síntomas de la abstinencia finalicen, los usuarios aún se están acostumbrando a la ausencia de sustancias. Pueden experimentar problemas para pensar con claridad, falta de concentración, nerviosismo. El sueño es a menudo irregular y pueden sentir que la vida, en muchos aspectos, es demasiado intensa o estresante.

Para aquellos que utilizan opioides o medicamentos (sin prescripción médica o sin el control de un médico), se produce una normalización gradual durante este periodo. De muchas formas, el proceso es similar al de recuperación del alcohol. Una mejora lenta, gradual sirve de evidencia de que el proceso de recuperación está progresando.

Abstinencia Prolongada (de 3 a 5 meses tras la abstinencia temprana)

Desde la sexta semana a los 5 meses después de abandonar el consumo, los usuarios pueden experimentar una serie de síntomas molestos y problemáticos. Estos síntomas o dificultades con los sentimientos y pensamientos están causados por el proceso de curación del cerebro. A este periodo se le conoce como "El Muro". Es importante que los usuarios sean conscientes de que algunos de los sentimientos que se producen durante este periodo son el resultado de cambios químicos cerebrales. Si los usuarios permanecen abstinentes, los sentimientos se desvanecerán. Los síntomas más importantes son depresión, irritabilidad, dificultad para concentrarse, baja energía y falta de entusiasmo general. Los usuarios también pueden experimentar deseos fuertes de consumo durante la abstinencia prolongada. El riesgo de recaídas aumenta en este periodo. Los usuarios deben estar centrados en permanecer abstinentes día a día. Hacer ejercicio físico ayuda tremendamente durante este periodo. Para la mayoría de los usuarios finalizar esta fase es un gran paso.

Reajuste (2 meses; tras la abstinencia prolongada)

Después de 5 meses, el cerebro se ha recuperado significativamente. Ahora, la principal tarea del usuario es desarrollar un estilo de vida que conlleve actividades que refuercen una recuperación continua. Aunque una parte difícil del proceso de recuperación ha finalizado, se necesita aún trabajar duro para mejorar su calidad de vida. Debido a que los deseos fuertes de consumo van a ocurrir con menos frecuencia y además se experimentan con menos intensidad tras 6 meses de recuperación, los usuarios pueden disminuir su nivel de consciencia del riesgo de recaídas y ponerse en situaciones de alto peligro y por tanto, aumentar el riesgo de una recaída.

Todo aquel que intenta terminar con el consumo de sustancias se enfrenta a situaciones que hacen difícil el mantenerse abstinente. Aquí encontrarás una lista de cinco de las situaciones más comunes que se suelen encontrar durante las primeras semanas de tratamiento. También te sugerimos algunas alternativas para controlar estas situaciones.

Desafíos

Amigos y otros que consumen: Quieres seguir en contacto con viejos amigos o personas que consumen.

Ira, irritabilidad: Pequeños problemas pueden crear sentimientos de ira que invaden tus pensamientos y pueden llevar a una recaída.

Tener drogas en casa: Has decidido dejar de consumir, pero en tu casa hay otros que usan o hay sustancias.

Nuevas alternativas

- Intenta hacer nuevos amigos en los grupos de 12 pasos o grupos de auto-ayuda.
- Participa en actividades nuevas o pasatiempos que te aumenten tus probabilidades de conocer a gente abstinente.
- Planifica actividades con amigos o familiares abstinentes.

Recuérdate que la recuperación implica la curación química del cerebro. Las emociones fuertes impredecibles son parte natural de la recuperación.

- Haz ejercicio físico.
- Habla con un terapeuta o un amigo que te apoye.

- Elimina todo tipo de drogas y alcohol.
- Pídele a otros que no consuman o beban en casa.
- Si continuas teniendo problemas considera marcharte de casa por una temporada.

Desafíos

Aburrimiento, soledad:

Dejar de consumir sustancias significa a menudo evitar actividades y personas que te divertían.

Ocasiones especiales:

En fiestas, cenas, reuniones de trabajo y celebraciones el no consumir puede hacerse difícil.

Nuevas Alternativas

Incluye nuevas actividades en tu horario.

Vuelve a hacer cosas que te gustaban antes de que entraras en la adicción.

Haz nuevos amigos en los programas de los 12 pasos o grupos de autoayuda.

Planifica cómo vas a contestar preguntas de por qué no estás consumiendo sustancias.

Comienza a celebrar tu abstinencia en fiestas y tradiciones libres de sustancias

Planifica cómo vas a ir y volver de estos eventos.

Márchate si te sientes incómodo o comienzas sentirte privado.

¿Puede alguna de estas situaciones ser difícil para ti? ¿Cuál/es?

¿Cómo las solucionarías?

¿Has sido capaz de dejar de consumir alcohol totalmente? Muchas personas vuelven a consumir alcohol sobre la sexta semana durante el proceso de recuperación. ¿Has notado si tu cerebro adicto juega con la idea de volver a beber alcohol? Aquí encontrarás algunas de las ideas más comunes que usa la gente para justificar el seguir bebiendo alcohol, y las respuestas contra estos argumentos.

He venido aquí para dejar de usar *speed*, no para dejar de beber.

El tratamiento para dejar de consumir metanfetamina incluye dejar de consumir todo tipo de sustancias, incluyendo el alcohol.

He bebido y no he consumido drogas, el alcohol no me influye.

Beber alcohol aumenta enormemente el riesgo de una recaída. Una simple copa o bebida alcohólica no causa necesariamente una recaída de la misma forma que un solo cigarrillo no causa cáncer de pulmón. Sin embargo, beber de forma continuada aumenta enormemente el riesgo de una recaída.

Beber en realidad ayuda.

Cuando tengo deseos fuertes de consumo, una bebida me calma y los deseos se van. El alcohol interfiere con el proceso de curación químico del cerebro. El consumo continuado de alcohol en realidad intensifica el deseo de consumo, incluso si una copa o bebida da la sensación de reducirlo.

No soy un alcohólico ¿por qué tengo que dejar de beber?

Si no eres alcohólico/a entonces no deberías tener ningún problema para dejar de beber. Si no puedes dejarlo, a lo mejor es que beber alcohol en realidad es más problemático de lo que piensas.

No voy a consumir drogas otra vez, pero no estoy seguro/a de que no vaya a volver a beber nunca más.

Comprométete a la abstinencia total durante 6-meses. Date la oportunidad de decidir sobre el consumo de alcohol cuando tu cerebro se haya desintoxicado de todo tipo de drogas. Si rechazas la abstinencia de alcohol porque el "para siempre" te asusta, entonces estás poniendo una excusa para beber ahora y poniéndote en riesgo de recaída del consumo de sustancias.

¿Ha puesto tu mente otras excusas para consumir? Si es así, ¿cuáles? ¿Cómo puedes asegurar la abstinencia de alcohol en el futuro? _____

El consumo regular de sustancias cambia la forma en la que la gente piensa, cómo se sienten y cómo se comportan. ¿Cómo afectan estos cambios al proceso de recuperación?

Pensamientos

Los pensamientos ocurren en la parte racional del cerebro. Son como fotografías en la pantalla de la televisión mental (cerebro). Los pensamientos se pueden controlar. A medida que vas siendo consciente de tus propios pensamientos, puedes aprender a cambiar de "canal" en tu mente. Una parte esencial de tu proceso de recuperación es aprender a cambiar tus pensamientos de consumo. No es fácil hacerse consciente de lo que uno está pensando y aprender a controlar el proceso. Se hace más fácil cuanto más lo practicas.

Emociones

Las emociones son sentimientos. La felicidad, la tristeza, la ira y los miedos son algunas de las emociones básicas. Tus sentimientos son la respuesta de tu mente a las cosas que te ocurren. Los sentimientos no se pueden cambiar; ni son buenos ni malos. Es importante que seas consciente de tus sentimientos. Hablar con tus familiares, amigos o con un terapeuta te puede ayudar a reconocer cómo te sientes. La gente normalmente siente una intensidad variada de emociones. Las drogas pueden variar tus emociones debido al cambio que producen en el cerebro. Durante el proceso de recuperación, las emociones se mezclan con frecuencia. A veces te sientes irritable sin razón o fenomenal aunque sepas que no ha pasado nada estupendo. No puedes controlar o elegir tus sentimientos, pero puedes controlar lo que haces con ellos.

Comportamientos

Lo que haces es tu comportamiento. Trabajar, jugar, asistir a tratamiento, e incluso consumir drogas; todos son comportamientos. El comportamiento puede venir seguido de emoción, un pensamiento, o por la combinación de ambas cosas. El consumo repetido de una sustancia cambia tus pensamientos y prepara tus emociones para el consumo de sustancias. Este proceso automático tan poderoso tiene que volver atrás, bajo tu control, para que te hayas recuperado completamente. La estructuración de tu tiempo, asistir a los grupos de los 12 pasos y los de autoayuda, e implicarte en nuevas actividades siempre son vías de restablecer el control. El objetivo en la recuperación es aprender a combinar tus pensamientos y sentimientos de modo que produzcan el mayor efecto para ti y para tu vida.

La gente que abusa de las sustancias a menudo siente que sus vidas están fuera de control. Mantener el control se hace más difícil cuanto más tiempo se pasa abusando de las drogas. La gente hace cosas desesperadas para mostrar una apariencia normal. Estas conductas desesperadas son lo que llamamos conductas adictivas; comportamientos relacionados con el consumo. A veces, estos comportamientos ocurren solo cuando se está consumiendo o movilizándose hacia el consumo. Reconocer cuando empiezas a realizar este tipo de conductas también te ayudará a saber cuándo debes luchar más fuerte para escapar a la recaída.

¿Cuáles de los siguientes comportamientos crees que tienen relación con el consumo de drogas o alcohol?

- | | |
|--|---|
| ☐ Mentir | ☐ Actuar compulsivamente (por ejemplo, comidas, trabajo, sexo) |
| ☐ Robar | ☐ Cambiar hábitos de trabajo (por ejemplo, trabajar más, menos, nada, nuevos trabajos, cambios de horario) |
| ☐ Ser irresponsable (por ejemplo, no cumplir las obligaciones familiares o de trabajo) | ☐ Perder interés en las cosas (por ejemplo, actividades lúdicas, vida familiar, etc.) |
| ☐ No ser fiable (por ejemplo, llegar tarde a mis citas, romper promesas) | ☐ Aislamiento (estar solo/a la mayoría del tiempo) |
| ☐ Ser descuidado/a con mi salud y apariencia (por ejemplo, llevar ropa sucia, no hacer ejercicio, comer mal, tener una apariencia descuidada) | ☐ Faltar a tratamiento o llegar tarde |
| ☐ Descuidar la limpieza de la casa | ☐ Consumir otras drogas o alcohol |
| ☐ Ser impulsivo/a (actuar sin pensar) | ☐ Dejar de tomar los medicamentos prescritos (por ejemplo, disulfiram, naltrexona) |

El programa de alcohólicos anónimos ha creado varios "refranes o dichos" que ayudan a la gente en su trabajo del día a día para permanecer sobria. Estos dichos son herramientas útiles para aprender a establecer tu recuperación.

Día a día (o paso a paso). Esta es una idea central para permanecer abstinentes. No te obsesiones con estar abstinentes para siempre. Centrate en el hoy y el ahora.

Dale la vuelta. A veces la gente que tiene adicciones pone en peligro su recuperación metiéndose en problemas que no se pueden solucionar. Encontrar una forma de dejar "aparcados" los problemas de modo que puedas centrarte en tu recuperación es una habilidad especialmente importante para mantenerse abstinentes.

Simplifica. Aprender a estar abstinentes puede convertirse en algo complicado y puedes sentirte sobrecargado si te lo permites. De hecho, están implicados conceptos simples, de modo que no debes hacer que sea el proceso más complicado de lo necesario. Simplifica.

Toma lo que necesites y deja el resto. No todo el mundo se beneficia de cada parte de las reuniones de los 12 pasos. No es un programa perfecto. Sin embargo, si te centras en las partes que te resultan útiles, en lugar de aquellas que te molestan, el programa tiene siempre algo interesante para ti.

Pon toda tu mente primero, el cuerpo te seguirá después. El aspecto más importante de los programas de los 12 pasos es asistir a las reuniones. Lleva tiempo sentirse completamente cómodo. Intenta reuniones diferentes, conocer gente y leer los materiales. Simplemente hazlo y sé constante.

HALT

Estas siglas son familiares para las personas que están en los programas de los 12 pasos. Es una estrategia para recordarle a la gente en recuperación que son especialmente vulnerables a una recaída cuando están demasiado hambrientos, enfadados, se sienten solos o están cansados.

Hambriento/a: Cuando la gente consume sustancias, a menudo descuidan sus necesidades nutricionales. La gente en recuperación necesita reaprender la importancia de comer con regularidad. Sentirse hambriento puede causar cambios en la química corporal que hace a la gente menos capaz de controlarse y evitar deseos de consumo. A menudo, una persona hambrienta está ansiosa y disgustada pero no asocia estos sentimientos con estar hambriento. Comer con regularidad aumenta la estabilidad emocional.

