

UTACA

Maneja la abstinencia en situación de confinamiento

Guía breve elaborada por Niceto González

Psicólogo Clínico de UTACA

Unidad de Tratamiento del Alcohol y Conductas Adictivas
de A Coruña

Estamos confinados/as

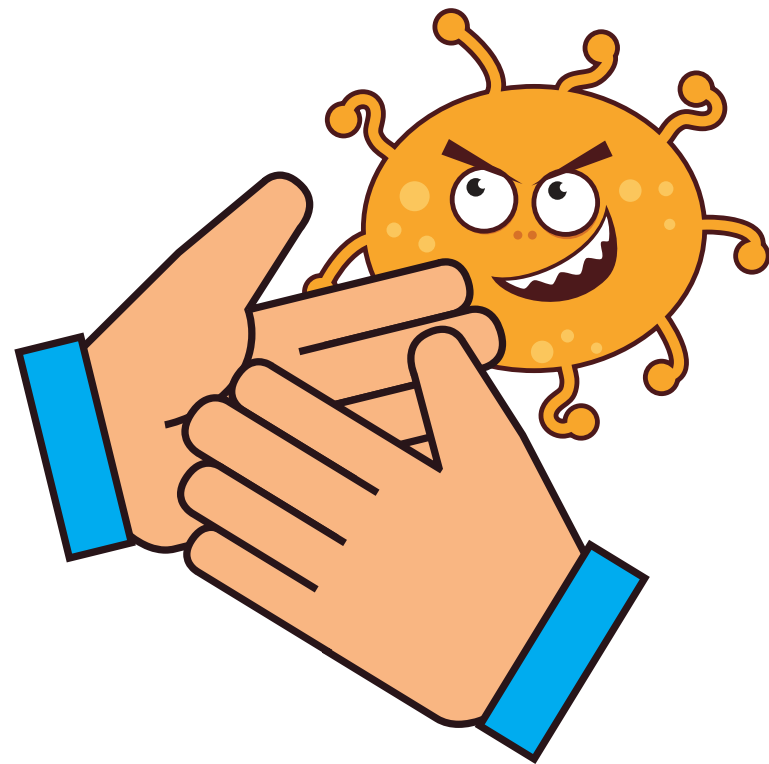
¿Qué podemos hacer?



- Dejar de beber o deshabituarse de una conducta adictiva **no es solo dejar** de consumir **alcohol, tabaco videojuegos o compras online.**
- Dejar de beber y rehabilitarse de una adicción es un concepto mucho más amplio que **implica cambios importantes** en nuestra vida.
- En estos días excepcionales de confinamiento no debemos olvidar que **solucionar nuestro problema con la adicción es también...**

...recuperar la salud

En estos días las cuestiones básicas de salud como la higiene personal deben mantenerse escrupulosamente

