

Sesion 8: Familias in Recuperación



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
www.samhsa.gov

¿Quiénes componen una familia?

- Miembros del núcleo familiar (padres, hermanos, socios, hijos)
- Familia ampliada
- Amigos
- Compañeros de trabajo
- Tutores
- Cualquiera que pueda ayudarme en mi recuperación

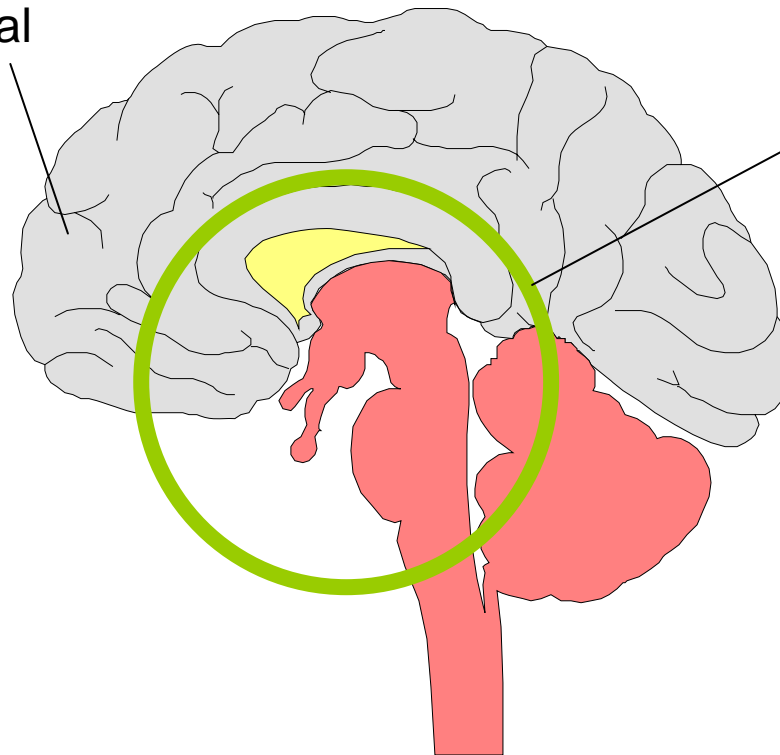
¿Qué es la adicción?

- La adicción es una respuesta física y emocional cuando introducimos químicos a nuestro cuerpo
- La adicción es una enfermedad médica.
- No es bueno pensar la adicción en términos de moralidad o fuerza de voluntad.

Desarrollo de la Adicción

Corteza Prefrontal

Sistema Límbico



Desarrollo de la urgencia por consumir

- Procesos cognitivos – Corteza Prefrontal
- Procesos de condicionamiento — Sistema Límbico
- Pensamiento Obsesivo

