GUIA GRATUÏTA · CENTRE EINES

Com prevenir recaigudes

Eines per cuidar allò que ja has aconseguit

einesadicciones.com · 653 88 46 30

Centre de tractament d'addiccions · Sant Cugat del Vallès

EL QUE HI TROBARÀS

Si estàs llegint això, probablement ja has recorregut una part important del camí i vols mantenir-t'hi ferm. Prevenir una recaiguda no consisteix a viure amb por, sinó a conèixer-te millor i tenir un pla per als moments difícils. En aquesta guia trobaràs idees senzilles per reconèixer els senyals a temps, entendre què et desestabilitza i saber com reaccionar. La recuperació és un procés amb alts i baixos, i aprendre a sostenir-lo també forma part d'avançar.

- A distingir entre una relliscada puntual i una recaiguda, i per què la diferència importa.
- A detectar els primers senyals d'alerta abans que la situació es compliqui.
- Estratègies concretes per manejar el craving, els desencadenants i el malestar.
- Un pla d'emergència i una llista de comprovació per tenir a mà quan la necessitis.

1 Què és una recaiguda i per què no esborra allò avançat

Una recaiguda és un retorn al consum o a la conducta de la qual t'estaves allunyant. Passa sovint en els processos de recuperació i no vol dir que hagis fracassat ni que tot l'esforç anterior s'hagi perdut. El que has après, els canvis en la teva vida i les eines que has incorporat segueixen allà.

Val la pena veure-la com un ensopec del qual es pot aprendre, no com una sentència. Moltes persones que avui porten una vida estable van passar abans per moments de dificultat. El que marca la diferència no és no caure mai, sinó com respons quan apareix el risc.

> CONSELL
> *Parlar d'una recaiguda amb sinceritat, sense culpa, és el primer pas perquè deixi de tenir poder sobre tu.*

2 Relliscada i recaiguda: no són el mateix

Una relliscada és un episodi puntual i breu: una ensopegada de la qual t'adones de seguida i de la qual pots tornar. Una recaiguda és un retorn més sostingut al patró anterior, amb la sensació d'haver perdut el control que havies recuperat.

Entendre la diferència és útil perquè una relliscada, ben gestionada, es pot quedar en això: un avís. El problema apareix quan la culpa o el pensament de "ja ho he fet malbé tot" empenyen a continuar. Demanar ajuda aviat evita que una ensopegada es converteixi en una caiguda llarga.

3 Senyals d'alerta primerencs

La recaiguda poques vegades arriba de cop. Sol avisar amb petits canvis que, mirats a temps, serveixen de brúixola. Aprèn a reconèixer els teus.

- Emocionals: irritabilitat, ansietat, tristesa, sensació de buit o d'avorriment que no saps ben bé d'on ve.
- De pensament: començar a minimitzar el risc ("per una vegada no passa res"), idealitzar el consum o convèncer-te que ja ho controles.
- De conducta: abandonar rutines i cures, allunyar-te de la teva xarxa de suport, faltar a les sessions o tornar a llocs i companyies de risc.

> CONSELL
>
> *Apunta els teus senyals personals al mòbil o en paper. El que per a una altra persona és irrellevant, per a tu pot ser el primer llum que s'encén.*

4 El craving: una onada que puja i baixa

El craving és aquest desig intens de consumir que pot aparèixer de manera sobtada. Fa por perquè se sent enorme, però té una característica clau: és com una onada. Puja, arriba a un punt màxim i, si no l'alimentes, baixa per si sola. Rarament dura tant com sembla en el moment.

L'estratègia no és lluitar contra l'onada de cara, sinó deixar-la passar. Guanya temps, canvia de context i distreu l'impuls fins que afluixi.

- Posa distància física: surt a caminar, canvia d'habitació, truca a algú.
- Beu aigua, respira a poc a poc i recorda que la intensitat baixarà.
- Retarda la decisió quinze minuts; moltes vegades l'onada ja ha cedit per llavors.

5 Desencadenants i la regla HALT

Els desencadenants són situacions, persones, llocs o estats interns que augmenten el risc. Alguns són evidents; d'altres són més subtils i tenen a veure amb com et trobes. Anticipar-los et permet preparar-te en lloc de reaccionar sobre la marxa.

Una manera senzilla de revisar-te és la regla HALT, per les seves sigles en anglès. Abans que el malestar creixi, pregunta't si estàs:

- Hungry (amb gana): el teu cos necessita menjar i descansar de manera regular.
- Angry (enfadat): la ràbia acumulada busca sortida; convé donar-li un camí sa.
- Lonely (sol): l'aïllament alimenta els pensaments de risc.
- Tired (cansat): l'esgotament redueix la teva capacitat de resistir i decidir.

> CONSELL
> *Si respons que sí a algun, atén-lo abans de prendre cap decisió. Menjar alguna cosa, descansar o trucar a algú pot desactivar el desencadenant.*

6 Estratègies per mantenir-te

La prevenció es construeix dia a dia amb hàbits i suports que et sostenen quan defalleixen les forces. No cal fer-ho tot alhora: tria el que et resulti més natural i ves sumant.

- Pla d'emergència: tingues per escrit què faràs i a qui trucaràs si apareix el craving o un desencadenant fort.
- Xarxa de suport: identifica dues o tres persones de confiança i avisa-les que poden ser el teu primer contacte.
- Rutines: horaris de son, àpats i activitat física donen estabilitat i redueixen els buits de risc.
- Gestió del malestar: busca maneres sanes de calmar-te (passejar, respirar, escriure, parlar) en lloc d'evitar el que sents.
- Situacions de risc: evita les que puguis i, quan no sigui possible, prepara't abans i tingues una sortida pensada.

> CONSELL
> *Un pla senzill que de debò faràs servir val molt més que un de perfecte que es queda en un calaix.*

7 Si hi ha una relliscada i el paper del seguiment

Si es produeix una relliscada, el més important és tallar-la com més aviat millor i no deixar que la culpa decideixi per tu. Demana ajuda aviat, parla amb el teu terapeuta o amb algú de la teva xarxa i mira l'episodi amb curiositat: què va passar abans, què el va desencadenar, què podries fer diferent la pròxima vegada. Una relliscada entesa es converteix en informació valuosa.

La teràpia i el seguiment són un suport clau en aquesta etapa. Tenir un espai on revisar com estàs, ajustar el pla i no carregar amb tot en solitari fa la recuperació més portadora i més sòlida.

Al Centre Eines acompanyem aquest procés de manera ambulatòria, perquè puguis continuar amb la teva vida mentre treballes en la teva recuperació. El tracte és humà i confidencial, i la primera valoració és gratuïta. Si notes que el risc augmenta o simplement vols reforçar el teu pla, pots escriure'ns a info@einesadicciones.com o trucar al 653 88 46 30.

Llista de comprovació de prevenció

- [ ] Conec els meus senyals d'alerta i els tinc apuntats.
- [ ] Tinc un pla d'emergència amb passos clars i persones a qui trucar.
- [ ] Reviso el meu estat amb la regla HALT: gana, enuig, soledat, cansament.
- [ ] Mantinc rutines de son, àpats i activitat.
- [ ] Cuido la meva xarxa de suport i els explico com estic.
- [ ] Sé que el craving és una onada que baixa si no l'alimento.
- [ ] Si hi ha una relliscada, demano ajuda aviat i aprenc del que ha passat.

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**