

Ayuda para la Adicción a Opioides

Jake Jansen luchó contra la adicción a los opioides por varios años. Su adicción empezó con medicamentos recetados. Cuando ya no pudo obtener esos, su adicción lo empujó hacia la heroína. Buscó tratamiento varias veces.

"Algo sucedió mientras estaba bajo tratamiento; pensé que iba a hacer esto sólo porque todos me decían que no podría hacerlo, y cambié... a tal vez pueda hacer esto por mí. Tal vez pueda crear una vida buena para mí durante la recuperación y encontrar la felicidad que había perdido por tantos años."-Jake, Paciente

Cuando alguien como Jake llega al punto que quiere combatir la adicción a los opioides, es importante contar tanto con apoyo formal como informal.

"El apoyo formal incluye los proveedores de tratamiento como el psiquiatra, el terapeuta, tal vez una clínica donde administren terapia de reemplazo a los opioides. También va a incluir el apoyo informal como de familiares, amigos y grupos de apoyo comunitarios."- Sarah Joyce, Directora del Programa de Pacientes Externos

Los profesionales médicos lo van a observar de cerca mientras pase por la abstinencia, porque los efectos secundarios son difíciles de manejar.

"Náusea, vómito y diarrea. Tienes una sensación de pánico y ansiedad increíbles. Un minuto parece ser una hora y se convierte en un proceso increíblemente exigente por unos cinco a siete días."-Jake, Paciente

Robyn Ellis aprendió la importancia de poder encontrar un consejero mental después de años de batallar contra los opioides. Ella fue capaz de abrirse sobre incidentes de su niñez que detonaron su adicción.

"Siempre supe que iba a ser una adicta, desde la primera vez que toqué una pastilla. Crecí en un hogar donde mis padres eran adictos y alcohólicos, lo tenía en la sangre."-Robyn, Paciente

Después de probar varios tratamientos, Robyn encontró a un consejero que pudo ayudarla a llegar a la raíz de su batalla contra los opioides.

"En realidad aprendí a abrirme con ella. A tenerle confianza, que podía hablar de todo con ella." Sabes? eso era lo que estaba sucediendo, y mucho sobre mi pasado."-Robyn, Paciente

Jake Jansen encontró que el apoyo de los otros es lo que lo ayudó. Al compartir su experiencia con personas que habían pasado por situaciones similares, Jake fue capaz de permanecer enfocado en su camino a la recuperación.

"Todo es rodearte de personas que están pasando por lo mismo, y tal vez las personas hayan resuelto esos

Ayuda para la Adicción a Opioides

problemas también en sus vidas y ahora pueden enseñarte cómo hacerlo."-Jake, Paciente

La clave es no faltar a sus citas de control y regularmente checar con su equipo de salud.

"Para mí, ese seguimiento era establecer una rutina en mi vida, formar cierta estructura."-Jake, Paciente

Y si la persona no sabe por dónde empezar el proceso de la recuperación, un consejo.

"Usted empieza con su doctor principal, un proveedor de salud mental. Puede pedirle a su seguro una lista de proveedores y si quisiera empezar por algo más informal, puede buscar en Internet para encontrar reuniones anónimas locales, incluyendo heroína anónima, narcóticos anónimos. Las personas que atienden esas reuniones también pueden ayudarlo a encontrar centros de tratamiento locales."- Sarah Joyce, Directora del Programa de Pacientes Externos

La recuperación no es algo que sucede de un día para el otro. Debe prepararse para el trayecto.

"Tienes que encontrar el apoyo y la vida mejora. Una vez que superes esta desafiante experiencia, todo en la vida va a ser más fácil."-Jake, Paciente

"Es la motivación de algo diferente, de ser alguien mejor de lo que ahora eres, y nunca darte por vencido."- Robyn, Paciente

Si usted o alguien que conoce está luchando contra la adicción a los opioides, hay disponibles varios recursos a los que puede llamar para recibir ayuda - incluyendo Narcóticos Anónimos, Heroína Anónima, y el Helpline de Salud Mental y Abuso de las Sustancias.