

Quítese la Adicción con el Apoyo que Cuenta a su Alrededor

Si usted sufre de una adicción o está seriamente tratando de quitársela, sus amigos y su familia le pueden ayudar a tener éxito. Ya sea ayudándole a hacer frente a su enfermedad o a seguir el camino debido para una recuperación con éxito, las personas más cerca de usted podrían ser su mejor recurso.

Cómo hacer frente a la enfermedad

Los amigos y la familia le pueden ayudar a enfrentar su adicción. Según una encuesta realizada por la Hazelden Foundation, las personas en proceso de recuperación, el 69 por ciento, indicaron que recibieron ayuda porque un amigo o un pariente fue sincero con ellos sobre su adicción. Otras personas, el 41 por ciento, indicaron que habrían buscado ayuda mucho antes si la familia o los amigos hubiesen dicho lo que pensaban.

Algunas veces, esta participación se manifiesta en forma de una discusión amable y sincera. Otras veces, se manifiesta en forma de una participación escueta. De cualquier modo, tenga presente que no es fácil para sus seres queridos enfrentarse con usted acerca de su adicción. Podría no agradarle lo que escuche, pero el hecho de que hayan tomado este paso demuestra el gran afecto que le tienen.

Cómo rehacer su vida para lograr una recuperación con éxito

Sus amigos y su familia le han ayudado a hacer frente a su enfermedad y a ubicarle en el camino adecuado para una recuperación, pero eso es apenas el principio. Ahora, le pueden dar ayuda para asegurar una recuperación con éxito ayudándole a rehacer una vida plena y bien equilibrada. ¿Cómo lo pueden hacer? Dirigiéndole hacia actividades que fomenten su salud física, mental, social y espiritual. A continuación algunos ejemplos:

- **Ejercicio.** El ejercicio repara el daño causado por su adicción. Restablece la energía y reduce el estrés y los niveles de tensión. La confianza en usted mismo así como su autoestima aumentarán a medida que comience a sentirse mejor. Escoja actividades en las cuales puedan participar también sus amigos y su familia. Podrían incluir caminatas, excursiones, natación, remo o tenis. *Hable con su médico antes de iniciar cualquier plan de ejercicios para asegurarse sea apropiado para usted.*
- **Dieta.** Una dieta sana es esencial para cualquiera. Su familia se puede ayudar a asegurarse que la dieta en la casa sea buena.

- **Aficiones.** Las aficiones y otros pasatiempos proporcionan desafíos y un sentido de satisfacción, que son importantes para la persona que se encuentra en el proceso de recuperarse de una adicción. Considere dedicarse a un deporte o estudie un instrumento musical, dedíquese al arte, a la jardinería o a la alta cocina. Compartir con su familia o con sus amigos es una excelente manera de pasar el tiempo.
- **Relájese.** El estrés puede impedir sus esfuerzos para recuperarse, por lo tanto ahora es el momento de relajarse. Una gran parte de eso es simplemente divertirse. Deje que sus amigos y su familia le ayuden a reírse y a entretenerse. Si tiene niños, diviértanse juntos en los términos de ellos. Siga el camino de la simpleza y de la curiosidad que tienen. Esta “terapia” se redobla como un recreo de familia con calidad.
- **Atienda las cuestiones de rutina pero sin embargo importantes.** Durante el tiempo de su recuperación, usted deberá asistir a reuniones de recuperación, visitar a patrocinadores y demás. Sus amigos y su familia le pueden ayudar a mantener estas prioridades al tope de su agenda.

Quitarse una adicción es un poco más fácil con la ayuda de los amigos y de la familia. Ya sea que se enfrenten con usted acerca de su problema o que le ayuden a rehacer su vida, saque provecho del apoyo de ellos. Es muy posible que usted tenga éxito.

Fuentes: The Hazelden Foundation, www.hazelden.org; *Dare to Confront! How to Intervene When Someone You Care About Has an Alcohol or Drug Problem*, por Bob Wright y Deborah George Wright. Dell Publishing, 1990; *Learning to Live Again: A Guide for the Recovering Addict*, por Brian Smith y Jill Smith. TAB Books, 1991; *Passages Through Recovery: An Action Plan for Preventing Relapse*, por Terence T. Gorski. Harper and Row, 1989; *Relapse Traps: How to Avoid the Twelve Most Common Pitfalls in Recovery*, por Ronald Rogers y Chandler Scott McMillin. Bantam Books, 1992; *Staying Sober: A Nutrition and Exercise Program*, por Judy Myers con Maribeth Mellin. Congdon and Weed, 1987.

Por James Rea
© 2000 Lifescape