Enfadado/a: Este estado emocional es probablemente el motivo más común de recaída del consumo de drogas. Aprender a canalizar el enfado o ira de una forma saludable es algo que le resulta difícil a mucha gente. No es saludable actuar con ira sin pensar en las consecuencias. Tampoco es saludable estar enfado y disimular que no tienes estos sentimientos. Hablar sobre las situaciones que producen enfado y cómo manejarlas es una parte importante de la recuperación.

Soledad: La recuperación es a menudo un proceso solitario. La gente pierde relaciones debido a su consumo. También, como parte del proceso de mantenerse abstinentes, se tienen que dejar amistades que continúan consumiendo. Los sentimientos de soledad son reales y dolorosos. Hacen que la gente sea más vulnerable a las recaídas.

Cansancio: Los problemas para dormir son a menudo parte del proceso de la recuperación temprana. Aquellos que están en recuperación tienen que dejar de consumir medicamentos que antes utilizaban para dormir que antes consumían sin seguimiento médico. Estar cansado es a menudo un disparador para la recaída. El sentirse agotado y bajo de energía deja a la gente vulnerable e incapaz de funcionar diariamente con normalidad.

¿Con cuánta frecuencia te han encontrado en uno o más de estos estados emocionales?

¿Qué podrías hacer para evitar ser tan vulnerable?

A menudo a la gente le resulta difícil dejar de beber cuando comienza el tratamiento. Esto se debe a que...

Los disparadores del uso de alcohol están por todas partes. A menudo es duro hacer actividades sociales sin tener que ver a gente consumiendo alcohol. **¿Qué puedes hacer para quedar con tus amigos y no beber?**

Muchas personas usan alcohol en respuesta a disparadores internos. La depresión y la ansiedad parecen desaparecer cuando toman alcohol. Es difícil para la gente darse cuenta de que el alcohol es el que causa la depresión. **¿Qué emociones y sentimientos pueden hacer que quieras beber alcohol?**

Si alguien tiene una dependencia de una sustancia y bebe alcohol en menor medida, el alcohol puede ser considerado como si no fuera un problema real hasta que intenta dejar de beber. **¿Qué desafíos te has encontrado al intentar dejar de beber desde que entraste en tratamiento?**



El alcohol afecta la parte del cerebro encargada del pensamiento racional. Es difícil juzgar con objetividad sobre una sustancia que está afectando a tu capacidad para pensar con claridad.

¿Qué sientes cuando vas a una fiesta y te mantienes sobrio al ver a los demás bebiendo y perdiendo el control?

El alcohol enlentece tu cerebro racional, disminuye la capacidad de inhibición de la gente, puede hacerte más agresivos sexualmente, menos consciente y más hablador. La gente que usa alcohol para desinhibirse y socializar puede sentirse incómodo si está sobrio. **¿De qué forma dependes tú del alcohol? ¿Por razones sexuales o sociales?**

Muchos de nosotros crecemos bebiendo alcohol en las ocasiones especiales.

Es duro aprender a celebrarlas sin beber. **¿Qué ocasiones especiales se celebran en tu familia con alcohol?**

¿Cómo las celebras ahora?

En muchas familias y grupos, beber es un signo de madurez y fortaleza. Beber se considera como una forma de "formar parte del grupo". **¿Te sientes menos "parte integrante" cuando no bebes? Explica de qué forma.**

Beber puede estar muy unido a ciertas actividades. Puede parecer difícil hacer ciertas cosas sin beber una cerveza u otra cosa (por ejemplo comer ciertos alimentos, ir a actividades deportivas, etc.).

¿Qué actividades tienes asociadas a beber alcohol?

Es importante recordar que todo aquel que deja de beber tiene estos problemas al principio.

A medida que superas estas situaciones difíciles y pasas más tiempo sobrio, se hace más fácil.

Cuando la gente deja de consumir sustancias dicen con frecuencia que la vida parece aburrida. Algunas de las razones por las que se sienten así incluyen las siguientes:

- Una vida organizada, rutinaria, es diferente que un estilo de vida donde el consumo es el centro.
- Los cambios cerebrales durante el proceso de recuperación pueden hacer sentir hastío o aburrimiento.
- La gente que consume drogas tiene cambios emocionales profundos (altos y bajos recurrentes). Las emociones normales se llegan a sentir insulsas en comparación con estos cambios.

La gente que ha logrado una abstinencia prolongada raramente se queja de aburrimiento continuo. La sensación de aburrimiento se disipa con el tiempo. Mientras tanto debes comenzar a realizar actividades que te ayuden a remediar el problema del aburrimiento durante tu recuperación.



Haz una lista de cinco actividades recreativas que te gustaría hacer.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Has comenzado a hacer alguna de estas cosas que te gustaban antes de consumir drogas? Explica.

¿Puedes pensar en algo que puedas hacer? ¿Qué puedes planificar?

¿Cuánto hace que no te tomas unas vacaciones? No necesariamente tienen que ser fuera, viajando simplemente un tiempo apartado de la rutina diaria. ¿Qué tipo de "vacaciones" llevarías a cabo?

Te indicamos algunos trucos para reducir los sentimientos de hastío o aburrimiento:

- Hazte a la idea de que una vida organizada, rutinaria, se vive diferentemente que una centrada en el consumo de sustancias.
- Asegúrate de organizar tus actividades en una agenda. Obligarte a escribir lo que vas a hacer te ayuda a planificar otras experiencias más interesantes.
- Intenta no "dormirte en los laureles" durante tu recuperación. Haz algo más allá que refuerce tu crecimiento. A veces el aburrimiento es el resultado de no tener desafíos personales en tu vida diaria.

¿Cuál de estos trucos puede serte de utilidad? Es importante que intentes nuevas formas de luchar contra el aburrimiento. El aburrimiento puede ser un disparador que te incline a recaer.

Cómo ocurre la recaída

La recaída no ocurre sin previo aviso, y no ocurre repentinamente. El movimiento gradual que va desde la abstinencia hasta la recaída puede ser sutil, e incluso es fácil poner excusas y negarlo. De esta manera a menudo dá la sensación de que ocurre de repente. Este movimiento lento de separación de la abstinencia puede compararse al de un barco que deriva gradualmente del lugar donde está amarrado. El movimiento de deriva puede ser tan lento que no te des ni cuenta.

Interrumpir la deriva hacia la recaída

La gente, durante la recuperación, hace diversas cosas que les mantiene abstinentes. A estas actividades se las puede llamar "amarras". La gente necesita entender lo que están haciendo para mantenerse abstinentes. Necesitan hacer una lista de todas las "amarras" de forma específica de forma que sean claras y medibles. Estas actividades son las "cuerdas" que mantienen la recuperación en su sitio y previenen la deriva hacia la recaída.

Mantener la recuperación

Utiliza el cuadro de amarres para la recuperación (PR 3B) para hacer una lista y mantener control de las cosas que mantienen tu recuperación en su sitio. Sigue estas directrices cuando completes la tabla:

- Identifica cuatro o cinco cosas específicas que te ayudan actualmente a estar abstinentes (por ejemplo, hacer ejercicio 20 minutos, 3 veces por semana).
- Incluye cosas como ejercicio, citas con tu terapeuta, terapia de grupo, organizar actividades diariamente, reuniones de los 12 pasos, patrones de alimentación.
- No hagas una lista de actitudes. No son tan fácilmente medibles como las conductas.
- Anota personas o lugares que son disparadores y necesitas evitar.

Debes completar el cuadro de amarres para la recuperación cada semana. Haz una cruz en cada línea de amarre que sabes que es segura y apunta la fecha. Cuando notes que hay una o dos cosas que no estás haciendo, puede que este ocurriendo la deriva hacia la recaída. A veces ocurren cosas que interfieren con tus actividades o amarres como enfermedades o imprevistos que no pueden controlarse; los amarres desaparecen y muchos recaen. Utiliza la tabla para reconocer cuándo es más fácil que tengas una recaída, y puedas evitarlo (tras 5 semanas cuando el cuadro esté completo, transfiere tu lista de amarras a tu diario, páginas 12 y 13 de tu cuaderno de ejercicios y continua marcando los amarres).

Cuadro de amarres para la recuperación

Has aprendido nuevos comportamientos que te mantienen en recuperación. Estos comportamientos son los amarres que te mantienen estable y en tu sitio. Es importante organizar las nuevas conductas y marcar su ocurrencia cada semana para asegurarte de que tienes los amarres bien atados. Abandonar una o más de las conductas o amarres te deriva hacia una recaída.

Utiliza la siguiente tabla para hacer una lista de las actividades que son importantes para tu recuperación continuada. Si hay cosas o personas específicas que necesitas evitar, haz una lista de ellas. Marca tu lista cada semana para asegurar que continuas anclado en tu recuperación.

Conductas amarres	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
Estoy evitando	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha

Algunas situaciones profesionales pueden hacer que el tratamiento y la recuperación sean más difíciles. Algunas de estas las situaciones son las siguientes.

Un empleo exigente que hace que el tratamiento sea más difícil

Tu tratamiento no va a funcionar a menos que te esfuerces al 100%. La gente que está en recuperación necesita encontrar una forma de balancear trabajo y tratamiento de modo que den el máximo para recuperarse. Algunos trabajos requieren muchas horas u horarios inusuales que puede contribuir al problema del consumo.

La primera tarea, si tienes un trabajo de este tipo, es ajustar tu horario al tratamiento.

Trabaja con tu terapeuta y tu jefe o representante de programa de apoyo laboral para resolverlo. Debes además considerar si flexibilizar tu horario es una opción recordando que la prioridad es tu recuperación cuando estás en tratamiento.



Insatisfacción laboral; planificando un cambio

Durante la recuperación los cambios bruscos (empleo, relaciones, etc.) deben retrasarse de 6 meses a 1 año siempre que sea posible. Las razones incluyen las siguientes:

- La gente en recuperación ha de enfrentar profundos cambios. A veces ven cambios en situaciones personales.
- Cualquier cambio es estresante y el estrés debe evitarse todo lo posible durante la recuperación.

Trabajar en situaciones donde la recuperación sería difícil

Algunos trabajos se prestan más que otros a la recuperación. Algunas situaciones laborales difíciles de combinar con el tratamiento no residencial incluyen:

- Situaciones donde es necesario estar con otros que beben o usan drogas
- Trabajos donde se manejan grandes sumas de dinero de forma impredecible

La gente en esta situación puede intentar realizar cambios que ayuden al tratamiento.

Sin empleo y buscando trabajo

Cuando la gente no tiene trabajo, el tratamiento se hace más difícil por las siguientes razones:

- Buscar trabajo es a menudo la prioridad.
- Demasiado tiempo libre es difícil de llenar, y falta la estructura que hace que el tratamiento sea efectivo.
- Los recursos son más limitados, lo que hace difícil el transporte, el cuidado de niños, etc.

Si no tienes trabajo y estas en tratamiento, recuerda que aún así la recuperación debe ser tu prioridad. Asegúrate de que tu terapeuta sabe tu situación, y esfuérzate por mantener un equilibrio entre las actividades de búsqueda de empleo y el tratamiento.

No hay soluciones simples a estos problemas. Es importante ser consciente de estos asuntos de modo que puedas organizarte para hacer que tu recuperación sea lo mas fuerte posible.

La culpabilidad es sentirse mal por lo que uno ha hecho: "siento haber malgastado mi tiempo en consumir drogas y haber dejado de lado a mi familia".

¿Qué cosas has hecho en el pasado que te hacen sentir culpable?

Sentirse culpable puede ser una reacción saludable. A menudo la culpabilidad te dice que has hecho algo que va en contra de tu moral y valores. No es raro que la gente haga cosas de las que se siente culpable. No puedes cambiar el pasado, pero es importante que te sientas en paz contigo mismo, para lo que necesitarás remediar las cosas que has dicho y hecho en lo posible.

Recuerda lo siguiente:

- Es normal cometer errores; todo el mundo "mete la pata" alguna vez.
- Está bien decir "no lo sé", "no me interesa" o "no lo entiendo"
- No tienes que darle explicaciones a nadie si te comportas con responsabilidad.



¿Aún te sientes culpable de las cosas que has puesto en la lista? ¿Qué puedes hacer para mejorar la situación?

La vergüenza es un sentimiento sobre ti mismo: "soy un desastre, no merezco la pena"

¿Te sientes avergonzado de tener una dependencia a una/s sustancia/s?

Sí ___ No ___

¿Te sientes débil por no haber podido dejar de consumir? Sí___No___

¿Te sientes tonto por lo que has hecho? Sí___No___

¿Sientes que eres mala persona por haberte metido en las drogas? Sí___No___

Recuperarse es siempre un proceso duro. Nadie sabe porqué unas personas pueden dejar de consumir drogas una vez comienzan el tratamiento y otras luchan constantemente para mantenerse abstinentes. La investigación ha demostrado que hay factores que juegan un papel en esto como la historia familiar, los genes y las diferencias individuales. Crearse una dependencia de drogas o alcohol no tiene que ver con ser malo, tonto o débil.

Sabemos que no te vas a recuperar simplemente por intentar...

Tener fuerza de voluntad

Ser bueno/a

Ser fuerte

Hay dos cosas que hacen que tu recuperación funcione:

Ser listo/a

Trabajar duro

Todo el mundo que ha tenido éxito con la recuperación te dirá qué, "fue lo más duro que ha hecho en su vida". Nadie puede hacerlo por ti y no ocurrirá por azar o suerte.

