

La historia de Kavon

Empecé a consumir drogas a una edad temprana, cuando tenía 15 años. Lo que comenzó como una experimentación pronto se convirtió en un evento regular. Al principio, me drogaba durante los fines de semana; luego, casi todas las noches, y asistía a la escuela bajo su influencia. Esto continuó durante toda mi universidad y los primeros años de trabajo. Yo era un guitarrista bastante consumado y a los 20 años de edad, comencé a tocar profesionalmente. Me encontré trabajando en entornos donde las drogas y el alcohol eran un elemento fácilmente aceptado en la vida de un músico. En consecuencia, mi consumo de alcohol y drogas se aceleró drásticamente.

Entrando en mis 40 años, me casé y formé una familia, que domó mis comportamientos autodestructivos hasta cierto punto. Obtuve un empleo profesional mientras ayudaba a mantener a mi familia y a criar a mis hijos. Sin embargo, nunca me sentí bastante cómodo y demostré todos los signos de una depresión. Mi consumo de alcohol comenzó a acelerarse nuevamente y pronto me encontraba drogado o borracho casi todo el día. Durante los próximos años, entraba y salía de rehabilitación. Perdí un trabajo que me gustaba y terminé divorciándome. Se determinó que sufría de una depresión y ansiedad mayor.

Consejo clave: Establecer una relación estrecha con su proveedor

Fui a una sesión con tres o cuatro terapeutas diferentes antes de encontrar a alguien con quien me sintiera cómodo. Necesitaba sentir que tenían experiencia y conocimientos valiosos acerca de mi situación. Si no me sentía cómodo después de la primera sesión, me buscaba un nuevo proveedor.

Por último, encontré un excelente consejero y no tomé más. Fue un largo camino de vuelta, en el que tuve que vivir en un centro de rehabilitación, en un entorno de vida con apoyo y, finalmente, por mi cuenta. Mi camino hacia el bienestar no estuvo exento de obstáculos y contratiempos, pero he sido persistente en hacer las cosas necesarias para vivir con mi adicción y enfermedad mental. Sigo trabajando con mi consejero que me ayuda a fijar objetivos y me ha animado a escribir en un diario. También participo en discusiones de grupos de apoyo, como Alcohólicos Anónimos. Hoy en día, tengo un trabajo estable y satisfactorio. Mi relación con mis hijos y su madre es muy buena, y estoy viviendo de manera independiente y responsable.

Estrategias de autocuidado de Kavon

- **Grupos de apoyo:** Una de las cosas que ayudaron a promover mi recuperación consistía en asistir a las reuniones de Alcohólicos Anónimos. En estas reuniones, descubrí varios recursos que me ayudaron a permanecer sobrio y me proporcionaron una red de personas de apoyo.
- **Lista de agradecimientos:** Una de mis actividades diarias consiste en escribir una lista de gratitud que me ayuda a concentrarme en los aspectos positivos de mi vida. Hay algo en la escritura que me ayuda a pensar en más cosas positivas en mi vida por las que tengo que estar agradecido. Visite el sitio web del centro Greater Good Science Center, el centro de investigación científica de Berkeley que estudia el bienestar social y emocional, donde se puede aprender más sobre los consejos para mantener un diario de gratitud: http://greatergood.berkeley.edu/article/item/tips_for_keeping_a_gratitude_journal