

Recuperación de una adicción

La recuperación de un trastorno por consumo de sustancias o de otra adicción requiere que construya una nueva vida. Para esto tendrá que encontrar nuevos intereses. También tendrá que crear nuevas relaciones. Y deberá cuidarse mejor. Todas estas cosas lo ayudarán a sustituir el consumo de sustancias por una nueva vida más sana. También lo ayudarán a mantenerse alejado de todas las cosas y personas que podrían hacer que vuelva a consumir las sustancias.

Cómo hacer cambios en el estilo de vida



Una parte importante de la recuperación consiste en cambiar los hábitos. Estos hábitos son los que quizás lo llevaron al abuso de sustancias. También es un momento de desarrollo personal. Aquí encontrará algunos cambios que tal vez le convenga hacer:

- **Encuentre nuevas actividades y metas.** Quizás quiera probar nuevos pasatiempos e intereses. O tal vez lo ayude ingresar en un grupo de actividades para conocer gente nueva.
- **Construya relaciones.** Tal vez le convenga pasar más tiempo con seres queridos con quienes perdió el contacto durante su adicción. Otra posibilidad es que haga nuevos amigos. También es posible que quiera dejar de ver a amistades o familiares que todavía consumen la sustancia.
- **Haga ejercicio y aliméntese bien.** Haga actividad física todos los días que pueda. Esto lo ayudará a sentirse mejor. Consuma comidas saludables con mucha frutas, verduras y granos enteros. También ayudará a su bienestar. Consiga la ayuda de un nutricionista o un experto en entrenamiento físico.
- **Mantenga el contacto con los profesionales médicos y especialistas en adicción.** Puede que no necesite apoyo profesional intensivo. Pero es importante que pueda encontrar ayuda profesional cuando la necesite.
- **Relájese y duerma lo suficiente.** Dormir bien puede ayudarlo a sentirse mejor. También lo ayudará disminuir el estrés. Pídale a su consejero que le recomiende ejercicios de relajación. La meditación puede ser uno de ellos. Busque también información sobre clases de control del estrés.

- **Aprenda a comunicarse bien y a resolver conflictos.** Trabajar con un consejero o un grupo de apoyo le puede brindar herramientas para resolver problemas, comunicarse y resolver conflictos de manera saludable. Para encontrar apoyo para las adicciones y la salud conductual en su zona, use el localizador de servicios de tratamiento de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Abuse and Mental Health Services Administration), en www.findtreatment.samhsa.gov.