Proceso Cognitivo

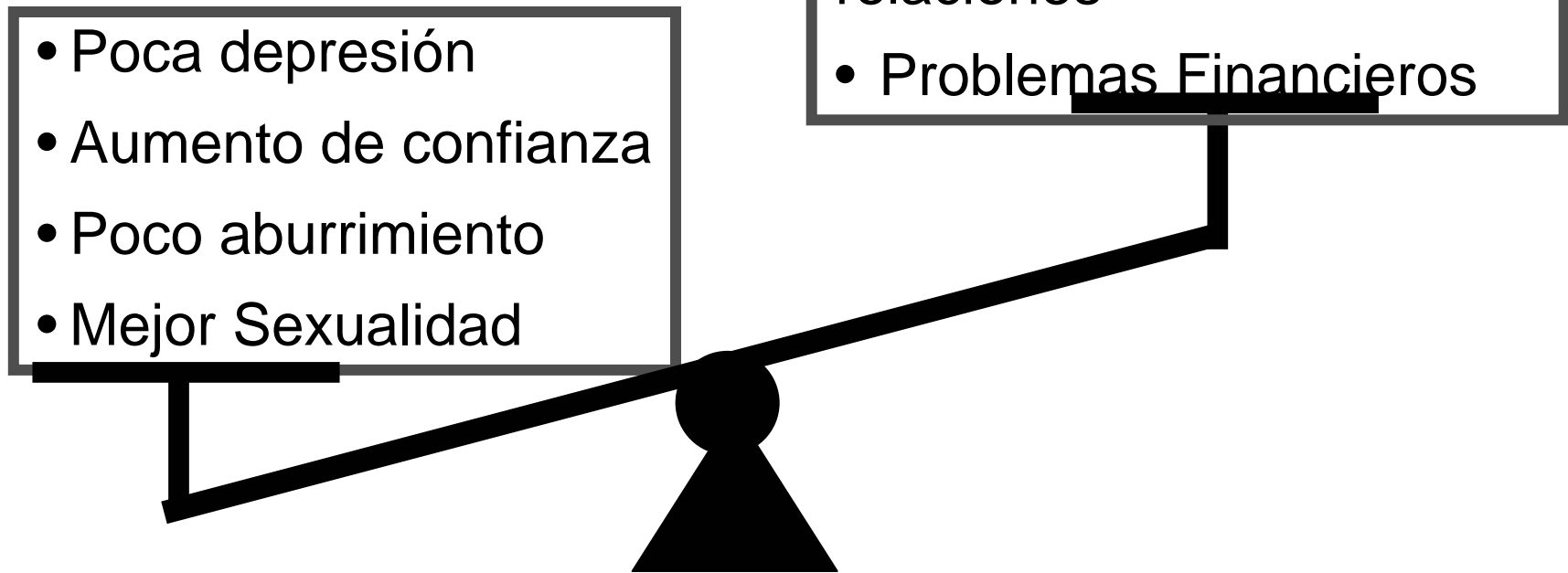
Comienzo de la etapa de la adicción

Aspectos Negativos

- Discontinuidad laboral
- Preocupación en las relaciones
- Problemas Financieros

Aspectos Positivos

- Poca depresión
- Aumento de confianza
- Poco aburrimiento
- Mejor Sexualidad



Proceso Cognitivo

Desencanto

Aspectos Positivos

- Prevalencia Social
- Euforia Ocasional
- Salir del letargo

Aspectos Negativos

- Hemorragia nasal, infecciones
- Peligro Financiero
- Interrupción en las relaciones
- Angustia Familiar
- Inminente pérdida de trabajo

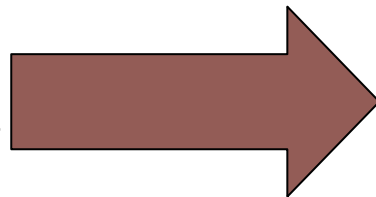
Proceso de condicionamiento

Compulsividad Leve

Fuerza del condicionamiento:

Disparadores

- Fiestas
- Noche de Viernes
- Amigos
- Aumentar de peso
- Dinero extra
- Situaciones íntimas
- Depresión



Leve a Moderado

Respuesta

- Pensar en drogas
- Leve estimulación física
- Ansiedad anticipatoria por drogas
- Cerca del uso compulsivo
- Uso ocasional

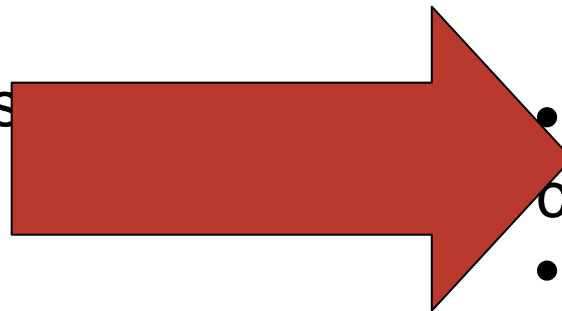
Proceso de Condicionamiento

Compulsividad Fuerte

Fuerza del condicionamiento:

Disparadores

- Fin de semanas
- Amigos
- Stress
- Aburrimiento
- Ansiedad
- Desempleo
- Soledad



Fuerte

Respuestas

- Pensamientos continuos de drogas
- Fuerte estimulación física
- Urgencia por consumir
- Uso frecuente

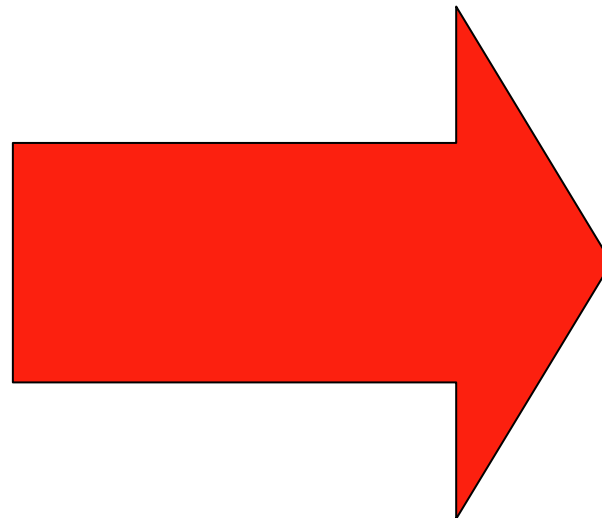
Proceso de condicionamiento

Compulsividad Irresistible

Fuerza del condicionamiento:

Disparadores

- Cualquier Sentimiento
- Dia
- Noche
- Desempleo
- Trabajo



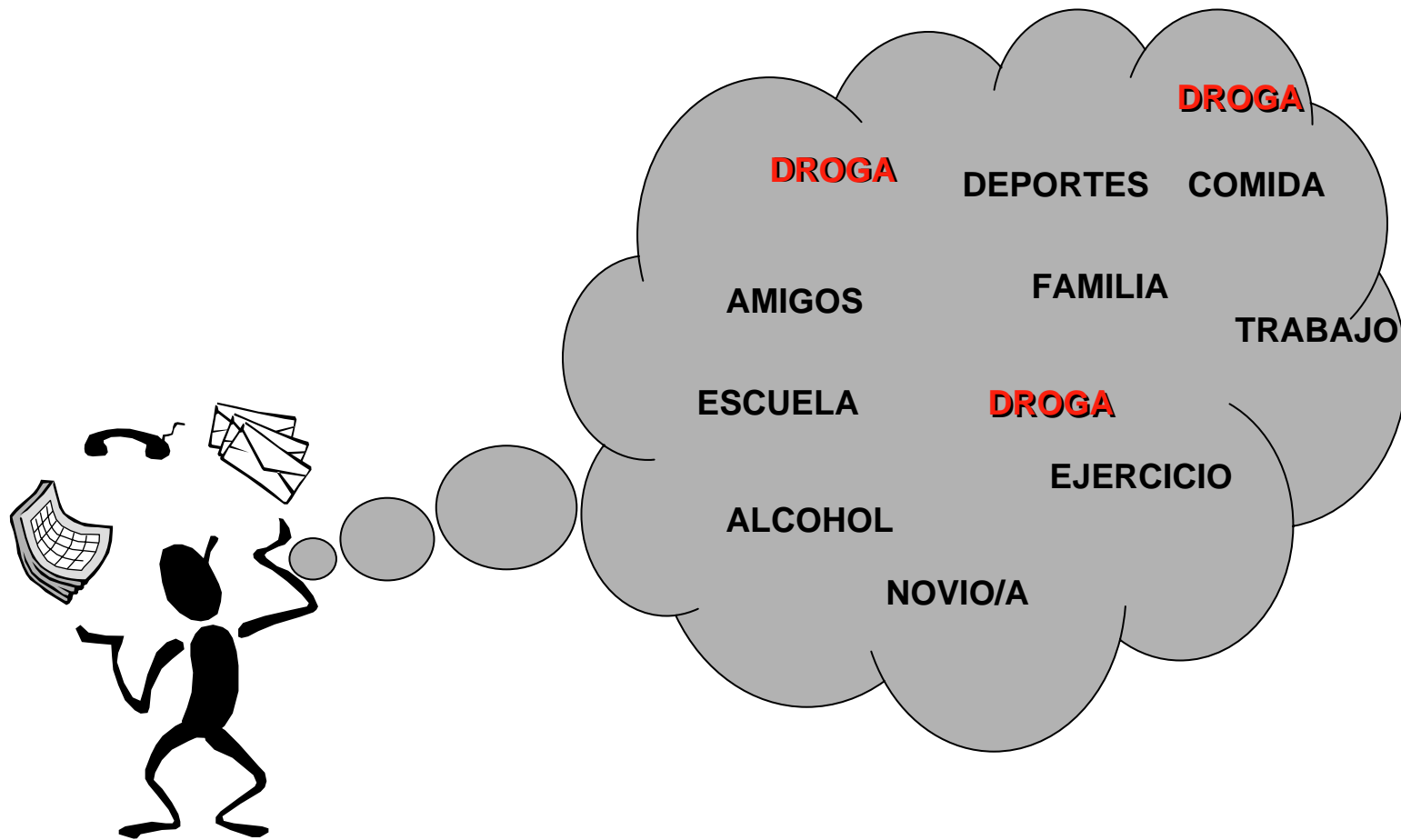
Respuestas

- Pensamientos obsesivos sobre drogas
- Respuesta poderosa
- Ganas fuertes de consumir
- Uso automático

