BOLETÍN MENSUAL DE BIENESTAR: NO ESTÁ SOLO — APOYO PARA EL TRASTORNO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS

Este mes, nos centramos en comprender el SUD, en reconocer los síntomas y en recordarles a todos que pedir ayuda es una muestra de fortaleza.



Muchas personas se enfrentan al estrés, la ansiedad o dificultades para afrontar desafíos en algún momento de su vida. En ocasiones, estos desafíos dan lugar a un aumento en el uso de alcohol, drogas o medicamentos. En algunos casos, esto puede derivar en un trastorno por consumo de sustancias (SUD). Lo más importante es esto: no está solo y hay ayuda disponible.

¿Qué es el trastorno por consumo de sustancias?

El trastorno por consumo de sustancias es una afección médica que afecta al cerebro y al comportamiento de una persona. Esto provoca una incapacidad para controlar el consumo de alcohol, medicamentos recetados u otras sustancias.

No se trata de una falta moral, un defecto de carácter ni de algo que la gente "debería superar y ya". Es una enfermedad que se puede tratar, y millones de personas se recuperan cada año con el apoyo adecuado.

Señales habituales de que alguien podría estar pasando por dificultades

La experiencia de cada persona es diferente, pero entre los síntomas más comunes se encuentran los siguientes:

+ Usar sustancias para hacer frente al estrés o a las emociones.
+ Sentir que se necesita una mayor cantidad de la sustancia para obtener el mismo efecto.
+ Dificultad para reducir el consumo o dejarlo.
+ Cambios en el sueño, el estado de ánimo o los niveles de energía.
+ Alejarse de los amigos, la familia o los pasatiempos.
+ Dificultades para concentrarse o rendir en el trabajo.
+ Consumo de sustancias en situaciones de riesgo.

Si observa algunos de estos indicios en usted mismo o en alguien cercano, quizá sea el momento de pedir ayuda.

Dónde encontrar ayuda

Su Programa de Asistencia al Empleado

Muchas organizaciones ofrecen un Programa de Asistencia al Empleado (EAP) que incluye servicios gratuitos de consejería sobre el abuso de sustancias. Estos servicios son 100% confidenciales.



Su seguro médico

Es probable que su aseguradora médica disponga de recursos relacionados con el abuso de sustancias. También puede encontrar terapeutas dentro de la red especializados en el tratamiento de las adicciones.

Centros de tratamiento

Hay centros de tratamiento tanto para pacientes hospitalizados como para pacientes ambulatorios. Es importante encontrar una atención médica de calidad. Obtenga más información sobre cómo *encontrar centros de tratamiento de adicciones de calidad aquí.*

Línea de ayuda nacional de la SAMHSA

La *Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)* oofrece ayuda gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Encuentre servicios de tratamiento y remisiones de salud mental cerca de usted:

+ Llame al 1-800-662-HELP (4357)
+ Envíe un mensaje de texto con su código postal al número HELP4U (435748)



Seminario web gratuito:

Más allá del estigma: comprender el consumo de sustancias y encontrar el camino hacia la recuperación

FECHA
Enero 14, 1:00 PM CT

DÓNDE
En línea. *Regístrese aquí.*