Aprender a organizar las actividades necesarias para tu recuperación es importante en el tratamiento ambulatorio. Estar ocupado es importante por varias razones.

Las recaídas comienzan en nuestra cabeza, con frecuencia cuando no tenemos nada que hacer y estamos ociosos. El cerebro adicto comienza a pensar sobre el consumo pasado, y los pensamientos pueden comenzar el proceso de deseo o *craving*. **Explica si el tiempo libre funciona como un disparador para ti y cómo:**

¿Cómo podrías actuar para prevenir la recaída si el tiempo libre te lleva a pensamientos de consumo?



A menudo la gente que abusa de las drogas comienza a aislarse porque siente que estar cerca de otras personas es incómodo y molesto, por lo que estar solo les resulta más tranquilo. **¿Te has aislado durante tu época de consumo? Si es así, ¿cómo crees que ha afectado este aislamiento a tu consumo?**

¿Cómo afecta la soledad actual al recuerdo del consumo?

Involucrarse en relaciones sociales y hacer actividades hace que la vida sea interesante. Una vida libre de drogas puede verse a veces como insípida, comienzas a pensar que estar abstinentemente es aburrido y que consumir es emocionante. Por lo que hay que trabajar para hacer de la abstinencia algo divertido. **¿Qué haces tú para divertirte últimamente?**

Cuando la vida de las personas se ve afectada por consumir drogas, muchas de las cosas que solían hacerse, y que disfrutaban antes, se dejan atrás. Es importantísimo comenzar a reconectar y construir una vida libre de drogas a través de actividades sanas para recuperarse con éxito. **¿Has vuelto a conectar con tus viejos amigos y actividades sanas? ¿Has iniciado actividades y aceptado gente nueva en tu vida?**

Si no has reconectado con viejas actividades y amigos o iniciado nuevas actividades o relaciones en tu vida, ¿cómo vas a hacerlo?

Si preguntas a un grupo de personas que inician tratamiento porque quieren dejar de consumir te darán diferentes respuestas:

- Me arrestaron; o hago el tratamiento o voy a la cárcel.
- Mi mujer dice que si no dejo de consumir me dejará.
- La última vez que consumí creí que iba a morir: sé que moriré si vuelvo a consumir.
- Me van a quitar los niños si no lo dejo.
- He consumido durante los últimos 20 años; ya es hora de dejarlo.

¿Quién crees que tiene más probabilidad de tener éxito en su tratamiento? Parece lógico pensar que aquellos que intentan dejar de consumir por sí mismos y no porque alguien más se lo exige tengan más probabilidad de éxito en su tratamiento. Sin embargo esto no es así necesariamente. La investigación demuestra que las razones por las que la gente inicia tratamiento no son predictoras de un futuro libre de drogas.

Lo que sí marca la diferencia es que la gente aguante el mayor tiempo posible sin consumir para ser capaz de apreciar los beneficios de un estilo de vida diferente. Cuando se pueden controlar las deudas, las relaciones son satisfactorias, el trabajo va bien y se tiene buena salud la gente quiere seguir permaneciendo abstinente.

El miedo ayuda a que la gente entre en tratamiento, pero por sí mismo no es suficiente para mantener la recuperación

Haz una lista de algunas razones por las que comenzaste el tratamiento, por ejemplo, problemas de salud, laborales, presión familiar, depresión, etc.

Haz una lista de algunas de las razones que te mantienen luchando por recuperarte a fecha de hoy.

¿Crees que las razones por las que inicialmente dejaste de consumir son las mismas que las que te mantienen luchando actualmente? Explica el porqué.



Durante el tiempo de la dependencia

La falta de honestidad es parte de la dependencia de sustancias. Es difícil cumplir con las exigencias de la vida diaria (relaciones, familia, trabajo) y consumir drogas con regularidad. A medida que te vas haciendo más y más dependiente de las drogas, las actividades necesarias para obtenerlas, consumir y recuperarte consumen más y más tiempo de tu vida. Se hace cada vez más difícil tener todo bajo control. La gente que tiene una adicción a una sustancia se encuentran a sí mismas haciendo y diciendo lo que sea para evitar problemas. Decir la verdad no es en realidad lo que les importa.

¿Te has comportado de forma deshonesto cuando consumías con regularidad?

Durante la recuperación

Ser honesto contigo mismo y con otras personas es muy importante. A veces decir la verdad es muy difícil por las siguientes razones:

- Los demás te pueden ver como una persona poco deseable.
- Tu terapeuta o compañeros pueden sentirse descontentos por tu conducta.
- Te puedes llegar a sentir avergonzado.
- Puedes dañar los sentimientos de otras personas.

Estar en tratamiento y no ser honesto puede hacer que todo lo que estás haciendo sea una pérdida de tiempo.

¿Crees que ser honesto es difícil para ti durante tu recuperación?

Ser "parcialmente honesto" no es ser honesto. **¿Alguna vez has...**

Contado solamente parte de la verdad a alguien?	Sí __	No __
Dicho a la gente lo que quieren oír?	Sí __	No __
Dicho lo que tú deseas que sea la verdad?	Sí __	No __
Minimizado la verdad completa?	Sí __	No __

**ASISTIR A LOS GRUPOS,
REUNIONES, HOSPITAL,
TERAPEUTA, ETC. ES UNA
PÉRDIDA DE TIEMPO
Y DINERO SI NO ERES
HONESTO/A.**

**RECUPERARSE DE UNA
ADICCIÓN ES IMPOSIBLE SIN**

¿Te has encontrado a tí mismo/a pensando o diciendo algo como lo siguiente?

- Mi problema es el consumo de meta. El alcohol (o marihuana) no es un problema para mí.
- Beber cerveza o tomar un vaso de vino no es realmente “beber”.
- Bebo cuando quiero. Mi consumo de alcohol no está fuera de control.
- No me importa en realidad el tema del alcohol. Solo bebo para socializar.

Si comienzas el programa para dejar de consumir estimulantes, te preguntarán porqué has firmado un acuerdo en el que se especifica que además debes dejar de consumir otras sustancias, incluyendo el alcohol. Por muchas razones, la abstinencia total es un objetivo necesario para las personas en recuperación:

- Los estudios de seguimiento demuestran que la gente que consume estimulantes tienen una probabilidad ocho veces mayor de recaer si consumen alcohol y tres veces más de recaer si consumen marihuana que aquellos que se abstienen de consumirlas. Puedes reducir tremendamente las posibilidades de recaída manteniendo una abstinencia total.
- Los lugares y personas que se asocian con beber alcohol son muy a menudo los mismos disparadores para el consumo de las otras sustancias.
- Cuando estás aprendiendo a dominar tus problemas sin consumir estimulantes, usar otras drogas o beber alcohol va a entorpecer el proceso de aprendizaje y esto es muy peligroso por dos razones: Primera, el consumo impide que te enfrentes a tu problema de adicción; y segunda, te pone en peligro de volverte adicto al alcohol u otras sustancias cuando estás intentando superar la adicción a estimulantes.

Recuerda: si te resulta más difícil dejar de beber de lo que creías inicialmente, es posible que seas más dependiente del alcohol de lo que pensabas.

Relaciones sexuales íntimas

Las relaciones sexuales íntimas necesitan de una persona significativa. El sexo es parte de la relación. A veces los sentimientos íntimos son cálidos y melodiosos. Otras son más pasionales e instintivos. Pero son el resultado de los sentimientos que cada uno tiene por el otro.

Relaciones sexuales impulsivas

En las relaciones sexuales impulsivas, el otro es en realidad irrelevante; la otra persona se convierte simplemente en un vehículo para la excitación. El sexo impulsivo puede incluso tomar la forma de masturbación excesiva. El sexo impulsivo se usa y se abusa de la misma forma que se usan y abusan las drogas. Se puede llegar a ser un adicto del sexo impulsivo.

¿Qué tipo de experiencias has tenido relacionadas con el sexo impulsivo?

¿Está el sexo impulsivo relacionado con tu consumo de sustancias? Explica cómo.

Describe una relación sexual saludable que hayas tenido o que quieras tener.

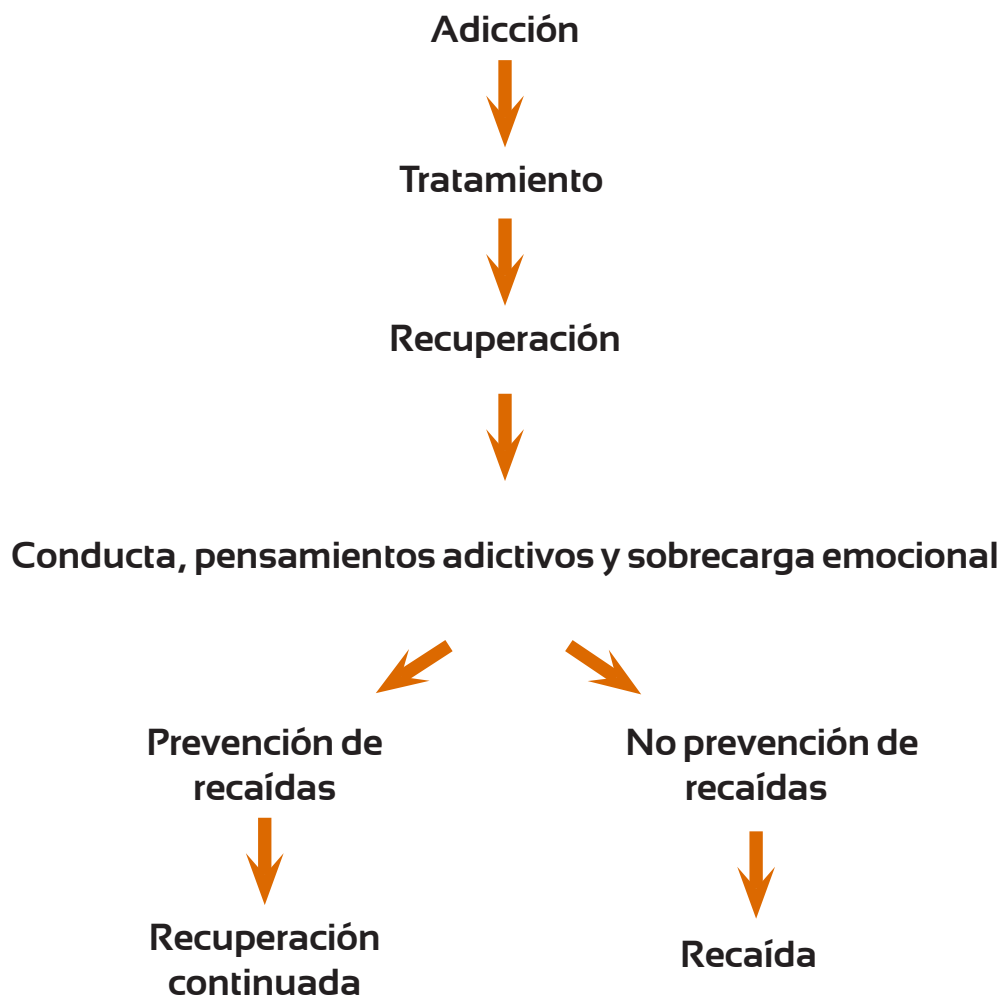
-
El sexo impulsivo no puede ser parte de un estilo de vida saludable. Puede ser el primer paso para el proceso de recaída. Igual que el consumo de alcohol y otras drogas no estimulantes, puede provocar una recaída y una vuelta al consumo de estimulantes.

¿Por qué es la prevención de recaídas tan importante?

La recuperación es mucho más que no consumir drogas y alcohol. El primer paso del tratamiento es dejar de consumir, el siguiente paso es no comenzar de nuevo. Esto es muy importante. El proceso para lograrlo se llama prevención de recaídas.

¿Qué es la recaída?

La recaída es volver a consumir sustancias y a todas las conductas y patrones que ello conlleva. A menudo las conductas y patrones vuelven antes del consumo. Aprender a reconocer el comienzo de una recaída puede ayudar a otras personas que están recuperándose a parar el proceso antes de que comiencen a consumir de nuevo.



¿Qué son las conductas adictivas?

Las cosas que la gente hace como parte de su consumo de drogas o alcohol son lo que se llaman conductas adictivas. A menudo estas cosas que las personas con adicciones hacen para conseguir drogas o alcohol, para encubrir su adicción o como parte del consumo. Mentir, robar, ser poco fiable y actuar compulsivamente son formas del comportamiento adictivo. Cuando estas conductas reaparecen, la gente que está en recuperación debe estar alerta porque la recaída seguirá inmediatamente si no hacen algo para impedirlo.

¿Cuáles son tus conductas adictivas?

¿Qué son los pensamientos adictivos?

Los pensamientos adictivos son aquellos que hacen creer a la gente con adicciones que consumir está bien; en los grupos de los 12 pasos se conocen como pensamiento repugnantes. Te ponemos algunos ejemplos:

- Puedo beber solo una copa.
- Si creen que estoy drogándome, entonces porqué no lo voy a hacer.
- He trabajado muy duro. Necesito un descanso (me lo merezco).

¿Qué pensamientos (excusas) has encontrado para consumir?

¿Qué es la sobrecarga emocional?