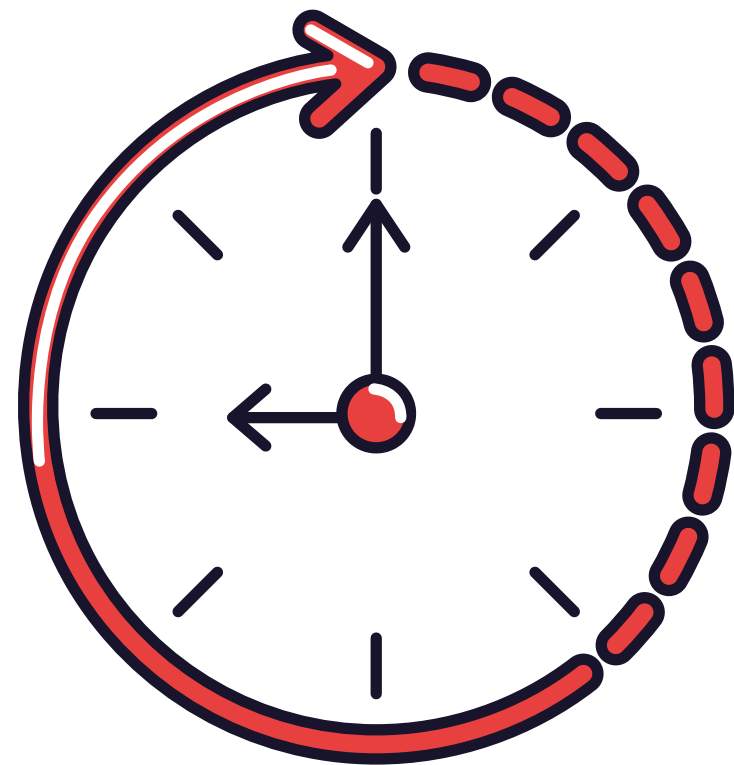


- **Lávate** las **manos**
- Lávate los **dientes**
- **Dúchate**
- Cámbiate de **ropa** y no te pases el día en pijama.
- Cuida tu **higiene personal** en general.
- No debemos abandonarnos aunque estemos en nuestras casas.



...recuperar hábitos de vida

No pospongas tus tareas con la excusa de tener mucho tiempo para hacerlas.



- Mantén **horarios estables** de alimentación, de sueño y otras obligaciones como teletrabajo, ayuda a hijos e hijas, tareas domésticas, etc.

...recuperar intereses culturales

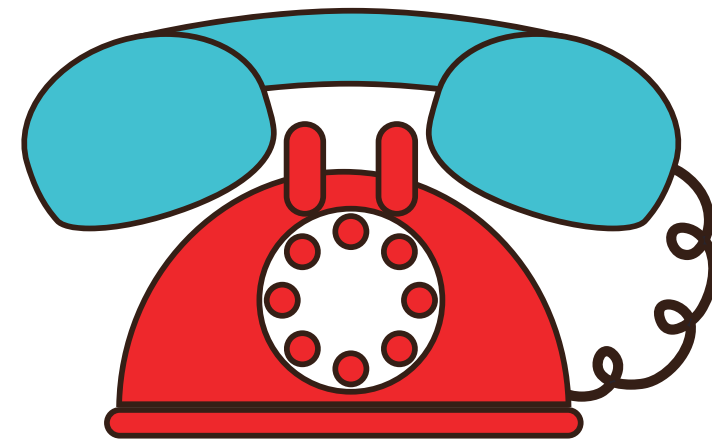
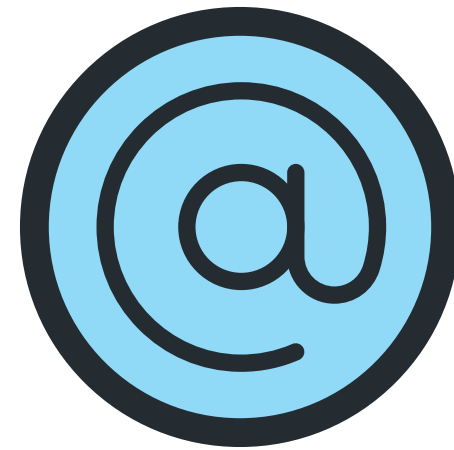
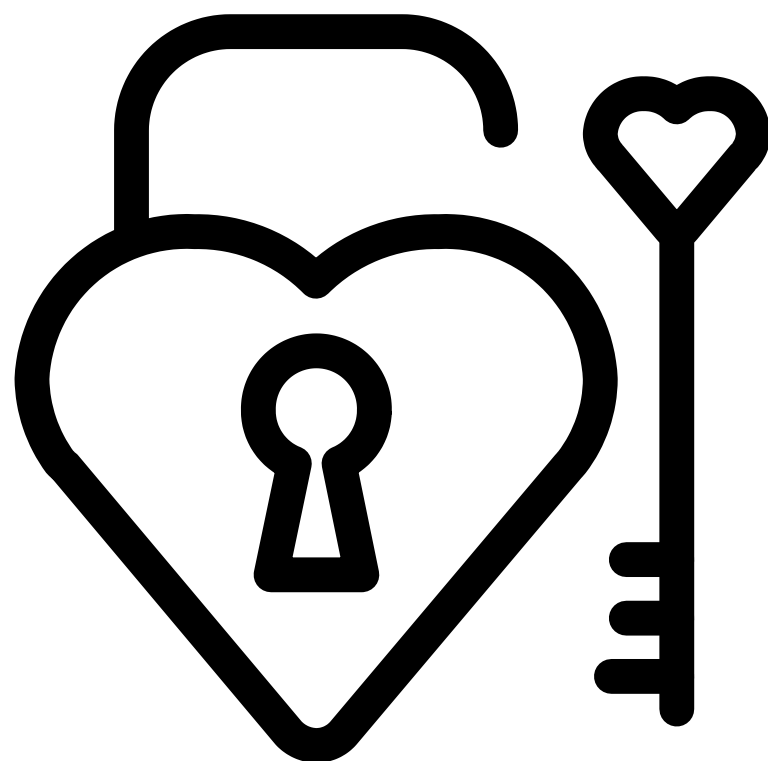
Recupera la **curiosidad**
por lo que te rodea



