INFORMACION EDUCATIVO: 10

EL USO DE DROGAS Y ALCOHOL

This document was translated by Delia Cortes from the Illness Management and Recovery toolkit, available in English at samhsa.gov.

"Yo antes tomaba alcohol y usaba drogras para poder enfretarme con la vida. De un momento a otro, el alcohol y las drogras se volvieron mi vida. Yo nunca quize eso.

Keith, mensajero de bicicleta por tiempo parcial, y en recuperación de la esquizofrenia y abuse de alcohol .

Introducción

Usando el alcohol, tal como bebiendo cerveza, una copa de vino, o de una bebida mezclada, es muy común en la sociedad moderna. Semejantemente, usando ciertos tipos de drogas de calle son también común, tal como marihuana, la cocaína, las anfetaminas (la "velocidad"), y hallucingens (tal como LSD y "ecstasy"). Aunque utilizando estos tipos de sustancias pueden hacer a las personas sientersen bien, ellos también causan problemas y lo hace más difícil para las personas de manejar su enfermedad siquiátrica. Este folleto enfoca en los efectos del uso de la droga y el alcohol en la enfermedad mental y otras partes de la vida, y ofrece las estrategias para reducir estos efectos.

Sustancias comúnmente Utilizadas y Sus Efectos

Es útil entender lo qué las personas experimentan comúnmente cuando ellos utilizan alcohol y drogas. La tabla siguiente lista los efectos positivos y negativos de alcohol y drogas.

SUSTANCIAS COMUNMENTE UTILIZADAS Y SUS EFECTOS

TIPO DE SUSTANCIA	EJEMPLOS	EFECTOS POSITIVOS	EFECTOS NEGATIVOS
Alcohol	La cerveza, el vino, la ginebra, el whiskey, el vodka, el tequila	▪ Relajacion ▪ Humor mas tranquilo	▪ Reacciones lentas, somnolencia ▪ Conducta socialmente avergonzante
Cañamó (cannabis)	La marihuana, hachis, THC	▪ Relajacion ▪ Sintiendose “Elavado”	▪ Tiempo reducido de reacción y coordinación ▪ La apatía y fatiga ▪ Paranoia ▪ Aumento de ansieda y panico
Estimulantes	La cocaína (polvo/o crack), las anfetaminas (meth de cristal., Dexedrine)	▪ sintiéndose alerto/a. ▪ Sentimiento aumentado , eufórico o sentirse bien.	▪ Aumento de ansiedas ▪ Paranoia o sicosis ▪ Insomnio
Alucinógeno	LSD, éxtasis, el peyote, Mescalina	▪ Aumento de experiencia de los sentidos. ▪ El sentimiento de bienestar	▪ "Viajes" malos. ▪ Síntomas psicopáticos.
Opiatas	La heroína, la morfina, demerol, el opio	▪ El sentimiento positivo de bienestar. ▪ Relajacion ▪ Sensibilidad reducida de dolor	▪ Somnolencia. ▪ Sumamente adictivo. ▪ El riesgo de sobredosis.

OTRAS SUSTANCIAS COMUNMENTE UTILIZADAS Y SUS EFECTOS

TIPO DE SUSTANCIA	EJEMPLOS	EFECTOS POSITIVOS	EFECTOS NEGATIVOS
Inhalantes	pegamente, aerosoles, pintura	Sintiendose "Elevado"	*Desorientación severa. *Lesión cerebral tóxica
Cafeina	Café, algunos tés, algunas soda (gaseosas)	Sintiendose Alerto	*Sentimiento nervioso. *Puede intervenir con el sueño.
Nicotina	Fumar, tabacco de mascar	*Sintiendose Alerto *El sentimiento de bienestar	Causa mucho problemas con la salud.
Benzodiazepinas (Ansioliticos-tipo de medicina)	Valium, Xanax, Klonopina	* Ansiedad reducida * Relajado	*Rebote la ansiedad cuando la medicina se quita. *La pérdida de la inhibición y coordinación. *Embotó de los sentidos.

PORQUE LAS PERSONAS USAN EL ALCOHOL Y DROGAS?