Los sentimientos que no desaparecen y que se van haciendo más fuertes son los que causan la sobrecarga emocional. A veces los sentimientos parecen insoportables. Algunos de los sentimientos que causan sobrecarga son el aburrimiento (hastío), ansiedad, frustración sexual, irritabilidad y depresión.

¿Has experimentado un aumento de alguna de estas emociones?

El paso más importante es hacer algo en cuanto reconozcas los signos de peligro.

¿Qué cosas pueden ayudarte a prevenir una recaída?

☐ Llamar a un terapeuta

☐ Hacer ejercicio

☐ Llamar a un amigo/a

☐ Hablar con tu pareja

☐ Tomarme el día libre

☐ Organizar mi tiempo con rigor

☐ Hablar con tu familia

☐ Otros: _____

☐ Ir a reuniones de los 12 pasos o similar.

¿Cómo ha afectado el consumo de sustancias a la confianza entre tú y la gente a la que quieres?

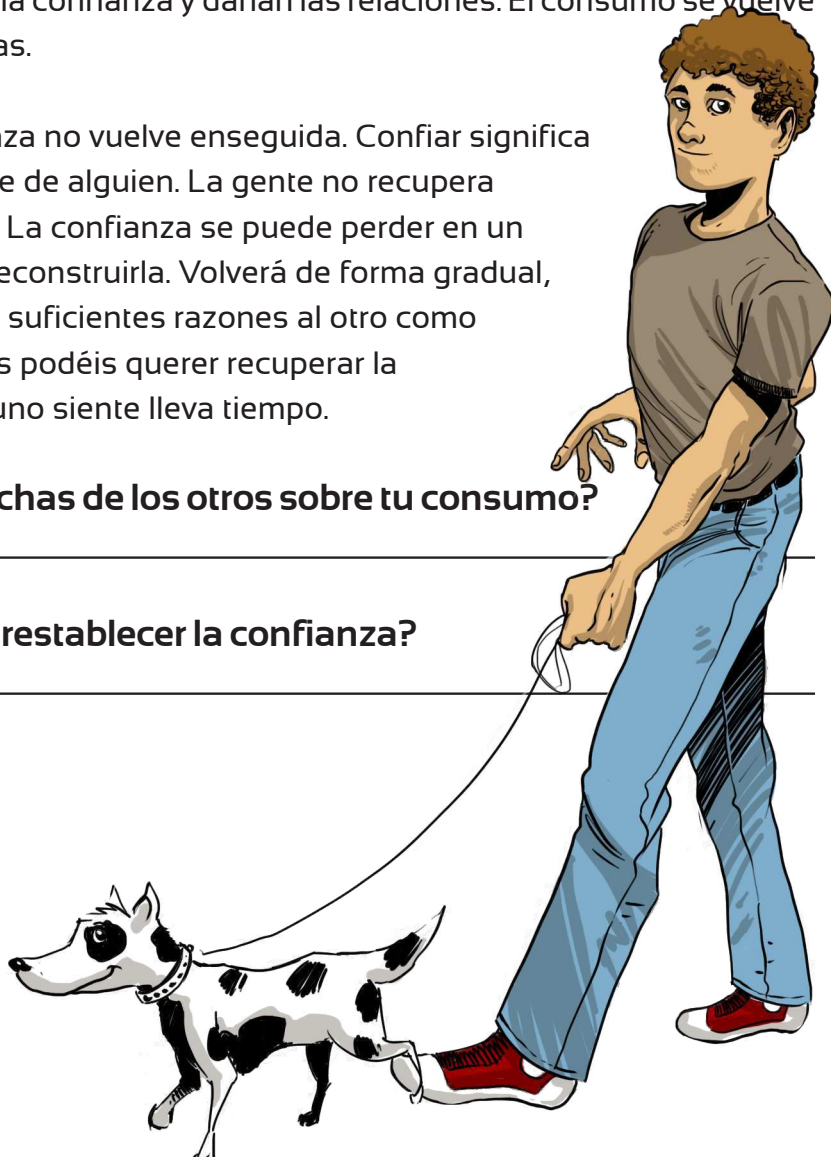
Si le dices a alguien que no estás consumiendo y esta persona no te cree, ¿hace esto que te apetezca más consumir? ¿Crees que “si la gente me va a tratar como si estuviera consumiendo, entonces mejor sigo haciéndolo”?

La gente que tiene una dependencia encuentra difícil tener relaciones abiertas y honestas porque han dicho y hecho cosas que destrazan la confianza y dañan las relaciones. El consumo se vuelve tanto o más importante que las personas.

Cuando se deja de consumir, la confianza no vuelve enseguida. Confiar significa sentirse seguro de que uno puede fiarse de alguien. La gente no recupera la confianza simplemente por desearlo. La confianza se puede perder en un instante pero se necesita tiempo para reconstruirla. Volverá de forma gradual, cuando la persona que la ha roto dé las suficientes razones al otro como para que confíe de nuevo. Uno o los dos podéis querer recuperar la confianza pronto, pero cambiar lo que uno siente lleva tiempo.

¿Cómo le haces frente a las sospechas de los otros sobre tu consumo?

¿Qué puedes hacer para ayudar a restablecer la confianza?



Inteligencia versus fuerza de voluntad

“Puedo tener drogas y alcohol cerca y estoy seguro/a de que no voy a consumir, cuando me decido soy muy fuerte”

“Me va bien, y creo que es hora de ponerme a prueba para ver si puedo estar con amigos que consumen. Es una cuestión de fuerza de voluntad.”

**“Puedo tomarme una copa y no consumir.
Además, nunca he tenido problemas con el alcohol.”**

La abstinencia poco tiene que ver con lo fuerte que eres. La gente que se mantiene abstinente lo hace siendo lista. Saben que la clave para no beber o consumir drogas es alejarse de las situaciones en las que puedes caer. Si estás en un ambiente donde puede haber drogas, un club o una fiesta por ejemplo, o con amigos que beben y consumen, las posibilidades de consumo son mucho mayores que si no estuvieras en esta situación. La gente inteligente se mantiene abstinente alejándose de los disparadores y situaciones de recaída.

NO TE FIES DE TU FUERZA DE VOLUNTAD. SÉ LISTO.

¿Has sido listo/a? Puntúa ahora lo bien que lo has hecho en evitar las recaídas (marca el número apropiado).

		Mal	Regular	Bien	Excelente
1.	Practicar parada de pensamiento	1	2	3	4
2.	Organizar mi agenda	1	2	3	4
3.	Acudir a mis citas	1	2	3	4

		Mal	Regular	Bien	Excelente
4.	Evitar disparadores	1	2	3	4
5.	No beber alcohol	1	2	3	4
6.	No consumir drogas	1	2	3	4
7.	Evitar a la gente que consume drogas y alcohol	1	2	3	4
8.	Evitar lugares donde puedes Encontrar drogas o alcohol	1	2	3	4
9.	Hacer ejercicio	1	2	3	4
10.	Ser honesto/a	1	2	3	4
11.	Ir a los grupos de los 12-pasos o grupos de autoayuda	1	2	3	4

Suma los puntos obtenidos. Cuanto mayor sea tu puntuación mayor es tu CI de recuperación.
El mejor CI de recuperación es de 44 puntos.

He obtenido ____ puntos.

Este es tu CI de recuperación. ¿Qué puedes hacer para mejorarlo?

Lee las siguientes definiciones de espiritualidad. ¿Cuál representa la mejor descripción para ti?

La espiritualidad es...

1. La relación de una persona con Dios
2. El nivel más profundo que vive el ser humano
3. El contexto filosófico de la vida de una persona (valores, normas, actitudes y perspectivas)
4. Lo mismo que la religión
5. Otra: _____

Las definiciones segunda y tercera describen la espiritualidad de una forma global. Desde el punto de vista de la recuperación, las definiciones generales son las más útiles. Describen que la espiritualidad tiene que ver con el alma o espíritu de una persona, diferente de su funcionamiento físico. Alguna gente cree que el nivel y grado de espiritualidad en la vida de una persona ayuda a establecer la calidad de vida. Una forma de evaluar la calidad de tu espiritualidad se puede hacer contestando a estas preguntas:

¿Qué esperas de la vida? ¿Lo estás consiguiendo?

¿En qué cosas se basa tu espiritualidad? (¿Qué podría destruir tu sentido de autoestima?)

**¿Dónde tienes que llegar para sentirte satisfecho/a contigo mismo/a?
¿Qué cualidades son las más importantes para ti?**

¿Qué significa el "éxito" para ti? (¿Qué quiere decir para ti "conseguirlo"?)

Para vivir una vida abstinente, la persona que está recuperándose tiene que sentirse cómoda consigo misma. Conseguir una sensación de espiritualidad te da paz interior a muchas personas y esto hace innecesario el consumo de sustancias. Los programas de los 12 pasos y autoayuda proporcionan una vía para ayudar a recuperar el amor por la vida y por uno mismo.

Gestionar mi vida

Mantener un estilo de vida dependiente de drogas necesita de mucha energía y tiempo. Aquellos que dependen de sustancias dedican poco tiempo a las responsabilidades diarias. Cuando comienza la recuperación, las responsabilidades que se han dejado de lado vuelven a inundar tu vida. A veces es estresante pensar en todas las cosas que tienes por hacer. Además es frustrante y requiere mucho tiempo ponerse al día con todas las responsabilidades.

Estudia cómo estás manejando tu vida respondiendo a lo siguiente:

¿Tienes un número considerable de multas de tráfico? ____

¿Has entregado tus impuestos en la fecha indicada? ____

¿Tienes deudas que necesitas pagar? ____

¿Qué tipo de reparaciones y mantenimiento necesitas hacer en casa?

¿Tu coche necesita reparaciones o mantenimiento? ____

¿Tienes un seguro adecuado para el coche? ____

¿Tienes una cuenta bancaria o una forma de gestionar tus finanzas? ____

¿Estás cumpliendo con tus responsabilidades diarias, por ejemplo comprar alimentos, poner lavadoras, limpiar, etc.? ____

Si intentas hacer todo esto de golpe te vas a sentir agobiado/a y desesperanzado/a. Plantéate hacer una cosa cada semana y enfócate en limpiar una parte cada vez. Llevar a cabo estos asuntos te ayudará a recobrar el control de tu vida.

Lo primero que necesito hacer es: _____

Empezaré con: _____

Lo Segundo que necesito hacer es: _____

Empezaré con: _____

Gestionar mi dinero

Tener control de tus finanzas es tener control de tu vida. Cuando la gente dependiente de sustancias consume, el estilo de vida descontrolado afecta a sus finanzas.

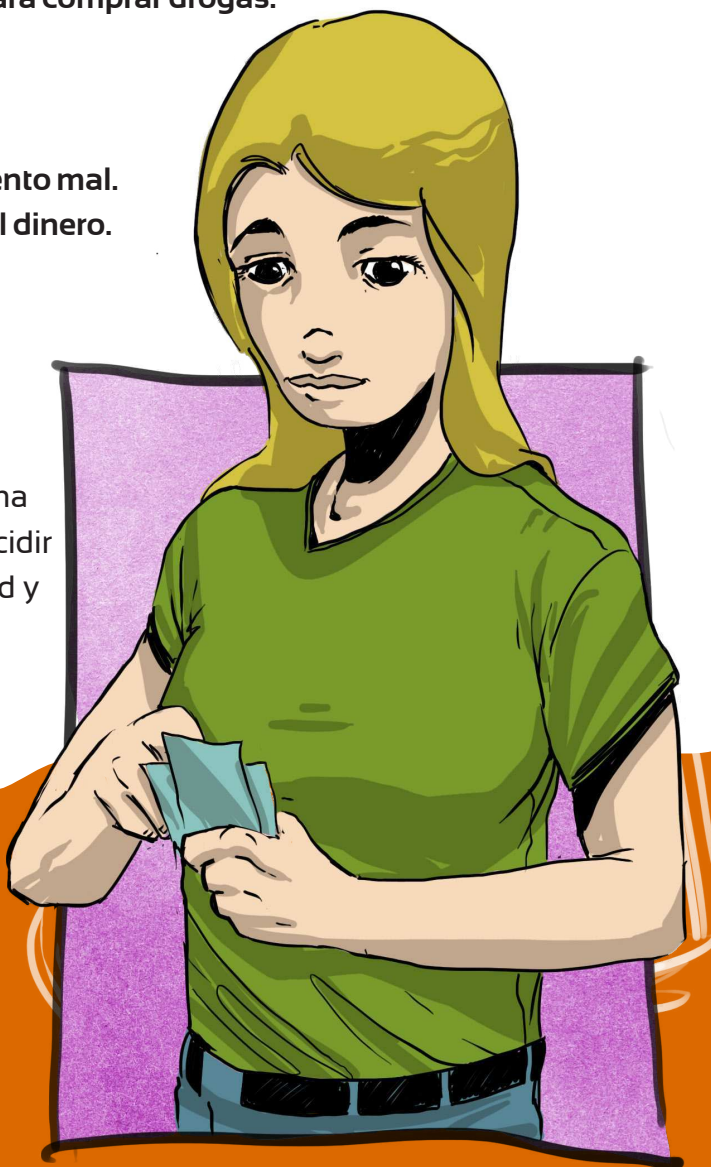
¿Cuántas de las siguientes cosas aplican en tu caso?