- Dedicar un rato a **leer** (libros, revistas o comics), a **consultar** lo que se pueda publicar sobre tus **aficiones** o las de quienes te rodean.
- Intenta poner tu mente en **aspectos diferentes** de la crisis sanitaria o las noticias negativas.

...recuperar una vida social sana

Gracias al contacto con otras personas podrás recibir o dar apoyo



- Aunque sea de manera telefónica u online, **no abandones el contacto** con tus familiares, amigos/as u otras fuentes de apoyo que te permitan **seguir conectado/a** a la realidad al margen de la pandemia.
- Intenta **no** usar solo las redes para **difundir mensajes traumáticos** y probablemente falsos.

...recuperar tu vida activa y de calidad

Intenta verte bien

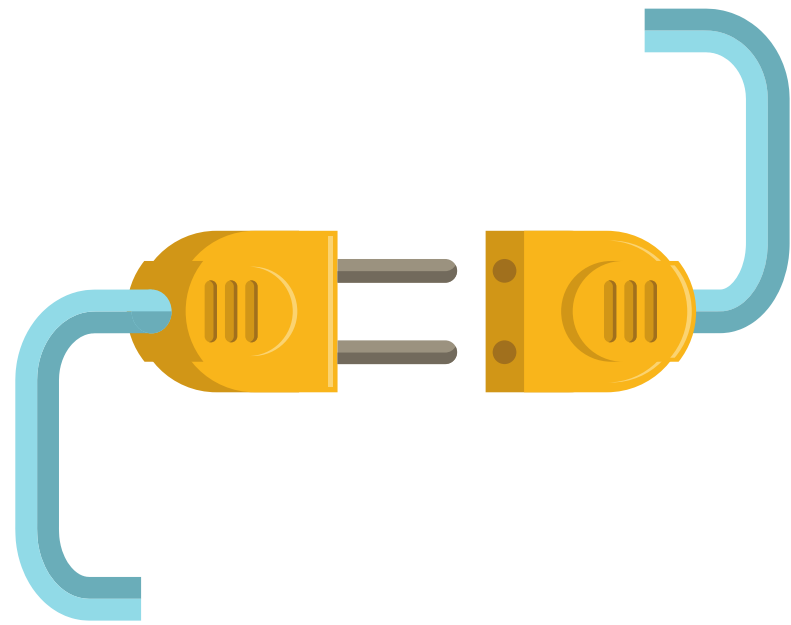


- No abandones una **actividad física mínima** y adaptada al espacio del que dispones.
- Intenta en la medida de lo posible consumir **alimentos de calidad** sin abusar de azúcares o grasas.
- Intenta hacer una **comida sana** y con la elaboración necesaria. No cojas sólo lo que tengas más a mano.
- Es importante **no ganar unos kilos** que luego va a costar recuperar.

Recuerda que romper con una dependencia ya sea con sustancias (alcohol, tabaco o psicofármacos) como sin sustancia (juego, adicciones tecnológicas o conductuales) es volver a conectarse con la vida



Mientras dure el confinamiento por COVID-19 probablemente tu vida se restringirá sobre todo a tu hogar y a la convivencia con los y las tuyos/as.



No te desconectes de lo que te hace sentir vivo/a, de aquello que la dependencia quiso anestesiar

vive
vive
vive



Estamos para ayudarte
¡No dudes en contactar!



981 293 000



adiccioneslegales@utaca.org