Las personas han usado sustancias que alteran la mente tales como alcohol durante miles de años, desde el principio de la civilización. Las personas usan el alcohol y drogas por varias razones. A veces sustancias se utilizan en situaciones sociales, algo que personas hacen cuando se reunen. El alcohol y otras sustancias se utilizan a veces para celebrar ciertas ocasiones, tal como una fiesta (como la Noche Buena o el Cuarto de julio) o una ocasión especial (tal como un cumpleaños, el aniversario, o la promoción del trabajo). Las personas quizás beban o quizás utilicen las drogas para ser aceptadas, para tener a amigos y para evitar la soledad.

- Para mejorar su humor

Otra razón que algunas personas utilizan alcohol y las drogas son simplemente por que temporalmente los hacen sentir bien. Algunas personas encuentran que usar sustancias los hacen sentir tranquilos y satisfechos, mientras otras personas pueden utilizar sustancias porque les alteran sus percepciones del mundo alrededor de ellos.

- Para enfrentarse con síntomas molestosos

Otra razón que las personas utilizan alcohol y las drogas es para enfrentarse con sentimientos negativos o sintomas molestosos. Las sustancias se pueden utilizar para tratar con sentimientos de la depresión y la ansiedad. O las personas pueden utilizar sustancias para escapar de oir voces u otras alucinaciones. Para algunas personas, utilizando sustancias los puede ayudar a dormir. Otras personas pueden utilizar sustancias porque los ayuda enfocar su atención.

- Distraerse de los problemas

Las personas pueden utilizar sustancias como una manera de distraerlos de de los problemas o partes desagradables de sus vidas. Por ejemplo, algunas personas pueden utilizar alcohol o las drogas para distraersen cuando ellos tienen el conflicto con otros, cuando estan enfrentando altos niveles de estres, cuando esta desatisfechos con ciertas partes de su vida (tal como no estar trabajando, no tener un lugar agradable para vivir, o no tener amigos buenos), o cuando ellos son infelices con sí mismos. Para estos individuos, el uso de sustancia puede proporcionar un escape temporario de una variedad de problemas de sus vidas.

- Llega a ser la parte de su rutina diaria

Una razon más que las personas usan sustancias es por que llega ser parte de su rutina diaria, y les dan un incentivo. Todos necesitan obtener las cosas que ellos desean y el incentivo de hacerlo, y para algunas personas esto incluye utilizando alcohol o drogas. Para estos individuos, utilizando alcohol o las drogas es mas que un hábito; forma parte de su estilo de vida y una parte importante de cómo ellos viven cada día. Para algunas personas, ellos tienen demasiado tiempo libre en su vida y el mismo aburrimiento los empuja al uso de la droga y el alcohol como una manera de pasar tiempo.

LAS PERSONAS USAN SUSTANCIAS POR DIFERENTES RAZONES:
1. PARA SOCIALIZAR
2. PARA CELEBRAR
3. PORQUE SE SIENTE BIEN
4. PARA ENFRENTARSE CON SENTIMIENTOS O SINTOMAS DESAGRADABLES.
5. PARA DISTRAERSEN DE SITUACIONES PROBLEMATICAS.
6. TENER ALGO QUE HACER.

PREGUNTA: De sus propias observaciones, qué piensa usted son las razones más comunes que las personas utilizan sustancias?

Uso de Sustancias y el Modelo de Vulnerabilidad-Estres

Es una conducta común de utilizar sustancias tales como alcohol y drogas. Sin embargo, utilizando sustancias pueden intervenir con la habilidad de personas para manejar exitosamente su enfermedad mental. Una revisión breve del **Modelo de Vulnerabilidad-Estres** de la enfermedad mental ayuda a explicar cómo utilizando sustancias pueden hacer los síntomas de las enfermedad mental se empeore.

