

PROCESO COMPLETO E INTEGRAL DE TRATAMIENTO DE UNA ADICCIÓN

La adicción es una enfermedad crónica, cuyo tratamiento comprende cuatro fases. La primera de ellas apunta a conseguir la abstinencia y, quizá, sea la más conocida. Pero bajo ninguna circunstancia es el único y último fin de un tratamiento integral de adicciones. Cada caso de adicción es único, y el tratamiento debe ser planificado, idealmente, en función de las necesidades y características de cada persona.

1 DESINTOXICACIÓN

¿En qué consiste?

La primera fase de un tratamiento de adicciones, consiste en retirar el consumo de la sustancia para "limpiar el organismo" y que éste se mantenga estable.

Se suele llevar a cabo en los centros de desintoxicación residenciales y, en casos puntuales generalmente más graves, en hospitales o clínicas de salud mental.

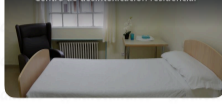
Es un proceso médico-biológico, donde se administran fármacos para aliviar las reacciones corporales que provoca interrumpir el consumo, es decir, superar el síndrome de abstinencia.

Duración

Entre 7 y 21 días



¿Dónde se lleva a cabo?



2 DESHABITUACIÓN

¿En qué consiste?

La fase de deshabitación a la sustancia o conductas implica empezar a tomar conciencia de la enfermedad y todo el daño que le ha causado en su vida y la de su entorno, para comenzar a romper con las rutinas del consumo para estabilizar la abstinencia. Comienza casi de forma paralela a la desintoxicación, y se suele llevar a cabo en los centros de desintoxicación residenciales.

La fuerte necesidad de compensar la falta del estímulo externo de la droga o hábito compulsivo requiere comenzar con un proceso terapéutico, mediante terapias individuales y grupales, actividades, talleres, deporte y realización de tareas.

Se trata de empezar a crear nuevos patrones de vida saludable, por medio de rutinas específicas, para que la persona reconstruya su vida alejada de las sustancias o compulsiones.

Duración

Entre 3 y 6 meses



¿Dónde se lleva a cabo?



3 REHABILITACIÓN

¿En qué consiste?

Tras haber adquirido habilidades básicas para contener el fuerte deseo de consumo, en esta fase, la persona continúa asistiendo a terapias individuales y grupales, realizando deporte, actividades didácticas, talleres y responsabilidades de limpieza, orden, cocina, mantenimiento...

El trabajo se enfoca en adquirir nuevos patrones de conducta y redescubrir habilidades perdidas a causa del consumo. Pero, sobre todo, en revisar y modificar los pensamientos, creencias y emociones que empujaban a la persona a consumir.

Generalmente, se recomienda realizar la rehabilitación en pisos tutelados, donde la persona convive con otras que se encuentran en su misma situación, en un régimen semiabierto. Allí goza de más autonomía que en el centro de desintoxicación, para gestionar sus tiempos, tareas y salidas. Eso sí, siempre guiada por un equipo terapéutico.

En algunos casos, por circunstancias económicas o personales, hay personas que lo hacen directamente en un centro de día, sin pasar por el piso tutelado.

Duración

Entre 9 y 12 meses



¿Dónde se lleva a cabo?



4 REINSERCIÓN

¿En qué consiste?

La última fase del tratamiento de adicciones consiste en volver a retomar la vida social, pero ahora con "otra forma de andar". Esto no es poca cosa para alguien que había perdido la habilidad de relacionarse de forma sana con su entorno a causa del consumo ingobernable.

La reinserción implica volver al hogar, en algunos casos a uno nuevo, en otra ciudad y con otras amistades, para rehacer su vida. Esta es la etapa final del proceso y se realiza durante los últimos meses del tratamiento en centros ambulatorios.

Consiste, básicamente, en poner en práctica todas aquellas estrategias que se han aprendido durante las fases anteriores, con la asistencia o respaldo de terapias individuales, familiares y grupales.

Duración

Entre 9 y 12 meses



¿Dónde se lleva a cabo?



5 TERAPIA DE MANTENIMIENTO

¿En qué consiste?

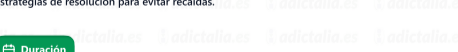
Quienes conocen de cerca la enfermedad de la adicción dicen que ésta siempre se encuentra al acecho. Esto significa que, incluso después de un tratamiento integral de dos años, la persona puede sentir deseos de volver a consumir. Sobre todo en los primeros momentos de retorno a la vida social, cuando cualquier situación puede transformarse en una prueba de las nuevas habilidades.

Pero también puede ocurrir a lo largo de la vida de la persona, en momentos de crisis personal, familiar, laboral. Hay que tener en cuenta que, dependiendo del grado de adicción al que llegó, su cerebro tiene grabados patrones, conexiones neuronales que pueden recordar la vieja enfermedad por medio del consumo. Por eso se dice que la adicción es una enfermedad crónica.

Por este motivo, se recomienda a las personas que hayan sufrido adicción que continúen en contacto con entornos terapéuticos de por vida. Esto no es otra cosa que asistir con cierta frecuencia, probablemente con menor asiduidad que durante el tratamiento, a terapias de grupo o individuales resultan fundamentales para revisar el surgimiento de nuevas sensaciones, conflictos, escenarios en la vida y, por tanto, el planteamiento de nuevas estrategias de resolución para evitar recaídas.

Duración

Para toda la vida



¿Dónde se lleva a cabo?



Desde Adictalia, hacemos especial hincapié en la importancia de un proceso integral, que abarque todas las etapas de tratamiento antes mencionadas. No solo se pretende mantener la abstinencia, sino cambiar rotundamente el estilo de vida, para lograr ser feliz sin ese consumo o conducta compulsiva. Cada caso de adicción es único, y el tratamiento debe ser planificado, idealmente, en función de las necesidades y características de cada persona.

Si esta información te ha sido útil, compártela con otra persona a la que pueda ayudarle. La salida es colectiva.