

# Cómo recuperarse de la adicción: continuación de la terapia

El camino a la recuperación puede ser difícil. Pero trabajar con un consejero lo ayudará a que la recuperación sea más fácil. Y puede mantenerlo encaminado. Un consejero puede ayudarlo a decidir los cambios del estilo de vida que usted desea hacer para mantenerse sobrio. Considere también la posibilidad de hablar con un consejero sobre otros asuntos que desee mejorar. Puede ayudarlo a encontrar recursos para el manejo de la ira, habilidades para resolver problemas o capacitación para la asertividad.



## Conozca sus desencadenantes

Los desencadenantes son factores que lo hacen querer consumir de nuevo. Pueden incluir los siguientes:

- Las personas con las que consumía
- Lugares, cosas, olores y eventos que le dan ganas de consumir
- Sentimientos, como soledad, ansiedad o depresión
- Estrés

Si detecta cuáles son sus desencadenantes, puede planificar maneras de evitarlos siempre que sea posible. Para conocer sus desencadenantes, tome una hoja de papel. Haga una lista con la gente, los lugares, las situaciones o los sentimientos que podrían despertarle el deseo de consumir nuevamente. Guarde esa lista. Vaya agregándole información según sea necesario. Trabaje con su consejero en formas para sobrellevar esos desencadenantes sin consumir droga.

## Cómo obtener ayuda

Cuando haya admitido que tiene un problema por abuso de sustancias, dispondrá de muchas maneras de encontrar ayuda:

- Comuníquese con el Programa de asistencia a los empleados o el Departamento de Recursos Humanos del lugar donde trabaja.

- Hable con el proveedor de atención médica. Pídale que lo derive a un especialista en adicciones para que lo evalúe.
- Busque en Internet las oficinas de estos grupos en su área:
  - Alcohólicos Anónimos
  - Cocaína Anónimos
  - Marihuana Anónimos
  - Narcóticos Anónimos
  - Smart Recovery
- Busque en Internet dónde hay centros de tratamiento para el alcoholismo y la drogadicción en su área:
  - Visite el [Buscador de tratamientos de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias \(Substance Abuse and Mental Health Services Administration\)](http://www.findtreatment.samhsa.gov), en [www.findtreatment.samhsa.gov](http://www.findtreatment.samhsa.gov) o llame a la Línea Nacional de Ayuda al 800-662-HELP (4357) o TTY 1-800-487-4889