Irresistible

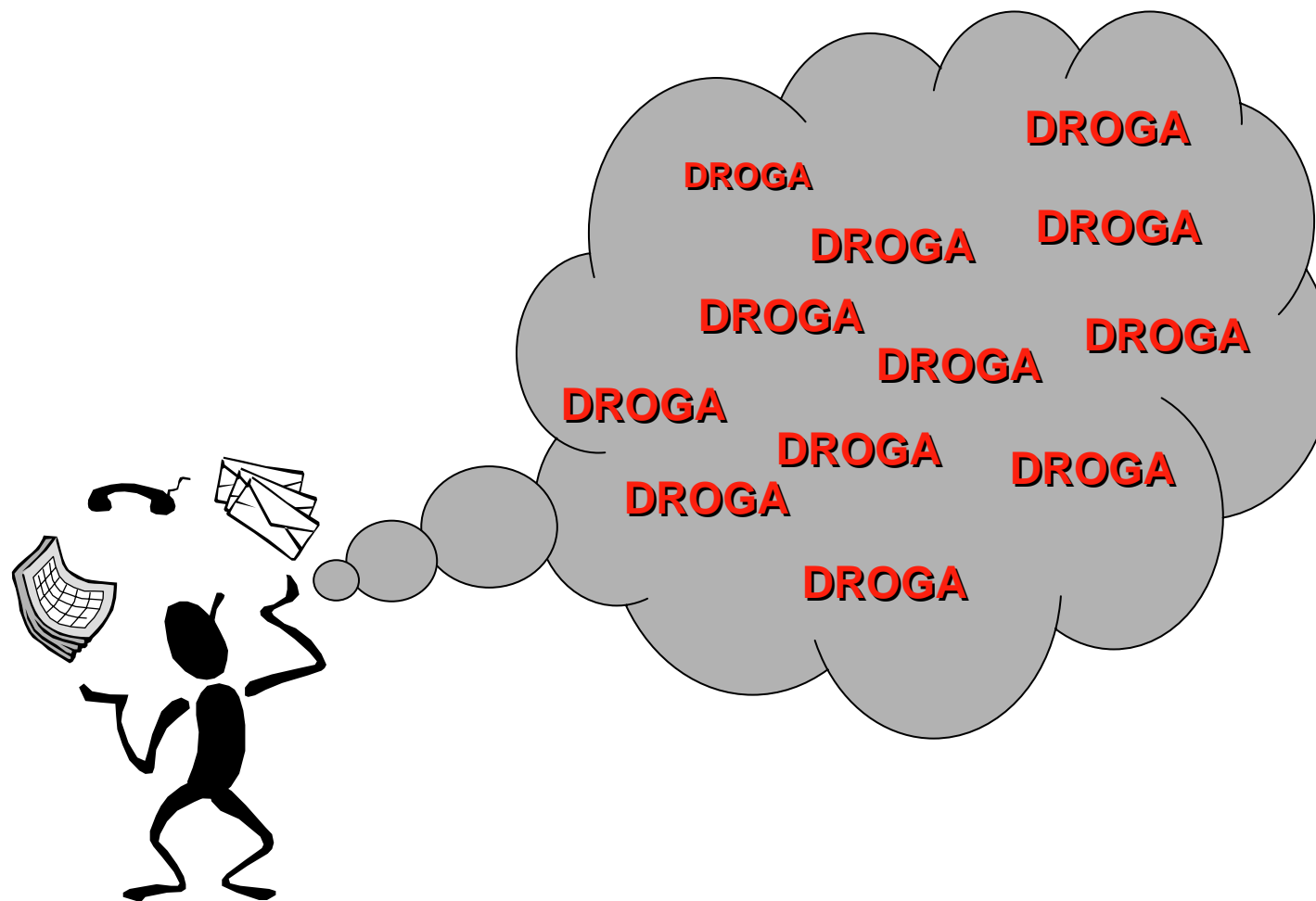
Desarrollo del pensamiento obsesivo

Primer etapa de consumo



Desarrollo del pensamiento obsesivo

Consumo continuo



Fases progresivas de la Adicción

- Introducción
- Mantenimiento
- Desencanto
- Desastre

Respuesta de los familiares al Uso de drogas

Fase de introducción

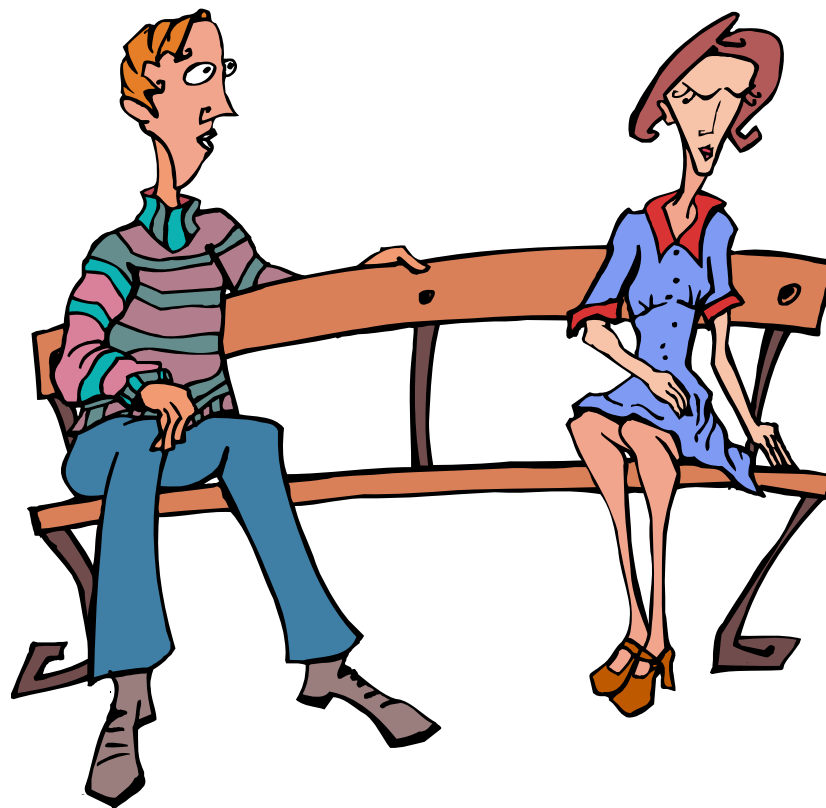


- Ignorar el problema
- Confusion respecto a ocasionales comportamientos raros