- ____ Cualquier cantidad sobre ____ es un disparador para comprar drogas.
- ____ He ocultado dinero para comprar drogas.
- ____ Tengo deudas fuertes.
- ____ Juego/apuesto con mi dinero.
- ____ Gasto dinero de forma compulsiva cuando me siento mal.
- ____ Tengo discusiones a menudo con mi familia por el dinero.
- ____ He robado dinero para comprar drogas.

Algunas personas que inician tratamiento le dan el control de su dinero a alguien en quien confían. Si tú has decidido hacer lo mismo, tus finanzas estarán bajo control gracias a la ayuda de esta persona en la que confías. Junto con tu terapeuta, deberás decidir cuándo puedes volver a manejar dinero con seguridad y entonces podrás empezar a trabajar tus finanzas con madurez.

Puedes elegir alguno de los siguientes objetivos:

- Paga las deudas grandes en pequeños pagos regulares.
- Haz un presupuesto cuidadoso de tu dinero cuando organices tu tiempo.
- Organiza acuerdos de los gastos con quien compartas tus finanzas.
- Usa la cuenta del banco para organizar tus finanzas.
- Vive de acuerdo a tus posibilidades.
- Haz un plan de ahorro.



¿Tienes otros objetivos que añadir? _____

Cuando una persona decide que no va a consumir más, ¿cómo es posible que vuelva a caer de nuevo?. ¿Ocurren las recaídas por accidente? ¿Hay signos de advertencia y formas de evitar la recaída?

Justificar la recaída es un proceso mental. Una persona puede haber decidido dejar de consumir pero su cerebro está aún curándose y aún siente la necesidad del consumo de sustancias. El cerebro adicto se inventa excusas que permiten a esta persona en proceso de recuperación ponerse lo suficientemente cerca de situaciones de recaída como para que ocurra algún accidente. ¿Puedes recordar alguna vez que estabas abstinentes y que te inventaste alguna forma de justificar el consumo?. En estas situaciones, antes de que des cuenta, has vuelto a consumir.

Utiliza las siguientes preguntas para ayudarte a identificar las justificaciones que se ha inventado tu cerebro adicto. Identificar y anticipar las justificaciones te ayudará a interrumpir el proceso.

La culpa es de otro

¿Te ha convencido tu cerebro adicto de que no tienes otra opción más que la de consumir? ¿Te ha cogido por sorpresa alguna situación inesperada? ¿Te has dicho a ti mismo algo de lo siguiente?

- **Un Viejo amigo llamó y decidimos salir.**
- **Vinieron mis amigos a cenar y me trajeron vino.**
- **Estuve en un bar, y alguien me ofreció una cerveza.**
- **Otra:_____**

Sucesos desafortunados

¿Hay algún evento duro aunque poco probable que pudiera ser la única razón por la que volvieras a consumir? **¿Cuál?**

- **Mi pareja me abandonó. No tengo motivos para estar sobrio.**
- **Tuve un accidente que arruinó mi vida, por eso consumo.**

- Perdí mi trabajo, ¿y qué pasa si consumo?
- Ha muerto alguien de mi familia. No puedo superarlo sin consumir
- Otro:_____

Por algún motivo específico

¿Te ha sugerido tu cerebro adicto que consumir alcohol o drogas es la única forma de conseguir tus logros?

- Estoy subiendo de peso y necesito estimulantes para controlarlo.
- No tengo energía. Trabajaré mejor si consumo.
- Necesito las drogas para socializar con más facilidad.
- No puedo disfrutar del sexo sin consumir.
- Otra:_____

Depresión, ira, soledad, y miedo

Los sentimientos de depresión, ira, soledad o miedo hacen creer que el consumo es la forma de afrontar los problemas?

- Estoy deprimido; ¿qué más da si consumo?
- Cuando me enfado mucho no puedo controlar lo que hago.
- Tengo miedo; si consumo me sentiré mejor.
- Si mi pareja piensa que consumo, ¿para qué esforzarme?.
- Otro:_____

¿Qué puedes hacer cuando tu cerebro adicto pone estas excusas para consumir?

La gente que tiene una dependencia no suele cuidar bien de sí misma. No tienen el tiempo ni la energía de prestar atención a su salud o su aspecto. La salud y la apariencia personal se vuelven menos importantes que el abuso de sustancias. No cuidarse a uno mismo es la mayor causa de pérdida de autoestima. Estimar significa percibir el valor de una cosa, reconocer su importancia.

La gente que está en recuperación necesita reconocer su propia valía personal. Cuando estás en recuperación, tu salud y tu apariencia física se vuelven más importantes a medida que te importas más. Cuidar de ti mismo es parte del proceso de gustarte y respetarte a tí mismo.

Para fortalecer tu imagen personal como alguien sano, abstinente y en recuperación presta atención a los siguientes asuntos:

- ¿Has acudido al médico para una revisión?
- ¿Cuándo fue la última vez que fuiste al dentista?
- ¿Has pensado en tener una nueva imagen?
- ¿Cuidas tu alimentación?
- ¿Vistes igual que cuando estabas consumiendo?
- ¿Necesitas revisarte la vista o el oído?
- ¿Haces ejercicio regularmente?
- ¿Tu consumo de cafeína o tabaco está fuera de control?

Algunas personas encuentran más fácil hacer cambios radicales de golpe. Sin embargo, si realizar todos estos cambios de salud y aspecto se vuelve estresante, haz uno o dos cada semana. Decide cuáles son más importantes, y haz éstos primero. A medida que te sientes mejor y tienes mejor aspecto aumentará tanto tu fortaleza como tu sensación de satisfacción con tu recuperación.

Lo primero que necesito hacer para cuidar de mi mismo es:

PR Disparadores emocionales

18

Para mucha gente ciertos estados emocionales están directamente conectados con el consumo de drogas, tanto que parece como si la propia emoción causara el consumo. Si hubieran evitado esas emociones (por ejemplo soledad, ira, privación) puede que no hubieran recaído nunca. Estos disparadores emocionales deberían servir para estas personas como advertencias de peligro o "banderines rojos".

Los disparadores emocionales negativos más comunes son los siguientes:

Soledad: Es difícil tener que dejar amigos y actividades que formaban parte de un estilo de vida de consumo. Separarse de amigos y familiares hace que la gente se sienta sola. A menudo los amigos y familiares que no consumen no están aún preparados para volver a una relación que no funcionó antes. La persona en recuperación se queda perdido entre grupos de amigos. La sensación de soledad puede llevar a esta persona al consumo nuevamente.

Ira: La experiencia intensa de irritabilidad en los primeros estadios de la recuperación puede resultar en estallidos de ira que se convierten instantáneamente en disparadores. Una persona en esta situación está solo a unos pasos del consumo. Una vez que consume, el viaje de vuelta a un estado mental racional puede ser muy largo.

Privación: Mantener la abstinencia es un logro importante. Generalmente la gente en recuperación se siente bien y orgullosa por lo que ha conseguido. A veces sienten que han tenido que renunciar a buenos momentos y a ciertas cosas que les gustaban. La recuperación parece como una sentencia judicial, algo que se debe de cumplir y soportar. Esto hace que en el estado actual de recuperación ésta se perciba como algo malo, mientras que el consumo se perciba como deseable. Esta situación de "mundo al revés" puede llevar a la recaída.

Es importante aprender a ver estas emociones como una advertencia. Dejarte llevar por estas emociones negativas tan poderosas es sinónimo de una rápida recaída.

¿Alguna de estas emociones fueron disparadores en tu pasado? ¿Cuáles? _____

PR Disparadores emocionales

18

¿Hay otras emociones negativas que sean también peligrosas para ti? Cuáles?

Uno de los objetivos de la recuperación es aprender a discernir pensamientos, conductas y emociones de modo que puedas controlar lo que piensas y cómo actúas. Es importante reconocer y entender tus emociones de forma que tus acciones no sean siempre provocadas por tus sentimientos.

Mucha gente encuentra útil escribir sobre sus sentimientos como un modo de identificarlos y entenderlos. No necesitas ser un ávido escritor para utilizar esta técnica. La gente a la que no le gusta escribir o no lo ha practicado en el pasado puede aprender muchas cosas sobre sí mismo traduciendo sus sentimientos a palabras. Sigue estas instrucciones sencillas, e intenta una nueva forma de conocerte:

1. Busca un lugar privado, cómodo y silencioso para escribir. Intenta escribir cada día, incluso si solo puedes dedicarle unos pocos minutos.
2. Comienza tomando aire profundamente varias veces y relajándote.
3. Escribe en respuesta a una pregunta que te haces a ti mismo sobre tus sentimientos (por ejemplo, "¿cómo me siento ahora mismo?" "¿por qué estoy enfadado/a?" "¿por qué estoy triste?").
4. Olvídate de la gramática y de las faltas; simplemente deja fluir las palabras.

Escribir sobre tus sentimientos hace que éstos sean más claros para ti. Además pueden ayudarte a evitar la sobrecarga emocional que a menudo lleva a la recaída.

Ponerse enfermo es a menudo es un riesgo de recaída. Puede parecer extraño e injusto porque no depende de uno el caer enfermo, ¿verdad?. Es como tener catarro, a mucha gente le ocurre varias veces al año. Aunque no seas capaz de evitar ponerte enfermo, puedes ser consciente de que ponerse enfermo es un riesgo más de recaída y que puedes tomar precauciones para evitar ponerte malo.

Enfermedad como justificación de la recaída

Ponerse malo puede ser una justificación poderosa para recaer. Cuando estás enfermo cambias tu rutina. Te quedas en casa en lugar de ir a trabajar, duermes más de lo habitual, te alimentas de otra forma. Puede que mimarte un poco te haga justificar lo que te apetece hacer (por ejemplo, "si estoy enfermo está bien ver televisión y estar tumbado todo el día", "no me siento bien, me merezco un extra de galletas"). Cuando la gente siente que la enfermedad está fuera de control perciben que está bien darse un descanso de su disciplina habitual. Necesitas tener mucho cuidado con no dejar que tu enfermedad se convierta en una excusa más para consumir.

Riesgo de recaída durante la enfermedad

Cuando estás enfermo/a, te sientes físicamente más débil pero también puedes tener menos energía mental para mantener tu recuperación. Además de la falta de energía para luchar contra la adicción, puede que tengas que enfrentarte a los siguientes riesgos de recaída cuando estás enfermo:

- Faltar a sesiones de terapia
- Faltar a los grupos de auto-ayuda
- No hacer ejercicio



Los siguientes riesgos pueden actuar como disparadores cuando estás enfermo

- Pasar mucho tiempo a solas
- Recuperarse en cama (lo que recuerda a algunas personas la recuperación del consumo)
- Tener demasiado tiempo desorganizado

Conductas saludables

Aunque no puedas siempre evitar ponerte enfermo, sí puedes hacer cosas para minimizar las posibilidades de ponerte malo. Las siguientes conductas pueden ayudarte en tu recuperación a mantenerte sano:

- Haz ejercicio con regularidad (incluso cuando sientas que te estás poniendo malo, el ejercicio suave puede ayudarte).
- Aliméntate de forma adecuada y saludable.
- Duerme lo suficiente.
- Minimiza el estrés.

Al inicio de tu recuperación del consumo de drogas, debes además evitar actividades que pongan en peligro tu salud o que requieran tiempo de recuperación, por ejemplo intervenciones quirúrgicas o dentales no necesarias, ejercicio extenuante que puede hacerte más susceptible a caer enfermo.

Reconocer signos de enfermedad

Tienes más posibilidades de recaer cuando estás enfermo, así que debes mantenerte alerta de los signos de la enfermedad. Las molestias, cansancio, congestión o irritación de garganta pueden indicarte el inicio. Incluso el síndrome premenstrual (SPM) puede debilitarte físicamente y hacer más probable la recaída.

Si te pones malo, intenta que los efectos negativos de la enfermedad no interfieran con tu recuperación de modo que te cures y mejores lo más rápido posible. Descansa apropiadamente y acude al médico para que puedas volver a tu rutina regular lo antes posible. Te sentirás más fuerte, y así también sentirás tu proceso de recuperación.

El estrés es una respuesta tanto emocional como física a eventos difíciles o frustrantes, especialmente a aquellos que continúan por un largo tiempo.

El estrés es lo que la gente siente cuando las exigencias que se imponen o les imponen son demasiadas. A veces no somos conscientes de este estado emocional hasta que nos produce síntomas físicos. Marca la casilla que corresponda de acuerdo a lo que has sentido los pasados 30 días:

- | | |
|--|---|
| ☐ Dolor de cabeza | ☐ Irritabilidad |
| ☐ Problemas de estómago | ☐ Dificultad para concentrarse |
| ☐ Enfermedad crónica | ☐ Insatisfacción general con la vida |
| ☐ Fatiga | ☐ Sentimientos de sobrecarga |
| ☐ Cambios de humor | ☐ Problemas para dormir (por ejemplo, dificultad para quedarse dormido, despertarse durante la noche o muy temprano y no poder volver a dormir, tener pesadillas, etc.). |

Si has marcado dos o más de estos ítems, puede que necesites hacer algunos cambios en tu vida para disminuir el nivel de estrés. Comenzar a darse cuenta del estrés es el primer paso para reducirlo. Puede que estés acostumbrado a volver al consumo en tiempos de estrés. Aprender nuevas formas de enfrentamiento al estrés es también parte del proceso de recuperación. Otra de nuestras sesiones de prevención de recaídas se centra en técnicas de reducción de estrés.