Resumido en en el Modelo de Vulnerabilidad-Estres, las enfermedades mentales son causados por vulnerabilidades biologicas. Esta vulnerabilidad biologica se puede empeorar con el estres. Sin embargo, la habilidad de efectivamente enfrentar con los problemas, tener un buen apoyo social y tener algo significativo que hacer puede disminuir la vulnerabilidad de los efectos al estres . Las medicinas pueden ayudar a reducir la parte de la vulnerabilidad biológica responsable de síntomas y problemas a funcionar. Sin embargo, utilizando sustancias como el alcohol y las drogas pueden reducir la protección proporcionadas por la medicina y pueden poner la persona peor. Esto significa que personas con una enfermedad mental son más vulnerables a los efectos de drogas y alcohol que las personas que no tienen una enfermedad siquiátrica. Esta suceptibilidad significa que solo se necesita una cantidad pequeña para tener efectos mas considerables (Tal como emborrachándose o "sentirse elevado") y puede causar problemas. Se ha dicho que algunas personas con enfermedades mentales son super-sensitivas a los efectos de drogas y alcohol.

ALGUNAS PERSONAS CON ENFERMEDADES MENTALES SON SUPER SENTIVAS AL LOS EFECTOS DEL ALCOHOL Y DROGAS

Qué son algunos problemas relacionados con de alcohol y droga?

Los efectos positivos de utilizar sustancias se saben bien, tal como la manera que ellos pueden hacer las personas sentir bien y proporcionan un escape temporario de la desdicha. Sin embargo, utilizando sustancias pueden tener también los efectos negativos y pueden intervenir con tener una buena calidad de la vida. La comprensión de los efectos positivos y negativos de usar sustancias pueden ayudar a decidir si cambia este hábito. Parte de los problemas comunes relacionados con el uso de las drogas y el alcohol se describe abajo.

- **Aumento de síntomas/recaidas**

  Utilizando sustancias pueden causar recaidas, o hacer que los síntomas progresivamente se empeoren. Los síntomas comunes que se pueden presentar de usar sustancias incluyen la depresión, la ansiedad, las alucinaciones, los delirios, y dificultades cognitivas. A veces aumentos en síntomas pueden llevar a recaídas y rehospitalizaciones. Las personas con enfermedades mentales son super-sensitivas a los efectos del consumo de las sustancias que empeoran los sintomas.

- **Problemas sociales**

  El uso de la sustancias puede causar los conflictos con otras personas. Las personas pueden tener desacuerdos acerca de alguien que use sustancias, o estar preocupado que la persona esta usando demasiado. El uso de la sustancia puede también volver a las personas menos previsibles y más duro para llevarse bien con ellos. Por ejemplo, alguien puede ser muy irritable porque él anhela usar sustancias. O alguien puede estar llegando a la casa tarde porque estan usando sustancias.

  Utilizando sustancias pueden tener como resultado otros problemas sociales también. Por usar sustancias las personas no pueden cumplir con las expectativas de otros, tal como ser un padre bueno, manteniendo la casa limpia, o preparando los alimentos para la familia. Usando sustancias pueden causar también los problemas relacionados de asociarse con personas que no valen la pena. Por ejemplo, usando sustancias con otros pueden aumentar las oportunidades de ser detenido debido a su conducta ilegal, siendo desahuciado de su vivienda, o ser abusado sexualmente o financieramente. Las personas pueden actuar como su amigo, pero sólo porque usted tiene algo ellos quieren, tal como su dinero o el uso de su apartamento.

➢ Interferir con el trabajo y el studio.

Usar drogas y alcohol puede interferer con el trabajo o con el studio. Las personas pueden tener dificultad en enfocarse en el trabajo o de poder trabajar bien. Si usaste la noche pasada puede causar ausencias y tardancias al trabajo. Usar sustancias puede darle dificultad de enfocarse en los estudios y puede contribuir en retírese de estudios planeados.

➢ Problemas de la vida cotidiana.

Algunas veces cuando las personas consumen sustancias adictivas les cuesta trabajo con su cuidado personal. Algunos casos no se bañan, ni se lavan los dientes, ni se mantienen su aperiencia como antes los hacian. Las personas algunas veces ni comen cuando estan consumiendo sustancias adictivas. Ellos también no pueden tomar el cuidado adecuado de su espacio de vivienda, tal como su cuarto ni su apartamento.

➢ Problemas legales.

