



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL PROCESO DE LA RECAIDA:

IDENTIFICACION de LAS FASES:

1. CAMBIO

Todo cambio genera tensión. La tensión genera malestar. Los cambios son propios de la vida de todas las personas. Entendiendo que el cambio está presente en todas las esferas de la vida (en el trabajo, en la escuela, en mi casa), el cambio puede ser positivo o negativo, interno o externo. Es decir que puede venir desde afuera de la persona, una discusión de pareja por ejemplo, o no cumplir con alguna actividad hogareña que se haya pactado previamente con mi familia. O puede venir desde dentro de la persona, ej: me siento ansioso, angustiada, o demasiado feliz.

EJERCICIO: ejemplificar con situaciones reales de tu vida cotidiana, tipos de cambios (internos/externos/positivos/negativos).

2. REACCION:

Estrategias de afrontamiento frente a las diferentes situaciones de cambio. Cuando algo alguna situación, respuesta, o comportamiento del otro cambia nos desafía a una respuesta distinta que no siempre somos capaces de dar. Por eso es importante que nos conozcamos en relación a cómo somos frente a los cambios con que nos enfrentamos.

EJERCICIO: ¿Cómo reaccionás frente a la situación de cambio?

- Identifica sensaciones/sentimientos/conductas respuestas.
 - Antes consumía como respuesta a esa tensión/malestar provocado por el cambio, ahora qué hago? Qué puedo hacer?
-

3. NEGACIÓN / MINIMIZACIÓN de la existencia de conflictos.

Intento de disminuir la angustia que me generan los problemas, negando la existencia de los mismos, no dándole importancia.

EJERCICIO:

- Identifica sentimientos que te genera el/los problemas. Identifica por lo menos tres sentimientos.
- Qué haces con esos sentimientos? Asocia un sentimiento tuyo a una acción que realizas cuando lo sientes.
- Dejas de ser honesto con los demás en relación a tus sentimientos y emociones? Sobre todo con quienes?
- Inquietud? Negación de que estás preocupadx? Tratas de convencerte de que todo va a estar bien, cuando en realidad sabés que no lo estará?
- Frente a los problemas, qué tipo de soluciones no relacionadas con el consumo ponías en marcha anteriormente?. Te resultaron exitosas? Obtuviste resultados satisfactorios? Cómo los modificarías para que sean exitosas? Qué cosas positivas sí puedes hacer?
- Identifica un repertorio de herramientas-soporte para afrontar problemas de manera más saludable. Qué tipos de conducta aprendiste para afrontar los problemas, y sentirte más aliviadx?

4. PROBLEMAS TIPO “BOLA DE NIEVE” / FALLOS EN LA OBTENCIÓN DE APOYO:

Generalizar la existencia de problemas. Comportamiento evasivo y defensivo. Poner tu atención en el comportamiento de los otros. Sentimiento de que tu vida está hecha de partes separadas, y ocuparte de una parte y bloquear las demás. Imposibilidad de ver todo el panorama. Catastrofismo. Pérdida del control de los problemas. Tendencia a la soledad y aislamiento.

EJERCICIO:

- **Cómo deseas que sean las cosas? Vs. Cómo son en realidad?**
- **Frente a qué situaciones/personas te sientes incómodx, y te alejx de ellxs?**
- **Mediante qué mecanismos evitas tomar contacto con el problema? Te sobreexijo?**
- **Haces más cosas/actividades de lo habitual para mantenerte alejadx de lo mal que te siento y “distraerte”?**

5. MENTIRAS/OCULTAMIENTOS:

Al sentir que el problema se te fue de las manos, que perdiste el control, comienzas a mentir y manipular situaciones y/o personas tratando de auto-convencerte de que está “todo bien”.

EJERCICIO:

- Con qué capacidades/aptitudes (qué si puedes hacer) cuentas para hacerle frente a los problemas? Reconoce tres capacidades tuyas para afrontar los problemas.
 - Qué cosas llevas a cabo para hacer de cuenta que no pasa nada?
 - La pérdida de control del problema, aumenta tu estrés? Cómo te das cuenta? Describe tres ejemplos.
-

6. ACTITUD DESAFIANTE:

Es la creencia de que puedes dominar la situación de consumo. Sobrevalorando tu capacidad para manejar la situación. De alguna manera es buscar constantemente el límite.

EJERCICIO:

- Te pones a prueba con situaciones y/o personas de riesgo? Describe tres ejemplos.
 - Cómo crees que vas a reaccionar ante la exposición a estas situaciones y/o personas?
 - Qué buscas realmente al hacerlo?
 - Qué logras al exponerte a estas situaciones/personas?
-

7. DESEPERANZA:

Es un sentimiento de fracaso (real o imaginario), durante el cual la Recaída parece justificable y entendible. Recaer parece ser la única salida al malestar. Te repites: “Hago todo lo mejor que puedo y la sobriedad no funciona ni vale la pena”

EJERCICIO:

- Escribe una lista de cinco ganancias y cinco pérdidas que te acarrea el volver a consumir sustancias.
-

8. AUTOSABOTAJE:

Es cuando consumes como “premio”. Juegas y coqueteas con la sustancia. Es la creencia falsa de que puedes consumir de manera controlada, o de que si consumes será como las primeras veces.

EJERCICIO:

- Reconoce esta etapa en recaídas/consumos anteriores describiendo dos situaciones en las cuales razonaste que podías “premiarte” con drogas.
-

9. PERDIDA DEL CONTROL:

A veces te encuentras en una situación indeseada y que parece contraria a realizar exitosamente un tratamiento por drogas: Planificando el consumo.

Generalmente cuando lo haces atribuyes a distintas causas o explicaciones el que estés planificando volver a usar drogas. Esas causas o explicaciones te resultan convincentes o suficientes entonces ingresas en una conducta definida como “pérdida de control”. Es como si tus impulsos tomaran control sobre tu voluntad.

EJERCICIO:

- Cuáles han sido las justificaciones mas típicas y repetidas con las que has justificado tu consumo de drogas o alcohol?
- Cuál sería tu respuesta ahora a esas justificaciones? Cuales serían tus argumentos contrarios a esas explicaciones que te das a vos mismo en el momento de la pérdida del control?