

Consumo de sustancias: plan para hacerle frente a los desencadenantes

Dejar de consumir puede parecer sencillo: es tan fácil como dejar de consumir, tomar o fumar, ¿verdad? Pues, el cambio raramente es fácil.

Consumir sustancias ha sido parte de su vida diaria. A medida que trata de hacer cambios, pueden sorprenderle todas las situaciones que le generan el impulso o el antojo de consumir. ¿Cómo va a evitar recaer?

Este folleto le ofrece un plan para evitar una recaída (volver a consumir sustancias). Complételo y úselo a menudo como referencia. **Sígalo para hacerle frente a los desencadenantes y no salirse del camino.** Por último, actualice la información cuando sea necesario. Aprenderá mucho sobre usted mismo a medida que se esfuerza por cambiar su vida. Puede utilizar esta nueva comprensión para mejorar su plan y ayudarle a llegar a donde quiera ir.



CONCÉNTRESE en su META

Mis motivos para permanecer limpio y sobrio

Marque las opciones que sean importantes para usted, y luego escriba sus propios motivos.

- Mejorar mi salud
- Mejorar mis relaciones
- Evitar resacas
- Evitar ser o sentirme dependiente
- Desempeñarme mejor en el trabajo o en la escuela
- Ahorrar dinero
- Evitar problemas más graves
- Cumplir con mis propias metas personales
- Otros motivos: _____

ALINEE su APOYO

Mi grupo de apoyo

Haga una lista de amigos, familiares y otras personas que puedan ayudarle a moldear su vida sin consumir sustancias.

NOMBRE: _____ TELÉFONO: _____

NOMBRE: _____ TELÉFONO: _____

NOMBRE: _____ TELÉFONO: _____

Mis organizaciones y profesionales de apoyo

Programa de recuperación, grupo de apoyo, consejero o médico: anote cualquier grupo o profesional al que pueda llamar para pedir ayuda

NOMBRE: _____ TELÉFONO: _____

NOMBRE: _____ TELÉFONO: _____

NOMBRE: _____ TELÉFONO: _____

Servicios locales de cuidados de urgencia:

TELÉFONO: _____

DIRECCIÓN: _____

CONOZCA sus DESENCADENANTES

¿Qué personas me ponen en riesgo de consumir?

Algunas personas no pueden apoyar su esfuerzo por dejar de consumir. Quizás consuman drogas o alcohol. Quizá ellos no quieren que cambie o no ven la importancia que tiene para usted dejar de consumir. O quizás simplemente tiene una relación que le causa estrés y lo pone en riesgo de recaer.

- _____
- _____
- _____
- _____

¿Qué LUGARES y SITUACIONES son posibles desencadenantes para mí?

¿Dónde consumía la sustancia? ¿Dónde la compraba? ¿Qué tipo de lugares y situaciones relaciona con el consumo? Bares y fiestas, días de pago y primeras citas, parques o casas de amigos: estos pueden ser desencadenantes para usted.

- _____
- _____
- _____
- _____

¿Qué EMOCIONES y ACTITUDES pueden generar en mí el deseo de consumir?

Entre los desencadenantes comunes encontramos la ira, el aburrimiento, el estrés, la soledad, así como el exceso de confianza y el deseo de seguir intensificando los sentimientos positivos yendo a fiestas. Cuando siente el impulso de consumir, ¿cómo se siente?

- _____
- _____
- _____
- _____

PLAN para AFRONTAR LA SITUACIÓN

Mis estrategias para afrontarlo

A continuación se presentan estrategias que han funcionado bien para otros en su situación. Marque las opciones que cree que funcionarán mejor para usted. Después, identifique otras estrategias más y utilícelas para responder a sus desencadenantes.

- Trataré de evitar a las personas, los lugares y las situaciones que le provoquen el impulso de consumir.** Si no puedo evitar estas cosas, tendré estrategias al alcance para afrontarlas.
- Recordar los motivos para dejar de consumir.** Leeré los motivos para ayudar a enfocarme de nuevo.
- Hablar con alguien.** Llamaré a una de mis personas u organizaciones de apoyo para que me ayuden en momentos difíciles.
- Debo tener en cuenta mis sentimientos.** Trataré de no tener en cuenta las emociones que desencadenan mi deseo de consumir.
- Navegaré el impulso.** Recordaré que la tentación es normal en esta etapa, pero que no tengo que dejarme llevar por ella. Observaré como van y vienen mis impulsos como si fueran olas.
- Desafiaré mis pensamientos.** Si me encuentro pensando “un poco no puede dañarme...”, recordaré que sí me hará mal.
- Cambiaré mi entorno.** Si me siento incómodo en una situación, me iré. Si la sustancia está en mi casa o en mi auto, me desharé de ella.
- Me ocuparé en algunas actividades aun si no estoy de ánimo** (escriba varias opciones: tocar la guitarra, escribir en mi diario, armar un álbum de recortes, bailar, ir a correr o jugar video juegos):

- Otras Ideas _____

RECUERDE las CUATRO PAUTAS

- **Distraerse:** piense en otra cosa
- **Respirar profundo:** concéntrese en inhalar y exhalar
- **Tomar agua:** tómese un momento para detener lo que está haciendo y beba un vaso de agua
- **Hacer otra cosa:** escriba sus ejemplos aquí:

Substance Use: Plan to cope with triggers

Intermountain Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2014-2024 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. FS417S - 09/24 (Last reviewed - 08/22) (Spanish translation by CommGap)