Cuando una persona decide que no va a consumir más, ¿cómo es posible que vuelva a caer de nuevo? ¿Ocurren las recaídas por accidente? ¿Hay signos de advertencia y formas de evitar la recaída?

Justificar la recaída es un proceso mental. Una persona puede haber decidido dejar de consumir pero su cerebro está aún curándose y aún siente la necesidad del consumo de sustancias. El cerebro adicto se inventa excusas que permiten a esta persona en proceso de recuperación ponerse lo suficientemente cerca de situaciones de recaída como para que ocurra algún accidente. ¿Puedes recordar alguna vez que estabas abstinentes y que te inventaste alguna forma de justificar el consumo?. En estas situaciones, antes de que des cuenta, has vuelto a consumir.

Entender y anticipar las justificaciones te ayudará a interrumpir el proceso. Utiliza las preguntas de abajo para identificar las justificaciones a las que puedes ser susceptible.

Mi dependencia a sustancias está curada

¿Te ha convencido tu cerebro adicto de que puedes consumir otra vez "solo una más" o "solo un poco más"? Por ejemplo, algo como lo siguiente:

He recuperado el control, puedo parar cuando quiera.

Ya aprendí mi lección; sólo consumo pequeñas dosis y sólo de vez en cuando.

Esta droga no es mi problema- eran los estimulantes. Así que puedo consumir esto otro y no recaer.

Otra: _____

Ponerte a prueba

Es muy fácil olvidar que ser inteligente, no fuerte, es la llave de la abstinencia.

**¿Has querido alguna vez poner a prueba que puedes ser más fuerte que las drogas?
Por ejemplo, ¿te has dicho algo de lo siguiente?**

- Soy lo suficientemente fuerte como para ponerme cerca
- Quiero ver si puedo decir "no" al alcohol y las drogas.
- Quiero ver si puedo estar cerca de mis viejos amigos.
- Quiero saber cómo me siento después de tanto tiempo sin usar.
- Otro:_____

Celebraciones

Puede que otros te animen o que tu cerebro adicto te anime a hacer una excepción a tu abstinencia.

¿Has intentado justificarlo mediante alguno de los siguientes pensamientos?

- Me siento muy bien; "una vez al año no hace daño".
- Estoy de vacaciones, ya dejaré de consumir cuando vuelva a casa.
- Me va tan bien, todo va bien, que merezco un premio
- Este es un momento tan especial que tengo que celebrarlo.
- Otro:_____

¿Qué puedes hacer cuando tu cerebro te pone estas excusas para consumir?

Contestar a las siguientes preguntas de la forma más honesta posible te ayudará a identificar qué áreas de tu vida cotidiana son más estresantes. Dá los pasos necesarios para corregir estos problemas, y disminuirás el estrés en tu vida.

1. Cuando decides invertir tu tiempo, energía y dinero en algo, **¿lo haces en trabajos y actividades que son realmente satisfactorias?** Sí ___ No ___ Si no, **¿cómo puedes cambiarlo?**

2. Centrarte en el presente significa poner tu atención en tu vida actual sin que el miedo por el pasado o el futuro te paralicen. **¿Eres capaz por lo general de estar en el "aquí" y el "ahora"?**

Sí ___ No ___ Si no, **¿qué te impide centrarte en el presente? ¿Cómo puedes cambiar esta situación?**

3. **¿Te tomas un tiempo cada día para hacer algo relajante (por ejemplo, jugar con tus hijos, caminar, leer un libro, escuchar música)?** Sí ___ No ___ Si no, **¿qué actividades relajantes vas a añadir a tu vida cotidiana?**

4. **¿Te estás poniendo a prueba haciendo cosas que aumenten tu auto-confianza?** Sí ___ No ___ Si no, **qué cambios podrías hacer para impulsarla?**

5. **¿Haces frente a objetivos amplios dividiéndolos en tareas más pequeñas y manejables?** Sí ___ No ___ Si no, **¿cómo crees que puedes enfrentarte a los grandes objetivos?**

6. **¿Haces que tu ambiente (casa, trabajo) sea un lugar pacífico siempre que puedes?** Sí ___ No ___ Si no, **¿cómo puedes hacer para crear un ambiente más tranquilo?**

7. Puedes decir que "no" y realmente lo haces cuando así lo decides? Sí ____ No ____
Si no, ¿cómo crees que te puede ayudar decir "no" a disminuir el estrés en tu vida?

8. Sabes cómo utilizar técnicas de auto-relajación? Sí ____ No ____ Si no, ¿qué puedes hacer para aprender más formas para relajarte?

9. ¿Tienes cuidado de no causar cambios bruscos de energía corporal causados por la ingesta de grandes cantidades de azúcar y cafeína? Sí ____ No ____ Si no, ¿qué cambios puedes hacer para limitar la ingesta de azúcar y cafeína?

10. ¿Haces algo para enfrentarte a sentimientos de ira y eliminarla? Sí ____ No ____
Si no, ¿cómo puedes disminuir la ira para disminuir el estrés?

11. ¿Qué técnicas puedes iniciar para eliminar los sentimientos de ira?



La ira es una emoción que lleva a mucha gente a recaer. Esto es particularmente cierto al inicio del tratamiento. A menudo, la ira se va construyendo lentamente a medida que piensas constantemente en cosas que te hacen sentir enfadado. A veces, parece que la razón que causa la ira es la única cosa importante en la vida.

A menudo, la sensación de ser la víctima de algo acompaña al sentimiento de ira.

¿Te son familiares alguna de las siguientes preguntas?

- ¿Por qué me pasa a mi todo? -¿Por qué no hace lo que le pido?
- ¿Cómo es posible que no sea capaz de ver lo que necesito?

¿Cómo reconoces cuando estás enfadado/a? ¿Tu conducta cambia? ¿Notas cambios físicos (por ejemplo, apretar la mandíbula, sentirse con los nervios de punta o inquieto/a)? _____

¿Cómo expresas tu ira? ¿La retienes ahí hasta que explotas? ¿Te vuelves sarcástico y pasivo-agresivo? Explica

¿Qué cosas positivas haces para enfrentarte a este sentimiento de ira?

Aquí hay algunas formas alternativas de enfrentamiento a la ira.

¿Cuáles de las siguientes ideas pueden servirte?

- Hablar con la persona con la que estás enfadado/a.
- Hablar con un terapeuta, padrino de los 12 pasos, u otra persona que pueda darte consejo.
- Hablar sobre el enfado en una reunión de grupo.
- Escribir sobre tus sentimientos de ira.
- Hacer ejercicio
- Otros: _____

“Simplemente dí NO” es un buen consejo para que la gente no pruebe las drogas. Pero no es de mucha ayuda para aquellos que ya tienen una adicción. Superar la dependencia a sustancias requiere reconocer su enorme poder y aceptar las limitaciones personales que conlleva. Mucha gente acepta la carga que la dependencia les supone cuando comienzan el tratamiento. Iniciar el tratamiento es el primer acto de aceptación, pero no puede ser el único. La recuperación es un proceso continuado de aceptación de que la dependencia de sustancias es más poderosa que uno mismo.

Aceptar el poder que la dependencia tiene sobre ti significa aceptar que los seres humanos tenemos limitaciones. Negarse a aceptar que el trastorno de adicción es uno de los mayores problemas para que permanezcas abstinentes. Esta negativa de aceptación implica una falta de entrega total al tratamiento que puede hacer intentes lograr la abstinencia desesperadamente aislándote y negándote a aceptar la ayuda de otros. Admitir que tienes un problema y buscar ayuda no es un signo de debilidad. ¿Si buscaras tratamiento para diabetes o un problema de corazón se vería acaso como si tuvieras poca fuerza de voluntad?

Aceptar la idea de que tienes un trastorno de adicción a una sustancia no significa que no puedas controlar tu vida. Significa que hay algunas cosas que no puedes controlar, y una de ellas es el consumo. Si continuas luchando para recuperar “el control” de este trastorno, terminarás perdiendo aún más fortaleza.

Hay una paradoja en el proceso de recuperación: La gente que acepta con mayor grado la realidad de la dependencia de sustancias es quien se beneficia más. Aquellos que no luchan con la idea de que tienen de hecho un trastorno de adicción son quienes tienen mejores resultados de recuperación. La única forma de ganar esta guerra es rendirse. La única forma de tener éxito en la recuperación y retomar el control del problema es admitir que es en realidad el problema quien te controla a ti.

NO NECESITAS TOCAR FONDO PARA COMENZAR TU RECUPERACIÓN

Tengo un trastorno de adicción

Sí____

No____

Espero poder consumir de Nuevo

Sí____

No____

Necesito aceptar que_____

**Quien tiene un amigo tiene un tesoro: un alma humana en la que confiar,
que sabe lo mejor y lo peor de ti y te quiere a pesar de ello.**

Anónimo

Las relaciones son muy importantes en el proceso de recuperación. Los amigos y la familia pueden daros fortaleza y ayudarnos a entender quienes somos. Las relaciones que estableces pueden apoyar o debilitar tu recuperación. El dicho "dos que duermen en el mismo colchón se vuelven de la misma opinión" lo ejemplifica. Utiliza las siguientes preguntas para ayudarte a reflexionar sobre tus amistades.

¿Tienes amigos como el descrito en el poema anterior? Si es así, ¿quiénes son?

¿Te has vuelto como la gente que te rodea? ¿De qué forma?

¿Cuál es la diferencia entre un amigo/a y un conocido?

¿Dónde puedes conocer gente que pueda convertirse en un amigo/a?

¿Para quién eres tú un amigo/a?

¿Qué conductas necesitas cambiar para ser capaz de mantener relaciones honestas?

Los amigos y la familia de aquellos que tienen un problema de adicción se sienten heridos con frecuencia como resultado de su consumo de sustancias. A menudo, las personas con dependencia no son capaces de cuidar de sí mismos y por lo tanto tampoco de cuidar de otros.

Como parte del proceso de recuperación, deberías pensar acerca de las personas que has herido y de si debes hacer algo para reparar las relaciones que son importantes para ti. En los programas de los 12 pasos a este proceso se le llama "compensar"

¿Cuáles son algunas de las cosas del pasado que te gustaría compensar?

¿Hay cosas que debiste hacer y no hiciste o dijiste cuando estabas consumiendo sustancias que debes de hacer frente ahora? _____

¿Cómo vas a compensarlo? _____

¿Crees que estar en recuperación y dejar de consumir es suficiente?

Compensar a otros por el pasado no tiene que ser complicado. Reconocer el dolor que has causado cuando estabas consumiendo probablemente te ayudará a reducir el conflicto en tus relaciones. No todo el mundo estará preparado para perdornarte. Una una parte importante de este proceso es comenzar por perdonarte a ti mismo. Otro aspecto de reparar las relaciones implica que perdones a otros por cosas que te han podido hacer cuando estabas consumiendo.

¿A quién necesitas perdonar? _____

¿De qué resentimientos tienes que deshacerte? _____

La oración de la serenidad

Dios dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
Dame la valentía para cambiar aquello que puede cambiarse,
Y dame la sabiduría para entender la diferencia entre ambas cosas.

¿Qué significa esta oración para ti? _____

¿Cómo puedes encontrar un significado a esta oración, aunque no seas religioso o no creas en Dios? _____

¿Qué partes de tu vida o de tí mismo sabes que no puedes cambiar? _____

¿Qué cosas has cambiado ya? _____

¿Qué partes de tu vida o de tí mismo necesitas cambiar? _____

Muchas personas que sufren de dependencia química inician el tratamiento simplemente para dejar de consumir una sustancia específica. No intentan cambiar sus vidas completamente. Cuando inician el tratamiento, se les explica que la recuperación requiere hacer cambios en su estilo de vida. Los cambios en el estilo de vida les ayudarán a recobrar el control.

¿De qué forma tu vida estaba fuera de control cuando iniciaste el tratamiento?

¿Has notado un comportamiento extremo en ti mismo en alguno de estos casos?

- | | |
|--|---|
| ☐ Trabajar demasiado | ☐ Comer alimentos demasiado dulces |
| ☐ Abusar de medicamentos | ☐ Hacer demasiado ejercicio |
| ☐ Consumir drogas
(distintas de la habitual
por la que iniciaste tratamiento) | ☐ Masturbación compulsiva |
| ☐ Consumir demasiados
productos con cafeína | ☐ Juego |
| ☐ Fumar | ☐ Gastar demasiado dinero |
| | ☐ Otras cosas |

¿Qué cambios has intentado realizar hasta ahora? _____

¿Te suena familiar esto?: "Dejé de fumar y consumir drogas; fue duro. Luego un día me rendí y fumé un cigarrillo. Me sentí tan mal de haberlo hecho que al final volví a consumir drogas." A este patrón se le conoce como el nombre del "síndrome de violación de la abstinencia." Una vez que comprometemos parte de nuestra recuperación, se hace más fácil dejarse caer en recaída "de perdidos al río".

¿Te ha ocurrido algo similar en el pasado? ¿Qué evento te llevó a una recaída?

¿Qué cambios principales estás llevando a cabo en tu recuperación?

