National Institute on Drug Abuse (NIDA)

Recuperación de una adicción a la cocaína: "Mi consejero me ayudó a ver la realidad".

https://www.drugabuse.gov

Recuperación de una adicción a la cocaína: "Mi consejero me ayudó a ver la realidad".

"Stacey" se está recuperando de una adicción a la cocaína. Hablar con un consejero ha sido de gran ayuda para ella. (Esta historia está basada en experiencias de la vida real de personas a las que se les ha cambiado el nombre para proteger su identidad.)

Yo comencé mi recuperación de adicción a la cocaína en noviembre 24 del año pasado. Empecé a usar cocaína cuando iba a fiestas. En un comienzo, solo por diversión. Después seguí consumiendo porque me daba energía y me hacía sentir fuerte y segura de mi misma. Dentro de mí, me hacía sentir bien, pero con el resto de las personas era mala gente, y yo no me daba cuenta. Empecé a ponerme ansiosa e impaciente, y a discutir con mis amigos sin ninguna razón. Tanto fue así, que dos noviazgos se acabaron y perdí a mi mejor amiga.

Haber perdido a mi amiga me hizo parar y darme cuenta del desorden que había en mi vida. Llamé a una línea de crisis, y ellos me buscaron una cita con un consejero en un centro de consejería para mujeres cerca de donde yo vivía.

El centro me ofreció bastante ayuda. Ellos me contaron sobre las reuniones de Narcóticos Anónimos. Me guiaron durante el proceso de síndrome de abstinencia cuando empecé a dejar la cocaína. Me llevaron a donde un doctor para asegurarse de que mi cuerpo estaba bien después del abuso de cocaína y el proceso de abstinencia. Me presentaron a un consejero que se enfocaba en problemas de drogas que estaba a cargo de grupos de apoyo y que también se reunía individualmente con cada persona.

Las reuniones individuales fueron lo que más me sirvió. Por unos cuantos meses, me reuní con mi consejero una o dos veces por semana. Ahora nos reunimos dos veces al mes, para contarle como voy.

Hablar con mi consejero me permitió verme a mí misma de una forma nueva. Me di cuenta que sentirme mal de mí misma me hacía dar ganas de volver a usar drogas. Cuando me sentía triste o de mal genio, yo usaba cocaína para borrar esos sentimientos. Mi consejero me ayudó a aprender como reconocer cuando me siento estresada y a hacer cosas que me hagan sentirme bien. El me enseñó a que estuviera pendiente de cuatro cosas: si estaba **hambrienta, furiosa, sola o cansada**. Cuando tú sientes cualquiera de estas cosas, estas en un riesgo más alto de volver a recaer y usar drogas para sentirte mejor. Si esto ocurre, lo mejor es parar en seco, dejar lo que estás haciendo y buscar algo que comer, hacer algo que te ayude a calmarte, buscar a alguien con quien hablar o dormir.

Hubo una vez que recaí después de haber visto a la persona que antes me vendía drogas. "Fue un accidente", fue lo que le dije a mi consejero. "Me lo encontré cuando iba al supermercado". Pero mi consejero noto que me estaba llenando de excusas y me ayudó a ver la realidad. "¿Por qué estabas en el supermercado que quedaba en su vecindario?" me preguntó el. Ahí me di cuenta que yo había ido hasta allá para tentarme a mí misma. Ahora sé que no debo ir nunca a ese vecindario.

Aprende más: Después de la recuperación, la vida de Stacey cambió. Lee más sobre su nueva vida.

¿Conoces a alguien que tenga una adicción? Busca ayuda.