Usando sustancias adictivas pueden causar problemas legales. Conduciendo un automovil bajo la influencia de alcohol o drogas son ilegales y pueden tener como resultado penas severas. Las personas pueden ser detenidas también por poseer las drogas ilegales. El uso de la droga y el alcohol puede causar otros problemas legales. A veces padres con problemas de uso de sustancia les quitan a sus niños, o pueden encarar las restricciones de ver o criar a sus niños. Utilizando dinero de incapacidad, tal como SSI y SSDI, para comprar drogas o alcohol pueden llevar a restricciones en el acceso al dinero, y como resultado el estado le impone a un beneficiario representativo (o algún otro representante legal) para manejarle su dinero.

➢ Problemas de salud.

Utilizando sustancias pueden llevar a una variedad de problemas de salud. El uso de largo plazo de alcohol puede producir muchos problemas, inclusive problemas del hígado tales como la cirrosis. El uso de algunas sustancias tales como la cocaína, la heroína, y aphetaminas son ligados a la enfermedad contagiosa tal como la hepatitis C y el virus VIH. Estas son las enfermedades de la sangre que se pueden contagiar por la exponer la sangre infectada de una persona, tal como compartiendo las agujas (inyectando) o los pitillos (bufando) para utilizar estas drogas. Cuándo las personas tienen los problemas del uso de sustancia, ellos a menudo descuidan de cuidar de las condiciones crónicas de la salud tales como la diabetes y la enfermedad

cardiovascular. A causa de los efectos físicos de utilizar sustancias y el descuido de la salud, el uso de sustancia puede acortar su vida.

- **Problemas de seguridad.**

Algunas personas usan sustancias adictivas en situaciones que no son seguros. Por ejemplo, conducer un automovil bajo la influencia del alcohol y drogas puede ser muy peligroso. Igualmente, operando la maquinaria pesada cuando bajo la influencia de sustancias puede ser peligroso. Finalmente, a veces las personas se ponen en situaciones arriesgadas para obtener sustancias, tal como yendo a vecindarios malos, y asociándose con personas que los pueden aprovechar o hacerle daño.

- **Vicio psicológico.**

Usando el alcohol o las drogas pueden jugar una parte importante en las vidas de las personas. El vicio psicológico se refiere a cuando alguien gasta mucho de su tiempo que usando sustancias, renuncia las actividades que antes eran de importancia por estar usando, a menudo usa más la cuenta, o han tratado muchas veces de parar. Usando el alcohol o las drogas pueden jugar una parte importante en las vidas de las personas. El vicio psicológico se refiere a cuando alguien gasta mucho de su tiempo usando sustancias, renuncia las actividades importantes por estar usando, a menudo usa más de la cuenta, o han tratado muchas veces de parar.

- **Vicio físico**.

Cuándo personas utilizan sustancias con mucha frecuencia, ellos a menudo necesitan usar cantidades más grande para obtener el mismo efecto, porque ellos desarrollan una tolerancia a la sustancia. Ellos pueden experimentar también los síndrome de abstinencia si ellos no utilizan la sustancia, tal como sintiéndose inestable o de nausea. Estos son los síntomas de la dependencia física.

USAR SUSTANCIAS PUEDE CAUSAR:

- Aumento de sintomas y rehospitalizaciones
- Problemas sociales.
- Problemas de trabajo y estudio
- Problemas de la vida cotidiana
- Problemas de cuidarse de su persona.
- Problemas de salud
- Problemas legales.

PREGUNATA: Dé un ejemplo de un tiempo cuando el uso de sustancias causaron un problema para usted o para alguien que usted conoce.

Medir las Ventajas y Desventajas de utilizar sustancias.

Esta claro que hay Pros (ventajas) y los Contras (desventajas) de usar sustancias. Si usted consume las drogas o el alcohol, ninguna decisión que usted haga acerca de seguir usando o de parar es muy dificil. Una manera para ayudarlo hacer esa decisión deberá proponer una lista de todos "los pros" (las ventajas) de continuar de usar sustancias, y todos los "contras" (desventagas) de continuar de usar las sustancias. La mejor manera de entender sus propios pros y contras para utilizar sustancias es de completar **hoja de trabajo 1** en la página siguiente.

HOJA DE TRABAJO 1

Los “Pros” y los “Contras de usar sustancias.

