

La historia de Angelo

Mi viaje hacia la salud y el bienestar ha sido una montaña rusa. A los 10 años, era un alcohólico que vivía en una familia de alcohólicos. Acepté la oportunidad de vivir con otra familia que no consumía alcohol ni drogas. Aunque esto me ayudó a dejar de beber; terminé escapando porque me abusaban físicamente. Luego, me uní al Ejército y me abstuve de consumir alcohol y drogas hasta que me enviaron a Iraq. Los hombres en mi unidad bebían mucho para hacer frente a la guerra y a la constante tensión de ser disparados y bombardeados.

Me dieron baja honorable del ejército y me enviaron de regreso a los Estados Unidos. Busqué un empleo, pero rápidamente me desanimé y continué bebiendo en exceso. Después de un año de vida en los Estados Unidos, conocí a una persona que era una adicta en recuperación y que asistía diariamente a reuniones de Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos. Sentía que podía confiar en ella, y su éxito en la recuperación me animó a dejar de beber y a continuar mi búsqueda de empleo. Estuvo a mi lado mientras yo empecé mi viaje hacia la recuperación y siempre estaba allí cada vez que necesitaba hablar con alguien. Con su ayuda, nunca me di por vencido.

Consejo clave: Rodéate de personas positivas

Es útil contar con modelos positivos que sean amigos, familiares, vecinos, personal de apoyo de pares, personas en su organización de salud conductual, los miembros de sus grupos de apoyo, u otros en los que confía.

Consejo clave: No se rinda, incluso después de una recaída

La recuperación y el autocuidado puede ser difíciles, y es posible que recaiga. Perdónate a ti mismo y trabaja con un terapeuta en la fijación de objetivos y en la planificación de acciones para volver al camino de la recuperación.

Durante siete años, no bebí ni consumí drogas. Sin embargo, más tarde tuve una recaída y sufrí un ataque de nervios. El dinero había sido escaso durante un tiempo, y mi comportamiento durante esta recaída me llevó a la detención y a la condena de ocho años de prisión. Cuando estaba en la cárcel, no tenía acceso al alcohol u otras sustancias, y otra vez asistí a reuniones de Alcohólicos Anónimos y participé en el tratamiento de salud mental con un terapeuta. Mi terapeuta me ayudó a darle un sentido a lo que me había llevado a mi recaída y reclusión, y me ayudó a trabajar hacia objetivos a largo plazo mediante el establecimiento de objetivos a corto plazo dando pequeños pasos.

El apoyo de amigos, grupos de apoyo y de mi familia, junto con la planificación de la acción con mi terapeuta, me colocaron de nuevo en el camino hacia la recuperación. Hoy en día, ya no estoy en la cárcel. Me he inscrito en la universidad de nuevo y estoy estudiando para convertirme en pastor. He aprendido a administrar mi dinero de manera inteligente y estoy mejorando en el ahorro de dinero. Me rodeo de amigos, familiares, terapeutas y del apoyo de los compañeros que me ayudan a desarrollar mis habilidades de autocuidado y a seguir trabajando hacia la recuperación.

Estrategias de autocuidado de Angelo

- **La fijación de objetivos y la planificación de la acción:** Trabajo con mi terapeuta para desarrollar tanto los objetivos a corto como a largo plazo. Es útil diseñar una serie de objetivos a corto plazo que lo ayudarán a alcanzar objetivos a largo plazo. También he desarrollado un plan de acción que incluye mis metas, logros y a quién puedo llamar si necesito ayuda. Para explorar los diferentes planes de acción que mejor se adapten a sus necesidades, consulte la Guía Resources for Integrated Care Action Plan Selection Guide (Recursos para la selección de un plan de acción para una atención integrada), disponible aquí: https://resourcesforintegratedcare.com/behavioral_health/self-management_support/tool/action_plan_guide.
- **Respaldos sociales:** Tengo un consejero en la universidad y un pastor de mi iglesia con quienes hablo regularmente. Es útil rodearse de personas positivas, como así también de personas que han pasado por la recuperación.