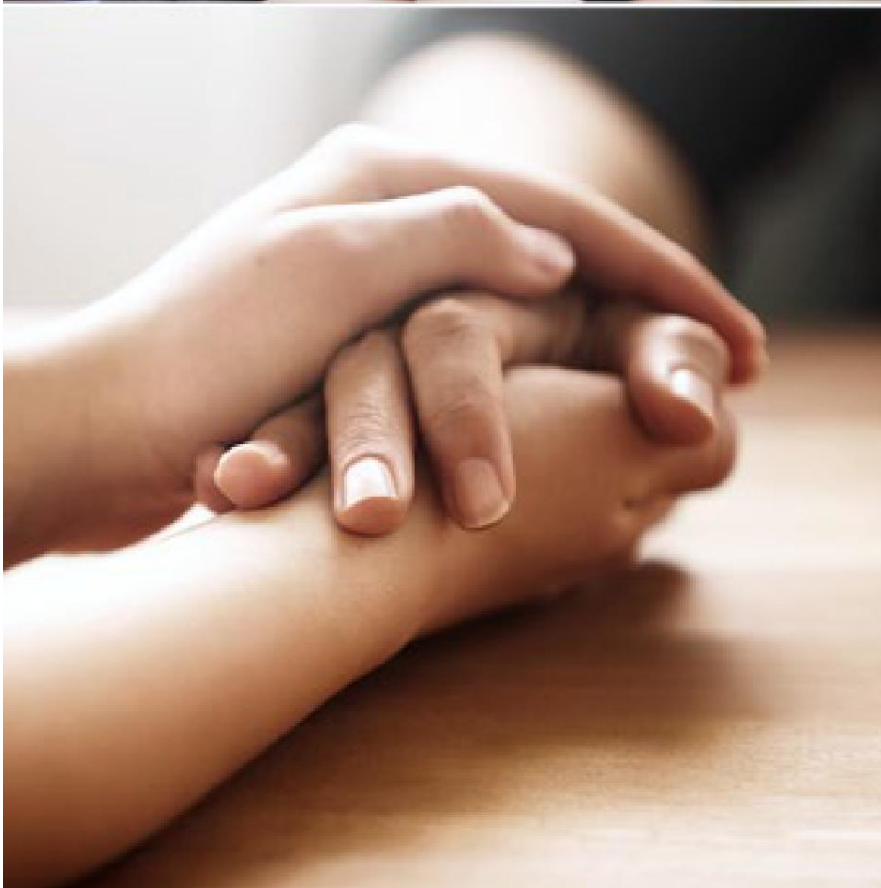




Cuando un ser querido tiene un trastorno por abuso de sustancias



Descripción general

Es doloroso observar a un familiar o amigo luchar contra el abuso de sustancias. Puede ser frustrante y aterrador. Pero no pierda las esperanzas, se puede mejorar. Aquí le mostramos lo que puede hacer para que el camino a la recuperación sea más fácil para usted y para su ser querido.

Edúquese

Primero, es necesario que sepa por lo que está atravesando su ser querido. Es necesario que sepa qué tratamientos están disponibles. Por eso, aprenda todo lo que pueda acerca de la adicción de su ser querido. Hay muchas organizaciones que pueden ayudar. Llame a una línea de ayuda o busque en Internet para encontrar la información que necesita. Considere acudir a sesiones particulares de terapia de modo que le ayuden a ver cómo le está afectando a usted la adicción del otro. Y sería bueno que se una a un grupo de apoyo para personas que lidian con la adicción de un ser querido.

Comuníquese

Luego, sea abierto y honesto con su ser querido. Cuando no esté bajo la influencia de la sustancia, hágale saber cómo se siente usted al respecto. Dele ejemplos de cosas que haya hecho que le hicieron daño a usted o que le causaron preocupación. Ofrezca su amor y apoyo y esté dispuesto para ayudarlo a obtener la ayuda que necesita. Esto es importante, porque es posible que no pueda vencer la adicción por sí solo.

Apoye su recuperación

Por último, participe durante todo su tratamiento. Aliéntelo a acudir a las sesiones de terapia y a las reuniones de grupo. Tómese el tiempo para hacer juntos, cosas que sean relajantes y de las cuales disfruten. Comer juntos, ejercitarse en forma regular y hacer manualidades son todas cosas que pueden ayudarlo a usted y a su ser querido a mantenerse enfocado y motivado de una manera positiva.

Conclusión

El problema de abuso de sustancia de su ser querido no es culpa de usted; por lo tanto, no se sienta culpable. No permita que le manipulen y no lo cubra cuando cometa errores. Tan solo sea honesto, afectuoso y bríndele su apoyo. Juntos, pueden vencer la adicción.

Interpretación actuarial en fotos

© 2018 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.