“PROS” de usar sustancias. Escriba abajo todas las ventajas de continuar de usar las drogas y el alcohol. (Considere las ventajas tales como: Socializar, sentirse bien, escapar, enfrentar con síntomas, como un aliciente, a habíto, y a cualquier otros que quizás sea importante.)	**“CONTRAS” de usar sustancias.** Escriba abajo todas las desventajas que usted puede pensar en usar sustancias. (Considere las desventajas tales como: los síntomas o recaídas peores de la enfermedad mental, el conflicto con la familia o amigos, el problema con el trabajo o la escuela, dificultades para criar sus hijos, los problemas con la salud, con sistema legal, o con el dinero.)

Considerando todos los " pros" y "contras" de usar sustancias, querría usted cortar o parar?

_____NO. Yo no quiero reducir o parar.

_____Tal vez. Yo creo que de pronto quisiera reducir o parar. Aun no estoy seguro.....

_____SI. Quiero reducir o parar.

Decidir Si Cortar o Parar de Usar Sustancias.

La comprensión de los "pros" y de los "contras" de usar sustancias lo puede ayudar a decidir si usted quiere seguir usando. Es también útil considerar "los pros" y "los contras" de **no** usar sustancias. Qué son las ventajas de desarrollar un estilo de vida sobria? A qué tendría que renunciar usted para desarrollar un estilo de vida sobria? En la página siguiente, complete Hoja de Trabajo 2 en considerar "los pro" y "los contra" de **llegar a ser sobrio**.

Hoja de Trabajo 2
Los Pros y Contra de la Sobriedad

EN PRO DE de llegar a ser sobrio Escriba abajo todas las ventajas a desarrollar un estilo de vida sobrio. Considere cómo el ser sobrio lo puede ayudar a lograr metas personales, el mejor manejo de su enfermedad mental, mejores relaciones, más independencia, mejor salud, la habilidad de trabajar e ir a la escuela, criando sus hijos mejor, menos problemas legales, mantener vivienda, el dinero, o tener mejor manejo de su salud.	**EN CONTRA DE llegar a ser sobrio.** Escriba abajo lo que usted piensa que usted quizás tenga que renunciar si usted deja de usar sustancias. Considere los "costos" de la sobriedad, tal como perdiendo amigos, nada divertido de hacer, síntomas molestosos, ningún escape, y sintiéndose mal.

Acerca de todos “los pros" y "los contras" de la sobriedad y "los pros " y "los contras" de utilizar sustancias (Hoja de trabajo 1), querría usted cortar o parar?

____No. Yo no quiero reducir o parar.
___Tal Vez. Yo creo que quiero reducir o parar, pero aun no estoy seguro.
___SI. Yo quiero reducir o parar.

Desarrollar un Estilo de vida Sobrio.

Cuándo las personas deciden desarrollar un estilo de vida sobrio, toma planificacion y practica. Puede haber a veces los reveses en camino, tal como los impulsos de utilizar sustancias o recaídas en el uso de sustancia. Desarrollar su propio plan personal para un estilo de vida sobrio es una parte importante de manejar su enfermedad mental y logrando metas personales de recuperación. Hay tres pasos importantes a lograr la sobriedad:

- Recuerde sus razones para no usar sustancias.
- Desarrolle un **PLAN DE PREVENCION** para no volver a usar sustancias en situaciones **"Alto Riesgo"**.
- Identifique las maneras nuevas de obtener sus necesidades cumplidas.

Los puntos para alcanzar cada uno de estos pasos se proporcionan abajo:

Las Razones Mayores Para No Utilizar Sustancias

Siempre que alguien decide reducir o parar de usar sustancias, es importante que ellos identifiquen sus razones personales para querer un estilo de vida sobria, y para recordar a sí mismo regularmente de estas razones, En qué maneras puede la sobriedad ayudarlo lograr sus metas personales de la recuperación? Considere las razones posibles tales como:

- Mejor manejo de la enfermedad mental (menos recaídas).
- Relaciones sociales mejoradas.
- La habilidad trabajar mejor
- Poder ir a la escuela.
- Tener su propio apartamento.
- Ser un mejor padre.
- Menos problemas legales.
- Más dinero para gastar en otras cosas.

Tratando Con Situaciones "De Alto Riesgo".

