



Lo que hay que Saber

Después de una catástrofe, algunas personas aumentan el consumo de alcohol o de otras sustancias. Si bien no tiene nada de malo beber en forma moderada, el mayor consumo de alcohol o de drogas puede traer problemas. Algunas personas consumen sustancias para no pensar en lo que sucedió o para aliviar los sentimientos de ansiedad, tristeza, culpa o ira. Si bien el consumo de drogas y alcohol pueden servir para escapar a corto plazo, empeoran la situación a largo plazo. Algunas personas consumen alcohol o drogas para poder dormir porque estas sustancias parecen ayudar, pero pueden interferir en la capacidad natural de dormir del cuerpo y generar más problemas para dormir. Por muchos motivos, las personas recurren al alcohol o a las sustancias para reducir las reacciones negativas, pero el efecto a largo plazo suele ser negativo.

Lo que se Puede Hacer

- **Preste atención a cualquier cambio en el consumo de alcohol o drogas.** Escriba la cantidad y la frecuencia del consumo para determinar si tiene algún problema.
- **Tome todos los medicamentos recetados y de venta libre como se indica.** Consulte a su médico sobre los medicamentos que toma, sus efectos y sus interacciones.
- **Cúidese.** Si come alimentos saludables, hace ejercicio, bebe abundante agua y duerme bien, podrá estar fuerte para evitar los hábitos no saludables.
- **Practique formas de controlar las reacciones.** Si la ansiedad es un desencadenante para consumir alcohol o drogas, pruebe respirar lentamente, escribir los sentimientos y los pensamientos, practique medicación, ejercicio, yoga u oración, escuche música tranquila o salga al aire libre. Estas estrategias de relajación pueden mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad. arme un plan para controlar las situaciones estresantes que despiertan el consumo de alcohol o sustancias.
- **Practique el pensamiento positivo.** Analice sus pensamientos. Si son negativos e inútiles, pueden provocar sentimientos que llevan al consumo de alcohol o drogas. Planifique cómo reemplazar los pensamientos útiles. Por ejemplo, si piensa “No puedo calmarme sin alcohol”, pruebe reemplazarlo por “No durará para siempre” o “Puedo hacerlo un día a la vez”.
- **Pase tiempo con personas comprensivas.** Al estar con amigos y familiares que lo ayudan a recuperarse, puede sentirse mejor, olvidarse de sus tentaciones, recordar que quiere ser sano y hacer actividades positivas sin alcohol ni drogas.
- **Aproveche los recursos de la comunidad.** Hay recursos para los problemas con alcohol y drogas en muchas comunidades, muchas veces gratuitos, por ejemplo, Alcohólicos Anónimos o Recuperación Racional.
- **Hable con un médico o un psicólogo.** Si cree que tiene un problema grave con las sustancias, hable con un psicólogo o con un médico. Si corresponde, este profesional lo ayudará a buscar tratamiento para el abuso de sustancias.