¿Es incómodo para ti hacer estos cambios? Sí ____ No ____

¿Estás evitando sentirte incómodo/a mediante el cambio hacia otras conductas compulsivas? Si es así, cuáles son? _____

¿Hay algún cambio que necesitas hacer? Si es así, ¿cuál?

Recaídas y sexo

Tal y como ocurre con el consumo de drogas, el sexo de alto riesgo está controlado por un proceso de disparadores. Las relaciones sexuales de alto riesgo implican cosas como tener relaciones con alguien extraño, no protegerse, prostituirse por drogas, etc. Los disparadores llevan a pensamientos sobre el sexo. Estos pensamientos llevan a un aumento fuerte en la lívido sexual, y a la acción. Para muchos, el sexo de alto riesgo se asocia al consumo de drogas, de modo que el sexo puede ser un disparador para el consumo. Participar en relaciones sexuales de alto riesgo puede implicar una recaída.

¿Cuáles son algunos de tus disparadores para el consumo de drogas? _____

¿Cuáles son algunos de tus disparadores para el sexo de alto riesgo? _____

¿Has experimentado una recaída actuando el sexo como disparador? _____

Prevención

Una vez que eres consciente de las cosas que actúan como disparadores de tu consumo, puedes dar los pasos necesarios para prevenir una recaída. Aquí tienes algunas sugerencias de cosas que puedes hacer para prevenirlo:

- Prevén la exposición a disparadores. Mantente alejado de personas, lugares y actividades que asocias al consumo.
- Para los pensamientos que te pueden llevar al consumo, puedes usar muchas técnicas de parada de pensamiento, como las siguientes:

Relajación - Tres respiraciones lentas y profundas.

Gomazo - Lleva una goma en la muñeca y cada vez que seas consciente de un pensamiento disparador, date con la goma en la muñeca y dí mentalmente "No" al pensamiento.

Visualización - Imagina un interruptor en tu cabeza. Apágalo para terminar con los pensamientos disparadores.

Organiza tu tiempo - Organiza tu día y rellena los huecos de tiempo libre con actividades. Puedes hacer ejercicio, hacer trabajos voluntarios, pasar tiempo con amigos que no consumen drogas.

Rompe con tus hábitos de vez en cuando - Haz viajes cortos. Vete a ver una película o video, sal a comer, acude a los grupos de los 12 pasos o reuniones de ayuda mutual durante el tiempo que normalmente estarías haciendo algo diferente.

¿Qué otras cosas puedes hacer para prevenir la recaída?

¿Qué puedes tener preparado para cuando te encuentres en una situación de recaída?

Sentimientos

¿Eres capaz de reconocer tus sentimientos?

A veces la gente no se permite tener ciertas emociones, por ejemplo diciéndose a sí mismos "sentir ira no está bien". A veces la gente no es honesta con ellos mismos sobre sus emociones; por ejemplo diciéndose "sólo tengo un mal día" cuando en realidad es que están tristes. Cuando no identificas tus emociones adecuadamente o niegas su existencia, no puedes enfrentarte a ellas y se acumulan en tu interior.

¿Eres consciente de las sensaciones físicas de ciertas emociones?

Puede que cuando estás ansioso te duela el estómago, te muerdas las uñas cuando estés estresado, o tiembles cuando estás enfadado. Piensa en las emociones que te molestan y trata de identificar cómo se manifiestan físicamente.

¿Cómo te enfrentas ahora a tus sentimientos?

¿Cómo te comportas cuando tienes emociones negativas? ¿Cómo afectan tus sentimientos a los que te rodean? Por ejemplo, ¿tus sentimientos interfieren con tu forma de relacionarte con los otros? ¿Te evitan, tratan de evitar que te enfades o intentan hacerte sentir mejor? Piensa en una o dos emociones a las que necesitas saber enfrentarte mejor.

¿Cómo expresas tus emociones?

Es importante encontrar vías apropiadas para expresar tus emociones. Puedes expresar emociones indirectamente (a un grupo de confianza, amigo o terapeuta), o puedes expresar tus sentimientos directamente a aquellos por los que tienes estos sentimientos. Necesitas aprender en qué situaciones es apropiado expresar tus sentimientos directamente. Puedes cambiar tus pensamientos de forma que te ayuden a sentirte de otra forma. Por ejemplo, en lugar de "estoy tan enfadado con ella porque no está de acuerdo conmigo que tengo ganas de consumir" puedes interpretar tus sentimientos como, "Está bien que la gente no esté de acuerdo conmigo siempre; y consumir no va a ayudarme."

No dejes que las emociones extremas te lleven a consumir. Aprender a enfrentarse a estas emociones significa permitirte sentir y conseguir una respuesta emocional honesta e inteligente.

Depresión

Aunque sabemos que el consumo de drogas y la depresión están relacionados, no está muy claro cómo interactúan. La mayoría de la gente en recuperación informa de problemas de depresión de vez en cuando. La depresión puede ser un problema particular para aquellas personas que están consumiendo estimulantes. Los estimulantes hacen que la gente note un “subidón” porque el cerebro se ve invadido artificialmente de neurotransmisores que provocan sentimientos de placer. Durante la recuperación hay periodos en los que el cerebro no tiene suficiente suministro de estos neurotransmisores. La ausencia de neurotransmisores del placer provoca temporalmente mucha tristeza, aunque es diferente de una depresión clínica. Para algunas personas, la depresión sin tratamiento puede resultar en recaída. Es importante ser consciente de estos signos de depresión y estar preparado para enfrentarse a estos sentimientos. Si crees que no puedes enfrentarte a tu depresión o que está durando demasiado tiempo, debes buscar ayuda de un profesional de salud mental. Tu terapeuta puede ayudarte a buscar alguien adecuado.

Estos son algunos de los síntomas que pueden indicar depresión.

Marca todos aquellos que aplican en tu caso:

- | | |
|---|--|
| ☐ Poca energía | ☐ Dejar de hacer ejercicio |
| ☐ Comer demasiado o nada | ☐ Evitar actividades sociales |
| ☐ Pensamientos tristes | ☐ Sentimientos de aburrimiento, irritabilidad o ira |
| ☐ Pérdida de interés en tu profesión o | ☐ Llanto |
| ☐ Pérdida de interés en tus aficiones | ☐ Pensamientos o acciones suicidas |
| ☐ Dormir más de lo habitual | ☐ Abandonar actividades normales como el |
| ☐ Baja libido sexual | trabajo, limpieza de la casa, ir a la compra, |
| ☐ Aumento de pensamientos de beber | etc. |
| ☐ Insomnio | |
| ☐ Dejar de asistir a los grupos de | |
| autoayuda o de los 12 pasos | |

¿Qué otros signos indican que hay depresión?

Algunas formas de afrontar la depresión incluyen las siguientes:

- | | |
|--|----------------------------|
| - Aumentar el ejercicio físico. | - Hablar con tu pareja. |
| - Planificar nuevas actividades. | - Hablar con un amigo. |
| - Consultar con un doctor sobre algún medicamento que ayude. | - Hablar con tu terapeuta. |

¿Tienes alguna otra forma de enfrentarte de forma efectiva a la depresión?

¿Qué es AA?

Alcohólicos Anónimos (AA) es una organización internacional que lleva funcionando desde 1930. AA fue fundada por dos hombres que no podían recuperarse de su alcoholismo con tratamiento médico y psiquiátrico. AA celebra reuniones gratuitas y abiertas para ayudar a aquella gente que quieren dejar que su vida esté controlada por el alcohol. Las reuniones se celebran durante el día y al atardecer, cualquier día de la semana. Los principios de AA se han adaptado para ayudar a la gente que tiene dependencia a otras sustancias, juego patológico, trastornos de tipo compulsivo, como la adicción a la comida.

¿Son estas reuniones un tratamiento?

No. Son grupos de personas en recuperación ayudando a otros a mantenerse abstinentes.

¿Es necesario inscribirse o hacer citas?

No, simplemente únete al grupo. Los lugares y tiempos de encuentro se pueden facilitar en este programas de tratamiento o llamando a AA directamente.

¿Qué son los 12 pasos?

La base de los grupos como AA son los 12 pasos. Estas creencias y actividades proporcionan un programa estructurado para la abstinencia. Hay un aspecto espiritual fuerte tanto en los 12 pasos como en los grupos de AA.

Los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos*

1. Reconocemos nuestra impotencia sobre el alcohol y que nuestras vidas se han vuelto ingobernables.
2. Entendemos que un poder superior a nosotros podría restaurar nuestra salud mental.
3. Decidimos entregar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebimos.
4. Hacemos un inventario moral exhaustivo de nosotros mismos sin miedo.

*Los Doce Pasos se han reimpresso con el permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). Este permiso de reimprimir Los Doce Pasos no significa que A.A.W.S. ha revisado o aprobado los contenidos de esta publicación, o que A.A.W.S. está necesariamente de acuerdo con las ideas que aquí se exponen. A.A. es un programa de recuperación del alcoholismo solamente. Utilizar Los Doce Pasos en conexión con los programas y actividades patentadas con A.A., pero que trabajan otros problemas, o se realizan en contextos diferentes de A.A., no necesariamente implica que estén aceptadas.

PR Programas de los 12 pasos

30

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y otros seres humanos la naturaleza exacta de nuestros errores.
6. Estamos completamente preparados para dejar que Dios elimine todos estos defectos de carácter.
7. Pedimos a Dios con modestia que elimine nuestras deficiencias.
8. Hacemos una lista de todas las personas a las que hemos hecho daño y nos disponemos a compensarles a todos.
9. Compensamos directamente a todas aquellas personas a las que hemos hecho daño en cuanto sea posible, excepto cuando hacerlo implique hacerles daño a ellos o a otros.
10. Continuamos haciendo un inventario personal, y cuando estemos equivocados, reconocerlo inmediatamente.
11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestra conexión consciente con Dios, tal y como lo concebimos, pidiéndole capacidad para entender y cumplir su voluntad.
12. Tener un despertar espiritual a través de estos Pasos, intentamos llevar este mensaje a otras personas dependientes y practicar estos principios en todas nuestras acciones.

¿Qué son CA y NA?

Cocainómanos Anónimos (CA) y Narcóticos Anónimos (NA). Otros grupos de los 12 pasos incluyen Marihuana Anónimos, Medicamentos Anónimos, Jugadores Anónimos, Adictos a Alimentos Anónimos, Trastornos Emocionales Anónimos y otros. Puedes encontrar información adicional sobre grupos de apoyo en las siguientes direcciones:

- Cocainómanos Anónimos (CA): www.ca.org
- Narcóticos Anónimos (NA): www.na.org
- Adictos a Marihuana Anónimos (MA):
www.marijuana-anonymous.org
- Adictos a Medicamentos Anónimos (PA):
groups.msn.com/PillsAnonymous
- Jugadores Anónimos (GA): www.gamblersanonymous.org
- Adictos a Alimentos Anónimos (OA): www.oa.org
- Trastornos Emocionales Anónimos (EA):
www.emotionsanonymous.org

Los métodos y principios de los grupos son similares aunque el tema difiera.

Los grupos de apoyo de 12 pasos para allegados y amigos incluyen Al-Anon y Alateen (jóvenes), Hijos adultos de alcohólicos, Co-Dependientes Anónimos e Hijos Adultos de Familias Disfuncionales. Puedes encontrar información adicional sobre grupos de apoyo en las siguientes direcciones:

- Al-Anon y Alateen: www.al-anon.alateen.org
- Nar-Anon: www.naranon.com
- Hijos Adultos de Alcohólicos (ACoA): www.adultchildren.org
- Co-Dependientes Anónimos (CoDA): www.codependents.org

A menudo la gente va a más de uno de estos grupos. La mayoría de la gente busca los grupos donde las reuniones les resultan más cómodas, relevantes y útiles.

¿Qué es CMA?

Crystal Metanfetamina Anónimos (www.crystallmeth.org). CMA es un grupo de 12 pasos que ofrece compañerismo y apoyo a personas que quieren dejar la metanfetamina. Las reuniones de CMA están abiertas a aquellos que desean dejar esta adicción.

PR Programas de los 12 pasos

30

Como otros programas de los 12 pasos, CMA tiene un enfoque espiritual y anima a los participantes a seguir los 12 pasos con la ayuda de un padrino/madrina. Los grupos de CMA promueven la abstinencia total de medicamentos no prescritos.

¿Qué pasa si no soy religioso?

Te puedes beneficiar igual de las reuniones de los 12 pasos o grupos de auto-ayuda si no eres religioso o sigues los 12 pasos. Mucha gente que acude a estos grupos no es religiosa; puede que crean en un "ser" superior que se menciona en los 12 pasos como un marco de referencia superior o una fuente de conocimiento superior a ellos mismos.

¿Qué ofrecen los programas de los 12 pasos?

- Un lugar seguro donde ir durante tu recuperación
- Un lugar donde conocer a otros que no consumen drogas o alcohol
- Un componente espiritual para tu recuperación
- Apoyo emocional
- Acceso a gente que lleva mucho tiempo abstinente
- Una red internacional de apoyo que siempre está disponible

Te recomendamos que asistas a los grupos de los 12 pasos o grupos de autoayuda; es muy importante mientras estás en tratamiento. Pide ayuda a otros compañeros para encontrar el mejor grupo para ti. Asiste a varios grupos y sé abierto a diferentes formas de apoyo para tu recuperación: social, emocional, o espiritual.

