

EL USO DEL ALCOHOL, MEDICACIÓN, Y DROGAS DESPUÉS DE UN DESASTRE

Unas personas aumentan su consumo de alcohol, medicación, o otras sustancia peligrosas. Puede sentir que el uso de drogas y alcohol puede ayudarlo a escapar los malos sentimientos o síntomas físicos relacionados a las respuestas de la fatiga nerviosa (dolores de cabeza, tensión en los músculos). De cualquier modo, pueden hacer más daño que beneficiar en el largo plazo porque pueden interrumpir los ciclos normales de dormir. Pueden causar problemas de salud, interferir con relaciones, y causar dependencia en la sustancia. Si su uso de alcohol y drogas ha aumentado desde el desastre, o está causando problemas para usted, es importante que reduzca el nivel de uso o vaya en busca de ayuda para controlar el nivel de uso.

Controlando alcohol, medicación, y el uso de las drogas

Ponga atención a cualquier cambio en su uso de alcohol y/o drogas tensión en los músculos, y dificultad.

Consulte un doctor para maneras de reducir ansiedad, depresión, en dormir.

Use medicación en la cantidad en que se deben de usar.

Si tiene problemas controlando el uso de alcohol/drogas después de el desastre, busque ayuda.

Coma bien, haga ejercicios, duerma bien, Y use su familia y amigos como terapia.

Si usted cree que tiene problemas con El abuso de alcohol o drogas, hable con su doctor o un consejero.

Si tiene ganas de usar dosis más grandes de las que fueron recetadas o medicinas sin recetas consulte con un médico profesional.

Si ha tenido un problema con alcohol, medicación, o drogas en el pasado

Para gente que ha parado de tomar o usar drogas, teniendo un desastre puede resultar en ganas inmensas de tomar o usar drogas otra vez. A veces puede inducir su deseo de recuperación. Es importante que decida no usar drogas o alcohol.

Asiste a grupos que ayudan con abusos de drogas.

Hable con amigos o con parientes sobre ayuda para evitar el uso de drogas o alcohol.

Si está recibiendo ayuda de un consejero para enfrentar un desastre, hable con él sobre su uso de drogas o alcohol anterior

Si tiene un patrocinador de doce pasos hable con él sobre su situación.

Si ha tenido que irse de su comunidad, hable con ayudantes del desastre para que le ayude encontrar un grupo que ayuda con abuso de drogas o organizar uno grupo.

Use otros modos que le han ayudado a evitar recaer.