Para tener éxito de parar el uso de la sustancia, es útil hacer planes acerca de cómo tratar con situaciones en las que uno ha usado sustancias en el pasado. Estas situaciones, a veces son llamadas "las situaciones de alto riesgo", a menudo implica a otras personas, pero no siempre. Las estrategias efectivas para tratar con estas situaciones puede incluir: evitando la situación, aprendiendo cómo decir "**no"** cuando la situación no se puede evitar, y tratando con sus impulsos de usar sustancias en situaciones que no implica a las otras personas. Las situaciones comunes del uso de la sustancia incluyen:

- Siendo ofrecido sustancias por amigos.
- Siendo presionado para utilizar sustancias por amigos o conocidos.
- Chocando con una conexión anterior de la droga.
- Dia festivo.
- Yendo a un fiesta.
- Tener dinero en su bolsillo.
- Sintiéndose mal (tal como sintiéndose deprimido, ansioso o frustrado).
- Tener nada hacer.
- Recordar tiempos buenos relacionados al uso de la sustancia.

Encontrar las Maneras Nuevas de Obtener Sus Necesidades Satisfechas

Para desarrollar un estilo de vida sobria, es importante desarrollar las maneras nuevas de obtener sus necesidades satisfechas eso no implica sustancias. Las necesidades comunes para utilizar sustancias incluyen:

- Tener algo que hacer mienstras socialize con otras personas.
- Sentirse aceptado por otros.
- Sintiéndose bien.
- Escapar el aburrimiento.
- Tratando con sentimientos malos.
- Ayuda dormir.
- Teniendo algo que hacer con su tiempo.
- Un aliciente.

Las maneras nuevas reveladoras de obtener sus necesidades satisfechas se necesita mucho trabajo y dedicacion. El Programa de el Manejo de Enfermedad y la Recuperación esta para ayudarlo a desarrollar las estrategias nuevas para satisfacer sus necesidades, inclusive necesidades sociales, enfrentándose con síntomas, y haciendo otras cosas interesantes con su tiempo. Desarrollando maneras nuevas de obtener sus necesidades satisfechas requiere tiempo y esfuerzo. Sin embargo, las recompensas de un estilo de vida sobria y la habilidad de lograr las metas personales de la recuperación hacen que valga la pena el esfuerzo.

Los ejemplos de Personas Que Logran Sus Metas Personales.

Cuándo las personas comienzan adoptar un estilo de vida sobria les puede animar oír acerca de otras personas que han tomado esta decisión y experimentado algunos de los beneficios. Leyendo los siguentes ejemplos te pueden ser utles.

"Yo antes pensaba que el alcohol era mi mejor amigo, pero ahora no pienso igual. Siempre estaba hay cuando lo necesitaba, y llegue a organizar mi vida alrededor del alcohol, estando solo o con otras personas. Pero beber me costo mucho-empeoro mis sintomas y causo que me hospitalizaran, no podia mantener trabajo, no podia cuidar mis niños. Ahora que soy sobrio obtuve control de mi vida; no he tenido hospitalizaciones, volvi a trabajar, y ahora puedo ser una mejor madre, y soy ejemplar para mis hijos."

Glorissa, 38 años con el trastorno bipolar, sobrio por 8 años.

"Dejar de usar drogas fue muy duro para mí. Pensé que usar drogas era la solución de todos mis problemas, sobre todo cuando me sentia elevado o trabado. Aprender las maneras nuevas de tratar con mi depresión, mis voces, y mis problemas del sueño me ayudaron controlar mis impulsos de usar las drogas. Tambien tuve que hacer nuevas amistades y estas amistades realmente me apreciaban. Empeze a sentirme mejor de mi mismo. Tengo mi propio apartamento y tambien voy a volver a estudiar.

Jerome, 28 años con el desorden esquizo-afectivo, sobrio de cocaine (crack), amfetaminas, marihuana or 14 años.

PREGUNTA:
A quien conoce que ha hecho los cambios positivos en su vida a causa del cortar (o parando) el uso de las sustancias?