Islas hacia las que mirar

Hay muchos elementos importantes para una recuperación exitosa. La estructura, la organización y el equilibrio son importantes. Tu recuperación funciona porque tú estás trabajando en ella. Aparte del duro trabajo y la estructura de recuperación, ¿sientes que te falta algo? Las actividades y rutinas de recuperación pueden parecer asfixiantes. ¿Tienes la sensación de que necesitas un descanso de la rutina para poder entusiasmarte por algo?

La labilidad emocional que experimentas durante la recuperación se puede explicar por lo siguiente:

- Mucha gente se siente particularmente aburrida desde el 2 al 4 mes tras el inicio de la recuperación (durante el periodo que conocemos como "El Muro").
- Durante el proceso de recuperación el cuerpo experimenta un proceso que puede impedir que sientas emociones intensas de cualquier tipo.
- La vida se percibe menos excitante que cuando se consume.

Planificar actividades divertidas para mirar hacia adelante es una forma de anticipar y tener sensaciones excitantes en tu vida. Algunas personas piensan en esto como islas de descanso, recreación o diversión. Son islas para mirar hacia adelante de forma que el futuro no se haga tan predecible y rutinario. Las islas no son necesariamente cosas extravagantes, pueden ser cosas como:

- Salir de la ciudad durante un fin de semana largo
- Tomarme un día libre
- Ir al teatro o a un concierto
- Asistir a un evento deportivo
- Visitar a familiares
- Salir fuera a comer
- Visitar a un viejo amigo
- Tener una cita especial con tu pareja

Planifica estos pequeños premios a menudo, de modo que no te estreses, te canses o te aburras mucho entre medias.

Haz una lista de alguna de las islas que has utilizado anteriormente.

¿Qué islas podrías utilizar ahora?

Manejar los malos momentos

El problema

Recuperarse significa vivir de forma responsable. Actuar siempre de forma inteligente y estar constantemente en guardia contra la recaída puede ser agotador. Es fácil perder energía, cansarse y amargarse. La vida puede convertirse en un ciclo rutinario: levantarse, ir a trabajar, tumbarse en el sillón, irse a la cama, y hacer lo mismo al día siguiente. La gente en recuperación que se permite caer en este estado de aburrimiento es muy vulnerable a la recaída. Es difícil resistirse a los disparadores y justificación de la recaída cuando tu nivel de energía es tan bajo.

La vieja solución

Las drogas y alcohol proporcionaban un alivio inmediato del aburrimiento y el hastío. Todas las razones por las que no consumes se pueden olvidar rápidamente cuando el cuerpo y la mente necesitan desesperadamente reabastecerse.

Una nueva solución

Cada persona necesita decidir lo que puede reemplazar el consumo de sustancias y proporcionar un descanso refrescante y satisfactorio del trabajo diario. Lo que te funciona a ti puede no funcionar para otros. No importa que actividades sanas puedes realizar cuando te sientes mal, lo importante es conseguir relajarse y recuperarse. Cuanto más cansado y rendido te sientas, menos energía tendrás para enfrentarte de forma inteligente y comprometida a tu recuperación.

Piensa con cuánta frecuencia te estresas, impacientas, te enfadas o te cierras emocionalmente. Los siguientes son síntomas de que necesitas un descanso.

¿Qué actividades de la siguiente lista podrían ayudarte a recuperarte?

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Pasear | ☐ Hacer un curso | ☐ Ir al cine |
| ☐ Leer | ☐ Deporte en equipo | ☐ Escribir |
| ☐ Meditar/yoga | ☐ Ciclismo | ☐ Hacer punto |
| ☐ Escuchar música | ☐ Pintar, dibujar | ☐ Pescar |
| ☐ Jugar con mi mascota | ☐ Ir al gimnasio | ☐ Manualidades |
| ☐ Participar en la iglesia | ☐ Cocinar | ☐ Ver escaparates |
| ☐ Hablar con un amigo que no consume | ☐ Ir a reuniones de los 12 pasos o autoayuda | ☐ Tocar un instrumento |

Un día que estés estresado y te des cuenta que en el pasado hubieras dicho “necesito una copa” o “necesito consumir”, ¿qué harías ahora?
¿Qué harías en tu tiempo de inactividad?

La gente en recuperación no recae generalmente porque no puedan enfrentarse a un día difícil o una situación preocupante. Un día o un evento simple son generalmente manejables. Las cosas se vuelven inmanejables cuando la persona que está en recuperación deja que estas situaciones del pasado o los miedos al futuro contaminen su presente.

Castigarte por el pasado te hace más vulnerable y menos capaz de manejar el presente. Dejas que el pasado haga que tu recuperación más difícil si te dices a ti mismo lo siguiente:

- "Nunca hago nada bien. Siempre estropeo mis oportunidades."
- "Si intento hacer algo difícil, fallo siempre."
- "Siempre fallo a los demás. Siempre decepciono a los demás."

Necesitas encontrar una forma de rechazar estos pensamientos negativos cuando te vienen a la cabeza. Las técnicas de parada de pensamiento que has aprendido en las sesiones de Habilidades de Recuperación Temprana (sesión 1) pueden ayudarte a desplazar estos pensamientos negativos. Hacer ejercicio, meditar y escribir un diario también puede ayudarte a enfocar tu mente y controlar tus pensamientos.

¿Puedes pensar en una situación reciente en la cual has permitido que tu pasado te haga el presente más difícil?

No permitas que las cosas que te puedan pasar en el futuro arruinen tu presente. Puedes planificar con tiempo y estar preparado/a pero poco más puedes hacer acerca de lo imprevisible. Puedes centrarte en lo que pasa hoy y ahora. Te llenas de miedos cuando te dices cosas como las siguientes:

- "Mañana pasará algo que lo arruinará todo"
- "Me va a odiar por esto."
- "Nunca seré capaz de hacerlo."

¿Qué cosas te dices a ti mismo/a que te asustan de cara al futuro?

Te puede ayudar, cuando tienes estos pensamientos, recordarte a ti mismo que no debes dejar que el pasado influya en tu futuro. Piensa en las veces cuando has sido capaz de romper con los viejos patrones de pensamientos destructivos. Llamar a un amigo que te puede recordar sobre tus éxitos es una buena forma de mantenerte centrado en el hoy así ahora y rechazar los pensamientos angustiosos sobre el futuro.

¿Qué cosas puedes decirte que te devuelvan al presente?

Soñar con las drogas durante la recuperación

Recuperación temprana (0-6 semanas)

El consumo de drogas interfiere con la actividad de sueño normal. Cuando la gente deja de consumir, tiene sueños frecuentes e intensos. Los sueños parecen reales y aterradores y son una parte normal del proceso de recuperación. No eres responsable de soñar con que consumes drogas. Hacer ejercicio con regularidad ayuda a bajar la intensidad de estos sueños.

Hacia la mitad de tu recuperación (7-16 semanas)

Para la mayor parte de la gente, los sueños son menos frecuentes durante esta fase de la recuperación. Cuando ocurren, sin embargo, los sueños suelen arrastrar poderosos sentimientos al día siguiente. Es importante que tengas cuidado para evitar la recaída durante los días siguientes a este tipo de sueños. Evita recaer en los días siguientes a haber tenido sueños vívidos poderosos. A menudo estos sueños versan sobre si consumir o no consumir, y te indican cómo te sientes acerca de estas dos opciones.

Recuperación Tardía (17-24 semanas)

Soñar durante este periodo es muy importante y puede ser de ayuda a la hora de avisarte de un peligro. Los sueños repentinos sobre consumo de alcohol y drogas pueden ser un claro mensaje de que puede haber un problema y de que eres más vulnerable a la recaída que otros días. Es importante revisar tu situación y corregir cualquier problema que descubras.

La siguiente lista te proporciona acciones que te pueden ayudar cuando tengas sueños intensos y aterradores. **Añade a esta lista otras cosas que te pueden ayudar.**

- Hacer ejercicio
- Asistir a una reunión de 12 pasos o autoayuda
- Llamar a tu terapeuta
- Hablar con amigos
- Tomarme un descanso de la rutina
- Otras cosas: _____

Nombre:		Fecha:			
Indica lo satisfecho que estás con las siguientes áreas de tu vida marcando la casilla correspondiente.					
	Muy Insatisfecho	Insatisfecho	Neutral	Satisfecho	Muy Satisfecho
Carrera					
Amigos					
Familia					
Relaciones románticas					
Consumo de drogas /deseos (<i>cravings</i>)					
Consumo de alcohol /deseo (<i>cravings</i>)					
Autoestima					
Salud física					
Bienestar psicológico					
Satisfacción sexual					
Satisfacción espiritual					

¿Cuáles de estas áreas han mejorado desde que comenzaste el tratamiento?

¿Cuáles son las áreas más débiles? ¿Cómo vas a mejorarlas?

¿Qué necesitarías cambiar para sentirte satisfecho/a contigo mismo/a en las áreas que has puntuado más bajas?

Las temporadas de vacaciones y celebraciones que las acompañan son difíciles para aquellos en recuperación. Pueden pasar muchas cosas que aumentan el riesgo de recaídas. **Revisa la siguiente lista y marca aquellos ítems que pueden ser problemáticos para ti y tu recuperación durante las fiestas. Luego suma el número de ítems que has marcado y evalúa el riesgo de recaída que tienes:**

- ☐ Hay más alcohol y drogas en las fiestas
- ☐ Escasez de dinero por los viajes o compra de regalos
- ☐ Más estrés producido por el ritmo frenético (por ejemplo, tráfico, multitudes)
- ☐ Interrupción de la rutina normal de vida
- ☐ Dejar de hacer ejercicio
- ☐ Dejar de ir a las reuniones de AA
- ☐ Dejar de ir a terapia
- ☐ Atmósfera de fiesta
- ☐ Más contacto familiar
- ☐ Aumento de la emocionalidad por los recuerdos de estas fiestas
- ☐ Aumento de la ansiedad de sufrir disparadores y craving/deseo de consumo
- ☐ Frustración por no tener tiempo para cumplir con las responsabilidades
- ☐ Afrontar situaciones como la "Noche Vieja"
- ☐ Tiempo extra sin organización
- ☐ Otros: _____

SO B

Sesion Opcional B Fiestas y Recuperación

Leve: Si has marcado de uno a tres ítems, las fiestas producen solamente un incremento ligero del riesgo de recaída.

Moderado: Si has marcado de cuatro a seis ítems, las fiestas añaden bastante estrés en tu vida. El riesgo de recaída depende de cómo seas capaz de enfrentarte a este aumento de estrés. Tu puntuación indica que necesitas planificar y estructurar con cuidado tu recuperación durante estos días.

Severo: Si has marcado siete o más de los ítems, las fiestas añaden un estrés mayor aún a tu vida. La prevención de recaídas depende de que aprendas a reconocer el incremento de estrés y tomar precauciones extra durante estos periodos peligrosos. Tu puntuación indica que las fiestas son uno de estos periodos para ti.

NADIE TIENE QUE RECAER
NADIE SE BENEFICIA DE UNA RECAÍDA. PIENSA
EN TU PLAN DE RECUPERACIÓN. ASISTE A MÁS
REUNIONES, ORGANIZA BIEN TU TIEMPO, VISITA A
TU TERAPEUTA. PARA SUPERAR ESTE PERIODO DE
ESTRÉS, UTILIZA LAS HERRAMIENTAS QUE TE HAN
AYUDADO A MANTENERTE ABSTINENTE DURANTE TU
RECUPERACIÓN

NADIE TIENE QUE RECAER

Además de abstenerse del consumo de sustancias, es importante para ti hacer actividades interesantes en tu vida. Para mucha gente en recuperación, el consumo de drogas fue la primera cosa que hicieron para relajarse y pasárselo bien. Ahora que estás abstinente y en recuperación, es importante encontrar actividades divertidas que hacer para reemplazar al consumo de drogas.

¿Cuáles son algunos de los pasatiempos o actividades que solías disfrutar y te gustaría volver a hacer de nuevo?

Hacer nuevas actividades y pasatiempos son una forma excelente de apoyar tu recuperación mientras conoces gente nueva. Ahora es el momento de hacer cosas como asistir a un curso, aprender algo nuevo, probar tu fase artística, un nuevo deporte, voluntariado o cualquier otra nueva afición. Pregunta a tus amigos sobre aficiones que les gustan. Busca clases y cursos para adultos, consulta el directorio de tu comunidad o las listas de actividades en la página web. Busca conferencias, películas, obras de teatro y conciertos que te interesan en el periódico.

¿Qué nuevas actividades e intereses te gustaría realizar?

Es importante recordar que no todas las nuevas actividades te resultarán divertidas en seguida. Puede que lleve un tiempo antes de que puedas disfrutarlas o sentirte competente al practicarlas. Las actividades viejas que ya disfrutabas antes pueden no hacerte sentir igual de bien ahora que estás abstinente y en recuperación. Independientemente de si estas actividades son viejas o nuevas, necesitas convertirlas en parte de tu vida.

Felicidades!!

has finalizado todas las sesiones de
tratamiento intensivo.

No te olvides de continuar trabajando
en tu recuperacion y asistir a las
sesiones de apoyo social, 12 pasos o
grupos de autoayuda.

