

Recuperación de adicciones: cómo sobrellevar las recaídas

La adicción a las drogas o al alcohol se llama trastorno por consumo de sustancias. Este trastorno modifica el cerebro de tal manera que los efectos continúan mucho después de haber dejado de consumir la sustancia. Es por esto que las personas con trastorno por consumo de sustancias están en riesgo de tener una recaída. Eso sucede particularmente después de largos períodos sin haber consumido drogas o alcohol. Al igual que con cualquier otra enfermedad crónica, la adicción a las sustancias es algo que debe manejarse día a día. Esto puede prevenir o controlar una recaída.

Necesitará tratamiento y apoyo continuos. Su mejor oportunidad de recuperarse en el largo plazo será mediante una combinación de medicamentos y terapia conductual. Algunos consejos adicionales:

Cumpla el plan de tratamiento. Puede parecer que se ha recuperado por completo. Sin embargo, la recuperación es un camino de toda la vida y no sucede rápidamente para muchas personas. Quizás sienta que no necesita tomar medidas para permanecer alejado del alcohol y de las drogas. Pero las probabilidades de permanecer sobrio son mucho más altas si sigue el tratamiento después de recuperarse. Si está considerando dejar el tratamiento, hable primero con un profesional.

Si está pensando en volver a consumir, busque ayuda primero. Hágale saber al consejero, grupo de apoyo o proveedor de atención médica que desea volver a consumir. Pueden ofrecer apoyo en caso de crisis y ayudarlo a mantenerse libre de drogas o alcohol.

Busque ayuda de inmediato si vuelve a consumir la sustancia. Si comienza a consumir de nuevo, hable con el proveedor de atención médica o con otra persona que pueda ayudarlo de inmediato.

Tenga a seres queridos que lo ayuden en su recuperación. Hay un tipo de terapia que se llama refuerzo de la comunidad y capacitación para la familia. Esta terapia se centra en brindar asesoramiento y capacitación para su familia. El terapeuta le enseñará a su familia cómo motivarlo a buscar tratamiento. Esta terapia también ayuda a que su familia reconozca situaciones que quizás lo lleven a beber o a consumir drogas. Hay otros programas de recuperación orientados a la familia, tales como Alcohólicos Anónimos y Al-Anon, que se encuentran por todo el país.

Aprenda maneras saludables de manejar el estrés, el enojo, el aburrimiento y otros desencadenantes. La terapia conductual puede ayudarlo a aprender maneras de sobrellevar los deseos de consumir drogas o alcohol. También puede enseñarle maneras de evitar las drogas y prevenir las recaídas. Y puede ayudarlo a sobrellevar una recaída en caso de que ocurra.