

Habilidades para afrontar

Adicciones

Apoyo social

Pocas cosas son tan importantes como tener a alguien que nos apoye. El hecho de saber que un amigo, un miembro de la familia o un compañero de grupo o patrocinador nos está apoyando puede hacer toda la diferencia.

Apoyo social diario

El apoyo social va más allá de tener a alguien a quien llamar en momentos de crisis. Las personas que tienen relaciones fuertes son más resilientes cuando enfrentan los obstáculos de la vida y más propensas a vencer las adicciones. Procure fortalecer sus relaciones, asista a grupos de apoyo y haga nuevas amistades.

Apoyo social en caso de crisis

En momentos de crisis, es útil tener a una persona con quien usted pueda acudir para recibir apoyo—alguien a quien pueda llamar para que le ayude a resolver la situación. Haga una lista de las personas a las que pueda llamar, así como su información de contacto.

Distracciones

Las ansias son algo brutal. Crecen y crecen, robándole la fuerza de voluntad y exigiéndole que recaiga. En momentos de ansias, a veces se siente como si la única opción es usar el objeto de adicción. Pero si se resiste, las ansias comienzan a disminuir y eventualmente desaparecen. La mayoría de las ansias terminan dentro de una hora de haber comenzado.

El objetivo de las **distracciones** es ganar tiempo durante los momentos de ansias. Si usted logra distraerse durante *una hora*, tendrá más probabilidades de evitar una recaída. Haga una lista de las actividades que realmente disfruta y que le ayuden a mantenerse alejado de las tentaciones.

Ideas de distracción

salir a caminar	leer un libro	practicar un deporte	escuchar música
ver una película	practicar pasatiempo	salir a correr	limpiar u organizar
limpiar el jardín	dibujar o pintar	hacer manualidades	cocinar u hornear
jugar un juego	pasear en bicicleta	escribir o llevar un diario	tomar un baño largo
tocar un instrumento	llamar a un amigo	levantar pesas	nadar
ir de excursión en la naturaleza	tomar fotografías	jugar con una mascota	reacomodar una habitación

Habilidades para afrontar

Adicciones

Desarrollo de hábitos nuevos

La mayoría de las adicciones requieren de *mucho* tiempo. El tiempo que le toma pensar, obtener y utilizar el objeto de una adicción puede ocupar la mayor parte del día. Si usted deja su adicción, uno de los beneficios que obtendrá es más tiempo. Sin embargo, si usted no dedica ese tiempo libre adicional para realizar actividades sanas, corre el riesgo de retomar los viejos hábitos.

El **desarrollo de hábitos nuevos** es diferente a las distracciones, ya que hay un enfoque en los cambios de vida permanentes o a largo plazo. No se trata de superar las ansias, sino de construir una mejor vida para usted.

Fomente las relaciones nuevas

- Unase a una liga deportiva informal.
- Asista a una reunión local relacionada con uno de sus intereses.
- Involúcrese en su comunidad como voluntario o apoyando alguna causa que le interese.

Desarrolle habilidades profesionales nuevas

- Regrese a la escuela para aprender sobre algún tema de su interés.
- Encuentre un trabajo de tiempo completo o una nueva carrera profesional.
- Desarrolle nuevas habilidades por su cuenta utilizando los recursos gratuitos en línea o ponga en práctica sus habilidades existentes.

Enfóquese nuevamente en las relaciones existentes

- Desarrolle una rutina para socializar con amigos y parientes. Por ejemplo, organice comidas en familia los domingos y paseos con un amigo.
- Sea proactivo—no espere a que otras personas se acerquen a usted.
- Diga “sí” a cada invitación social que no represente un riesgo de recaída.

Prevención

Evite los factores de activación y las situaciones de riesgo

No espere hasta que encontrarse en una mala situación para averiguar cómo superarla. En vez de eso, evite esas situaciones por completo. Haga una lista de las personas, lugares y cosas que probablemente le llevarán a una recaída y elabore un plan para evitarlas a futuro. A veces puede ser algo tan simple como tomar una ruta diferente a casa desde el trabajo y otras veces puede significar un cambio significativo en el estilo de vida.

Estilo de vida saludable

Un estilo de vida saludable le dará más resiliencia al enfrentarse a los obstáculos. Muchos hábitos poco saludables, como la falta de sueño y de ejercicio, se han relacionado con diversos tipos de enfermedades mentales. Enfóquese en crear una rutina que incluya los siguientes aspectos de un estilo de vida saludable:

- Dormir bien
- Hacer ejercicio
- Cumplir con las indicaciones del médico (p. ej., tomar las medicinas como le fueron prescritas y acudir a sus citas)
- Seguir una dieta saludable

Habilidades para afrontar

Adicciones

Manejo de las emociones / relajación

La mayoría de las adicciones sirven para escapar de las emociones incómodas como el estrés, la ansiedad y la ira. Al perder el “apoyo” que proporciona la adicción, es posible que tenga que volver a aprender a manejar sus emociones. Si no aprende a relajarse, la tensión se acumulará hasta causar una recaída. Cuando se ponen en práctica con regularidad, estas técnicas le ayudarán a manejar sus emociones de una manera saludable.

Respiración profunda

La respiración profunda es una técnica sencilla que es ideal para manejar las emociones. Siéntese cómodamente y coloque una mano sobre su abdomen. Inhale profundamente de manera que su mano comience a subir y bajar. Imagine que está tratando de llenar completamente sus pulmones con aire. La inhalación debe durar 4 segundos, la pausa 4 segundos y la exhalación 6 segundos en cada respiración. Practique la técnica durante 3 a 5 minutos.



Escriba un diario

Escribir sobre sus experiencias personales le da a su cerebro la oportunidad de procesar la información y organizarla en bloques manejables. Algunos de los muchos beneficios de los diarios incluyen un mayor bienestar mental y una reducción de las emociones incómodas. A medida que escriba en su diario, asegúrese de describir sus sentimientos junto con los hechos de sus experiencias.

Siéntanse en libertad de escribir un diario como prefiera. Si usted se siente estancado y no sabe qué escribir, intente estas recomendaciones:

- **Notas diarias:** Anote algunas observaciones sobre cada día, cualquier cosa que tenga en mente.
- **Carta:** Escriba una carta a alguien a quien le gustaría contarle algo. No olvide describir sus sentimientos. *¡No envíe la carta!*
- **Gratitud:** Describa tres cosas buenas de su día sin importar lo triviales que parezcan.

Uso de imágenes

Su cerebro tiene la capacidad de convertir los pensamientos en emociones reales y en respuestas físicas. Piénselo: Se le hace agua la boca cuando piensa en su comida favorita y un recuerdo feliz puede hacerle reír. Mediante el uso de imágenes, usted aprovechará esta capacidad en beneficio propio.

Tómese un momento para pensar en un lugar o una situación relajante. Puede ser un recuerdo o algo totalmente inventado. Tal vez usted se encuentre en una playa cálida, en la cima de una montaña o en una cena con sus amigos cercanos. Ahora imagínese esa escena a través de cada uno de sus sentidos. No piense en cada detalle por un segundo y luego siga adelante, sino que realmente imagínelo. ¿Qué es lo que ve? ¿Qué sonidos escucha? ¿Qué siente? ¿Qué olores hay a su alrededor?

Utilice las imágenes durante al menos 5 minutos cuando necesite un escape rápido.