

Apoyo entre pares para la recuperación del consumo de sustancias

Cuando se lucha contra un trastorno por consumo de sustancias, es fácil sentir que nadie lo entiende. Pero no tiene por qué enfrentar el proceso de recuperación solo. En el equipo de tratamiento, los trabajadores de apoyo entre pares son miembros esenciales. Se trata de personas que superaron con éxito su propia recuperación. Entienden por lo que está pasando en este momento y están allí para apoyarlo en el proceso.

¿Qué es un trabajador de apoyo entre pares?

Un trabajador de apoyo entre pares es una persona que también tuvo que luchar contra el trastorno por consumo de sustancias. Logró recuperarse y está capacitada para ayudar a los demás.

Los trabajadores de apoyo entre pares no son terapeutas ni proveedores de atención médica. Pero desempeñan una función única y personal en el equipo. Están capacitados para escucharlo y brindarles apoyo tanto a usted como a sus familiares. Han estado en su lugar. Lo pondrán en contacto con recursos útiles y le brindarán asesoramiento práctico. También pueden compartir sus propias experiencias personales para motivarlo en la recuperación.

Según dónde trabajen, los trabajadores de apoyo entre pares pueden recibir otros nombres, como los siguientes:

- Especialista en apoyo como par
- Asesor de recuperación de pares
- Colega de apoyo
- Especialista en apoyo para la recuperación de pares

Pero el objetivo es el mismo: ayudarlo en el camino hacia la recuperación mediante la aceptación, la comprensión, recursos y apoyo.

¿Cómo puede ayudarme un trabajador de apoyo entre pares?

Hay muchas formas en las que un trabajador de apoyo entre pares puede ayudarlo en el camino hacia la recuperación. Estas son algunas de las ayudas que pueden brindarle:

Brindar comprensión y apoyo. Los trabajadores de apoyo entre pares saben con exactitud por lo que está pasando. Ya estuvieron en esa situación. Harán lo siguiente:

- Escucharlo, apoyarlo y darle sugerencias
- Respetarlo y aceptarlo tal como es, sin juzgarlo
- Validar sus sentimientos y preocupaciones
- Estar a disposición para reunirse cuando usted necesite

- Ofrecer apoyo a los miembros de su familia

Ayudarlo a manejar el tratamiento y la recuperación. El trabajador de apoyo entre pares puede ayudarlo en el camino hacia la recuperación de las siguientes maneras:

- Mostrándole cómo acceder a los servicios
- Ayudándolo a comunicarse bien con el resto del equipo de tratamiento
- Ayudándolo a elegir opciones saludables para su bienestar físico y emocional
- Asesorándolo a fin de fijar objetivos para el futuro y dándole estrategias para que pueda alcanzarlos
- Ofreciendo apoyo para prevenir recaídas

Ayudarlo a conectarse con otras personas en su comunidad. Enfrentarse a un trastorno por consumo de sustancias puede hacer que se sienta muy solo. El trabajador de apoyo entre pares puede hacer lo siguiente:

- Encontrar recursos y servicios útiles en su zona
- Acompañarlo a citas o a actividades si usted lo desea
- Buscar formas en las que usted pueda ayudar a los demás en su comunidad, por ejemplo, como voluntario
- Ayudarlo a mejorar sus relaciones personales
- Ayudarlo a crear una red social positiva que le ofrezca amistad, cariño y apoyo

Alentarlo y darle esperanza. Es importante tener ejemplos positivos en su vida de personas que hayan pasado por la recuperación. El trabajador de apoyo entre pares puede hacer lo siguiente:

- Compartir las estrategias que le funcionaron
- Mostrarle que la recuperación es posible
- Inspirarlo para hacer los cambios necesarios en su propia vida
- Animarlo y celebrar con usted cuando alcance hitos de recuperación

Apoyarlo si hay una crisis. Si tiene una recaída o una crisis, el trabajador de apoyo entre pares está para ayudar de las siguientes maneras:

- Darse cuenta cuando presente signos de que necesita más ayuda
- Asegurarse de que usted sepa cuándo necesita recibir atención médica
- Estar presente con recursos y apoyo
- Ayudarlo a superar la situación y volver al camino de la recuperación

¿Cómo puedo encontrar un trabajador de apoyo entre pares?

Póngase en contacto con el proveedor de atención médica, con un consejero sobre el uso de sustancias o con un grupo de apoyo. Pueden ayudarlo a encontrar un trabajador de apoyo entre pares en su zona.