- Preocupacion por ocasionales faltas de responsabilidad

Respuesta de los familiares al Uso de drogas

Fase de Mantenimiento

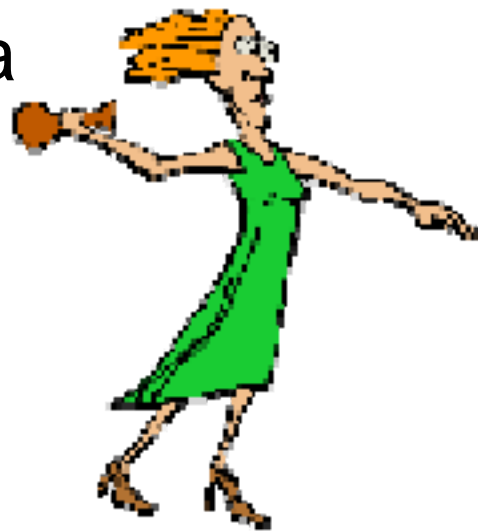
- Están concientes del problema
- Intentan resolver el problema solos
- Toma toda la responsabilidad



Respuesta de los familiares al Uso de drogas

Fase de Desencanto

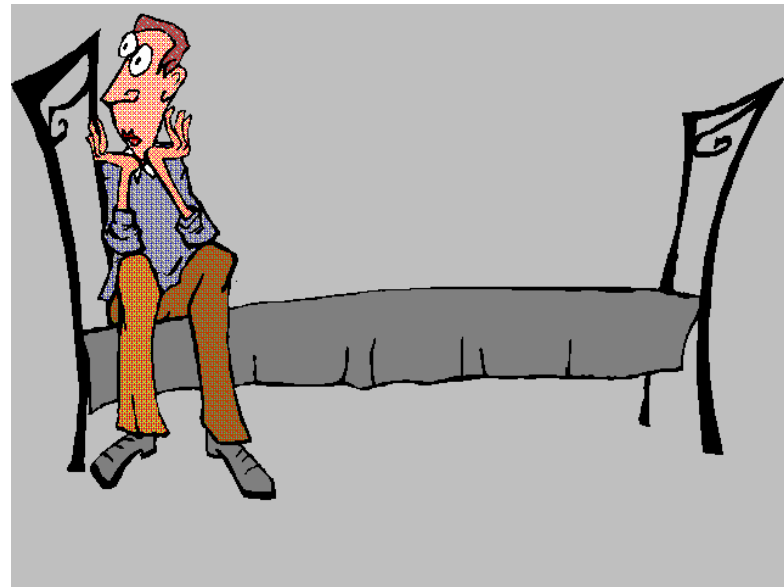
- Evitan el problema
- Culpan a la persona que se droga
- Se culpan a sí mismos
- Culpa y vergüenza