Hacer un Plan Personal de la Sobriedad

Para lograr sus metas de la sobriedad, es útil desarrollar un plan específico. Este plan debe incluir los tres pasos descritos arriba: Identificar sus razones para querer para disminuir o parar el uso sustancias, usando las estrategias para tratar con situaciones en las que usted uso previamente sustancias, y desarrollar otras maneras de obtener sus necesidades satisfechas que no implique de usar sustancias. La Hoja de Trabajo 3, en la página siguiente, pueden ser utilizados para ayudarlo a desarrollar su plan personal de la sobriedad.

La Hoja de Trabajo 3

Plan de Acción de Uso de Sustancias

Felicitaciones! Usted ha tomado el primer y la mayoría de los pasos importantes hacia deshacer sus problemas de la vida relacionaron al alcohol y drogas. Complete este Plan de la Acción siguiendo los pasos resumidos abajo. Usted puede cambiar o puede modificar su plan basado en cuán bien trabaja para usted. Comparta su plan con personas que son cercanas a usted tan ellos le pueden sostener a lograr sus metas de la sobriedad.

Paso 1. Liste uno de tres razones cómo su vida será mejor cortando o parando de usar sustancias . Considere cómo sobriedad lo puede ayudar a lograr sus metas personales de la recuperación.

Paso 2. Haga un plan para tratar con situaciones "alto de riesgo de usar sustancias ". Considere las situaciones en las que usted ha utilizado sustancias en el pasado, tal como personas que le ofrecen sustancias, presionando para usar, sintiendose mal, aburrimiento, y el antojo de usar. Para cada situación, identifique uno o dos maneras para enfrentarse con eso.

Situacion 1:

_____

_____

Plan para enfrentarse con eso:

_____

_____

Situacion 2:

_____

_____

Plan para enfrentarse con eso:

Situacion 3:

Plan para enfrentarse con eso:

Paso 3. Encuentre las maneras que nuevas de obtener sus necesidades satisfechas considere algunas de las razones que usted uso sustancias, tal como las amistades que tiene, sintiéndose mas relajado o "elevado", tratando con síntomas, o teniendo algo hacer. Escoja algunos razones por qué usted ha utilizado sustancias en el pasado, y para cada razón identifique por lo menos una estrategia nueva para obtener sus necesidades encontraron.

Necesidad 1:

Estrategia:

Necesidad 2

Estrategia:

Necesidad 3.

Estrategia:

Abstinencia o Reducir?

Decidir para tomar el control sobre su vida dirigiendo los problemas relacionados para endrogar o el uso de alcohol es una decisión importante que implica cambiar un estilo de vida. La parte de hacer tal decisión implica decidir si usted quiere dejar de usar las sustancias del todo (abstinencia) o si usted prefiere cortar pero no parar usar del todo.

Las personas con problemas de uso de sustancia a menudo lo encuentran difícil de reducir exitosamente utilizando sustancias, porque utilizando aún una cantidad pequeña los hace querer tener más. Un problema común es que personas piensan sinceramente beber una cantidad pequeña de alcohol o tomar una cantidad pequeña de drogas, pero terminan por beber o utilizar mucho más. Por esta razón, muchas personas con problemas de droga y alcohol lo encuentran más fácil de desarrollar un estilo de vida abstinente antes que reducir la cantidad que ellos usan.

Algunas personas quieren hacer los cambios para dirigir sus problemas del uso de sustancia, pero no están listos para parar las drogas que usan o el alcohol completamente. Para personas, que no escogen abstinencia como una meta personal, tambien reduciendo la cantidad de alcohol o drogas que ellos utilizan puede ser útil. A veces personas empiezan con la intención del cortar su uso de alcohol o drogas, y entonces lo encuentran más fácil de llegar a ser abstinente.

Pregunta: Ha tratado (o alguien usted conoce) de cortar el uso de sustancia en el pasado? Qué sucedió?

La recuperación de los problemas del uso de Sustancias

Tomando control sobre su vida y sus problemas del uso de sustancia puede ser muy duro y pueden ver algunos obstaculos en su camino. Sin embargo, su fuerza y la determinación saldarán cuando usted llega a ser sobrio y recupere su vida. ¡Usted tiene cada derecho de ser optimista que la recuperacion es posible, y que usted puede hacerse cargo de su propia vida y crecer sobre los efectos que las substancias causaron.