GUIA GRATUÏTA · CENTRE EINES

Primers passos per deixar de consumir

Començar és possible, i avui pot ser el primer dia

einesadicciones.com · 653 88 46 30

Centre de tractament d'addiccions · Sant Cugat del Vallès

EL QUE HI TROBARÀS

Si has arribat fins aquí, és molt probable que una part de tu ja ho sospiti: el consum se t'està escapant de les mans. No cal tenir-ho tot clar per començar. Aquesta guia està pensada per acompanyar-te en aquell moment confús en què una part de tu vol parar i una altra encara dubta. Anirem pas a pas, amb calma i sense exigir-te que ho facis perfecte.

- Com reconèixer el problema sense carregar amb la vergonya
- Per què deixar-ho no depèn només de la força de voluntat
- Primers passos concrets que pots fer aquesta mateixa setmana
- Quan convé demanar una valoració professional abans de parar

1 Reconèixer-ho ja és avançar

Admetre que el consum s'ha convertit en un problema és un dels passos més difícils, i també el que més allibera. Moltes persones triguen anys a dir-ho en veu alta perquè senten culpa o por que les jutgin. Però reconèixer-ho no et fa feble ni mala persona: et fa honest amb tu mateix.

No cal haver tocat fons per merèixer ajuda. Si el consum et preocupa, interfereix en el teu dia o et roba coses que t'importen, això ja és motiu suficient per plantejar-te un canvi.

> CONSELL
> *Prova d'escriure en una frase senzilla què és el que et preocupa. Posar-hi paraules ajuda que deixi de ser un pes difús i es converteixi en una cosa que sí que pots abordar.*

2 Voler i no voler alhora és normal

És molt habitual sentir dues coses oposades al mateix temps: desitges deixar-ho i, alhora, et costa imaginar-te sense allò. A aquesta barreja se l'anomena ambivalència, i no vol dir que no tinguis ganes de canviar. Vol dir que ets humà i que el consum complia alguna funció per a tu.

No esperis tenir una motivació del cent per cent per començar. Aquesta certesa gairebé mai no arriba abans de fer el primer pas; sol aparèixer després, a mesura que vas notant millores.

- Reconeix les dues parts sense barallar-te amb tu mateix.
- Apunta què et dóna el consum i què t'està prenent.
- Recorda que el dubte conviu amb el canvi, no l'impedeix.

3 No és només qüestió de força de voluntat

Potser alguna vegada t'han dit que si no ho deixes és perquè no hi poses prou de la teva part. És una idea injusta i falsa. El consum repetit modifica com funcionen el cervell i els hàbits, i per això parar costa tant encara que un ho vulgui de debò.

Entendre això ho canvia tot: no es tracta d'estrènyer les dents i aguantar, sinó de donar-te estructura, suport i estratègies. Amb les eines adequades, allò que semblava impossible es torna molt més manejable.

Tampoc no ajuda mesurar-te per les vegades que ho has intentat abans. Les recaigudes formen part del procés de moltes persones i no esborren el que has avançat; són informació sobre què necessites reforçar la propera vegada. Cada intent et deixa aprenentatges que pots aprofitar.

4 Coneix els teus desencadenants

El desig de consumir no apareix del no-res. Gairebé sempre hi ha situacions, persones, llocs o estats d'ànim que l'encenen. Identificar-los et dóna marge per avançar-te en lloc de reaccionar sobre la marxa.

- Moments del dia o dies de la setmana en què consumeixes més.
- Emocions concretes: estrès, avorriment, soledat, enuig o eufòria.
- Companyies o ambients que ho tornen gairebé automàtic.
- Llocs associats al consum per costum.

> CONSELL
>
> *Durant una setmana, anota quan apareix el desig i què estava passant just abans. Aquest petit registre t'ensenyarà els teus patrons millor que qualsevol teoria.*

5 Primers passos que pots fer ja

No cal canviar-ho tot de cop. Els primers avenços solen ser petits i concrets, i precisament per això són sostenibles. Tria'n un o dos per començar aquesta setmana.

- Escriu els teus propis motius per deixar-ho, amb les teves paraules i pensant en allò que tu valores.
- Explica-ho a una persona de confiança: compartir-ho redueix l'aïllament i suma un suport.
- Redueix l'exposició: retira el que tinguis a casa i evita, de moment, els llocs de risc.
- Prepara un pla senzill per quan arribi el desig: a qui trucar, on anar o què fer durant els deu minuts més difícils.

El craving, aquella onada intensa de ganes de consumir, sol pujar, arribar a un pic i baixar en pocs minuts. Si aconsegueixes guanyar temps i distreure't, moltes vegades se'n va sol. Beure aigua, sortir a caminar, trucar a algú o canviar d'activitat són recursos senzills per deixar passar aquesta onada sense cedir-hi.

6 Deixar-ho sense ajuda pot no ser segur

Amb algunes substàncies, sobretot l'alcohol i determinats tranquil·litzants, interrompre el consum de manera brusca i pel teu compte pot provocar símptomes físics seriosos. No ho diem per espantar-te, sinó perquè ho facis amb seguretat.

Per això convé una valoració professional abans de parar: serveix per saber si necessites acompanyament per fer-ho sense riscos i al teu ritme. Aquesta guia no substitueix aquesta valoració ni ofereix pautes de medicació.

> CONSELL
>
> *Davant de símptomes greus com tremolors intenses, confusió, convulsions o malestar fort, no esperis: vés a urgències o truca al 112.*

7 Centre Eines, al teu costat i sense pressió

Al Centre Eines, a Sant Cugat del Vallès, acompanyem persones que volen deixar de consumir des d'un enfocament ambulatori: continues amb la teva vida, la teva feina i les teves rutines mentre reps suport. El tracte és humà i tot el que comparteixes és confidencial.

La primera valoració és gratuïta i sense compromís. És un espai tranquil per explicar el que et passa, resoldre dubtes i veure junts quin primer pas té sentit per a tu. No cal que arribis amb una decisió presa ni amb un relat ordenat: n'hi ha prou que et donis l'oportunitat de parlar-ne.

Demanar ajuda no és rendir-se, és deixar de carregar-ho tot tu sol. Moltes persones que avui estan bé van començar just on ets tu ara, amb dubtes i amb por. El primer pas gairebé mai no és fàcil, però poques vegades es fa en va.

> CONSELL
>
> *Quan vulguis fer aquest pas, escriu-nos a info@einesadicciones.com o truca al 653 88 46 30. Hi som per escoltar-te.*

La teva checklist de primers passos

- [ ] He reconegut, almenys davant de mi mateix, que el consum em preocupa.
- [ ] He escrit els meus propis motius per voler deixar-ho.
- [ ] He identificat els meus principals desencadenants i situacions de risc.
- [ ] Ho he explicat a una persona de confiança.
- [ ] He reduït el que tinc a l'abast i he preparat un pla per al desig.
- [ ] Sé que davant de símptomes greus he d'anar a urgències o trucar al 112.
- [ ] He demanat, o demanaré, una primera valoració professional.

Fem el primer pas junts?

Al Centre Eines t'oferim una primera valoració gratuïta i confidencial, sense compromís. Som a Sant Cugat del Vallès i atenem de manera ambulatòria.

TRUCA'NS	**653 88 46 30**
ESCRIU-NOS	**info@einesadicciones.com**
ON SOM	**C. Vallès, 58 · 08172 Sant Cugat del Vallès**
A LA WEB	**einesadicciones.com**