Respuesta de los familiares al Uso de drogas

Fase de Desastre

- Separación
- Internalización de sentimientos negativos
- Resignación y desesperanza
- Establecimiento de reglas enfermas familiares



Beneficios de involucrar la familia

- La participación de familiares esta relacionada con mejores resultados en el tratamiento
- Los miembros de la familia logran un entendimiento claro de la recuperación.
- Los familiares y la persona en recuperación entienden mejor sus roles y objetivos.
- Los familiares y la persona en recuperación tienen ayuda para su recuperación.

Etapas de la recuperación

Etapas	Duración
Abstinencia	1 a 2 semanas
Nube Rosa	4 semanas
La Pared	12 a 16 semanas
Reajuste	8 semanas o más

Abstinencia

- Dura de 1 a 2 semanas
- Ganas de consumir y depresión
- Poca energía, dificultades para dormir, mayor apetito, y dificultades para la concentración

Nube Rosa

- Dura cerca de 4 semanas
- Mas energía, entusiasmo, y optimismo
- La gente se siente “curada” cuando atraviesa esta etapa

La Pared

- Dura cerca de 12 a 16 semanas
- Difícil etapa de la recuperación
- Depresión e irritabilidad
- Dificultades para concentrarse
- Baja energía y pérdida del entusiasmo
- Alto riesgo de recaída

Reajuste

- 8 semanas o más
- La persona en recuperación y la familia comienzan a vivir una normalidad
- Después de este periodo de abstinencia la persona y los familiares empiezan a trabajar cuestiones del matrimonio, emocionales y psicológicas que fortalecerán la familia

Objetivos de la Abstinencia

Persona en recuperación

- Abandonar las drogas
- Aprender técnicas específicas para evitar la recaída
- Aprender acerca del proceso de adicción y los efectos de las drogas

Familiares

- Decidir ser parte del proceso de recuperación
- Reconocer la condición médica de la enfermedad de la adicción

Objetivos de la fase Nube Rosa

Persona en recuperación

- Mejorar la condición física
- Identificar los disparadores y justificaciones para la recaída
- Apuntalar las técnicas para sostener la abstinencia

Familiares

- Trabajar para ayudar en la recuperación
- Reconocer e interrumpir la interacción con los disparadores del adicto

Objetivos en la fase de La Pared

Persona en recuperación

- Mantener la abstinencia de todo tipo de drogas
- Reparar las relaciones significativas
- Desarrollar un sistema de apoyo para la recuperación fuera del centro de tratamiento
- Reconocer y enfrentar las emociones peligrosas

Familiares

- Decidir si comienza nuevamente la relación
- Comenzar a encontrar el camino para enriquecer su propia vida
- Practicar una tipo de comunicación saludable

Objetivos de la fase de Reajuste

Persona en recuperación

- Monitorear los componentes de la recuperación
- Reconocer indicadores de recaída y practicar las respuestas
- Clarificar los roles en relaciones saludables
- Fijar objetivos para continuar el nuevo estilo de vida después de terminado el programa

Familiares

- Aceptar los límites de vivir con una persona en recuperación
- Desarrollar un individual, saludable, y balanceado estilo de vida
- Monitorear las propias conductas formadoras de recaída
- Ser paciente con el proceso de recuperación

Factores de recaída para gente en recuperación

- Amigos que usan drogas
- Ambientes asociados al uso de drogas
- Compulsión severa (muchas ganas de consumir)
- Abstinencia porlongada – La Pared
- Conexión entre sexo y uso de drogas
- Aburrimiento

Factores de recaída para los familiares

- Miedo a que la persona en recuperación vuelva a consumir
- Miedo a quedar solo
- Carecer de objetivos e intereses personales
- Incapacidad para “soltar las responsabilidades” de la persona en recuperación