

GUIA GRATUÏTA · CENTRE EINES

Deixar la cocaïna: primers passos per recuperar el control

Una guia pràctica i sense judicis per començar a sortir del consum.

einesadicciones.com · 653 88 46 30

Centre de tractament d'addiccions · Sant Cugat del Vallès

EL QUE HI TROBARÀS

Deixar la cocaïna poques vegades és només qüestió de força de voluntat. Aquesta guia t'explica, amb claredat i sense judicis, què li fa la cocaïna al cervell, com preparar el canvi i què fer en els moments difícils perquè fer el pas sigui més portador.

- Entendre per què la cocaïna enganxa tan de pressa.
- Preparar el terreny abans de deixar de consumir.
- Eines per gestionar el craving i els disparadors.
- Què fer davant d'una recaiguda i quan demanar ajuda.

1 Què li fa la cocaïna al teu cervell

La cocaïna és un estimulant potent que inunda el cervell de dopamina, el neurotransmissor del plaer i la motivació. Aquesta pujada és intensa però molt curta, i va seguida d'una davallada acusada que empeny a consumir de nou per recuperar la sensació perduda.

Amb el temps, el cervell s'adapta: necessita cada vegada més quantitat per sentir el mateix i perd capacitat de gaudir de manera natural. Així s'instal·la el cercle de l'addicció, que rarament es trenca només proposant-s'ho.

> CONSELL
>
> *No és debilitat ni manca de caràcter: és un canvi real en el sistema de recompensa del cervell. Entendre-ho ajuda a deixar de culpar-te i a demanar l'ajuda adequada.*

2 Senyals que el consum se t'ha escapat de les mans

No sempre és fàcil veure quan el consum ha passat de puntual a problemàtic. Aquests senyals són una bona pista:

- Necessites cada vegada més per notar el mateix efecte.
- Has intentat deixar-ho o reduir-ho sense aconseguir-ho.
- Dediques molts diners i temps a aconseguir-ho i consumir-ho.
- Descuides la feina, els estudis o la teva família.
- Continues consumint tot i els problemes que et causa.
- Ho amagues, i després sents culpa o vergonya.

Si t'hi reconeixes en diversos, no estàs sol i té solució. Reconèixer-ho és el primer pas, no un fracàs.

3 Abans de deixar-ho: prepara el terreny

Deixar-ho de manera preparada funciona molt millor que fer-ho d'un dia per l'altre per impuls. Dedica una estona a deixar per escrit el teu punt de partida:

- Els teus motius per deixar-ho, amb les teves pròpies paraules.
- Les situacions, persones i llocs que et porten a consumir.
- Amb qui comptes: algú de confiança a qui poder trucar.
- Què faràs en els moments de més risc.

> CONSELL
>
> *Avisa una o dues persones de confiança. Dir-ho en veu alta et compromet i et dona una xarxa a la qual agafar-te quan la cosa es complica.*

4 Els primers dies: la davallada i com sostenir-la

En deixar la cocaïna és habitual passar uns dies de cansament, desànim, irritabilitat, molta son o, al contrari, insomni, i un desig fort de tornar a consumir. És la reacció del cervell reajustant-se, i passa.

Cuida el bàsic: dorm, menja de manera regular, beu aigua, mou-te una mica cada dia i evita l'alcohol, que abaixa les defenses davant l'impuls de consumir.

> CONSELL
>
> *Ordena el teu entorn abans de començar: esborra contactes de consum, evita els llocs associats i treu del mig tot allò que et recordi la substància.*

5 El craving i els disparadors: com gestionar-los

El craving és aquell desig intens i sobtat de consumir. Puja com una onada, arriba a un pic i baixa: gairebé mai dura més de 15 o 20 minuts si no l'alimentes. La clau és aguantar aquesta estona sense cedir.

- Canvia de lloc i d'activitat així que el notis.
- Truca o escriu a la teva persona de suport.
- Respira a poc a poc i recorda't que l'onada baixarà.
- Tingues preparada una llista de coses a fer: caminar, dutxar-te, sortir al carrer.
- Evita l'alcohol i els llocs on sols consumir.

6 Les recaigudes no són el final

Una recaiguda no esborra el que has avançat ni vol dir que no ho puguis aconseguir. La recuperació gairebé mai és una línia recta. El que marca la diferència és com hi respons: amb honestedat, sense enfonsar-te i demanant suport com més aviat millor.

> CONSELL
>
> *Després d'una recaiguda, no et castiguis: analitza què la va provocar i ajusta-ho al teu pla. Cada ensopegada ben aprofitada t'ensenya a prevenir la següent.*

7 Quan i com demanar ajuda professional

Si ho has intentat sol i no te'n surts, si el consum es dispara o si apareixen ansietat, paranoia o problemes al cor, és moment de demanar ajuda professional. No és rendir-se: és donar-te la millor oportunitat.

En un tractament es combina la desintoxicació, quan cal, amb teràpia individual, de grup i treball amb la família, i s'aprèn a prevenir recaigudes a llarg termini. Demanar ajuda és el pas que més canvia les coses.

El teu pla per als primers 7 dies

- [ ] He escrit els meus motius per deixar-ho i els tinc a la vista.
- [ ] He avisat una persona de confiança.
- [ ] He esborrat contactes i evito els llocs de consum.
- [ ] Tinc una llista de què fer quan arribi el craving.
- [ ] Cuido la son, el menjar i evito l'alcohol.
- [ ] Sé a quin telèfon trucar si ho necessito.
- [ ] Si recaic, ho parlo en lloc d'abandonar.

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**