

MANTENIMENT DE L'ABSTINÈNCIA EN CONFINAMENT PER A PERSONES USUÀRIES DEL CAS DE LES CORTS

Aquesta situació de confinament pot haver generat molts canvis en el nou estil de vida que has adquirit durant el teu procés de tractament ambulatori o d'ingrés. Estar en aquest punt, el que més pot ajudar-te és seguir abstinent. Per aquest motiu, el que intentem amb aquesta breu guia és donar-te algunes idees per poder millorar i no només mantenir el que haves aconseguit.

Recorda continua cuidant-te!

Cuideu la vostra salut en la mesura que sigui possible i seguiu les recomanacions preventives.

Cuideu la vostra alimentació, que sigui variada, amb vitamines.

Si us heu contagiat

Actueu segons el protocol específic: Feu seguiment i vigilància dels vostres símptomes amb STOP COVID-19 CAT.

Contacteu amb el personal sanitari i metge de capçalera. Informeu de la medicació que preneu.

Recorda que tota situació nova pot ser una oportunitat d'aprenentatge!

Pensa que, independentment d'aquests consells, pots trucar al teu CAS de referència (si est de Les Corts al telèfon 93 445 44 55) per a qualsevol dubte o aclariment, per una urgència o seguiment, segons el que hàgiu acordat tu i el teu professional referent.

Recorda que demanar ajuda, no vol dir “no portar-ho bé” sinó ser conscient en cada moment de què et passa en aquest procés que has començat.

1. Estratègies per a manegar el desig de consum

Tenir desig o pensaments relacionats amb el consum és normal. Intentar evitar-los, només farà que us sentiu culpables quan reapareguin, perquè “no heu pogut” controlar-los. Intenteu **ACCEPTAR** que aquests pensaments són conseqüència de la malaltia i **NO ELS ALIMENTEU**. Apliqueu les estratègies que fins ara us hagin servit i adapteu-les a les circumstàncies actuals. Aquí teniu algunes pistes:

- Si és possible deixa la situació en la qual et trobes. Deixa el que estàs fent.

- Incorpora't a una activitat per disminuir el desig: exercici físic, si pots surt a la terrassa i, si no en tens, pots obrir la finestra i sent i concentra't en l'aire, el sol. Dutxa't o fes alguna cosa que t'agradi. És un bon moment per a recuperar o iniciar aquelles aficions dins de casa que havies deixat de banda. Més endavant trobaràs un punt on parlem de la gestió del temps.
- Parla de les teves ganes de consumir amb alguna persona de confiança.
- Truca al CAS.
- Pots fer o llegir l'exercici de la balança sobre els aspectes positius i negatius del consum. Recorda el motiu que et va fer iniciar aquest procés i triar l'abstinència!
- Recorda un aspecte negatiu del consum i un de positiu de l'abstinència.
- Llegir o fer el llistat de les raons per deixar de consumir.

Recorda que el desig és passatger. Ve i se'n va. No és una necessitat. Pensa que tens l'oportunitat de seguir sumant dies a la teva abstinència!

Si ets fumador de tabac i notes que el teu consum augmenta i el vols reduir, pot ajudar-te buscar un únic espai per fumar, si és un espai a cel obert, millor. Només podràs fumar allà! Si per altra banda, vols deixar-ho, et recomanem que primer consultis amb el teu CAS de referència.

2. Tractament farmacològic

CUIDEU-VOS!!!

Si esteu en tractament, rebreu instruccions per part del vostre Equip del CAS sobre el seguiment que haureu de fer durant aquest període quant a la medicació i les teràpies. Expliqueu-los com us trobeu i les vostres circumstàncies perquè puguin fer les adaptacions necessàries d'acord amb les vostres necessitats.

Si us han donat l'alta de comunitat terapèutica, heu volgut marxar voluntàriament per seguir el confinament a casa vostra, us han donat un permís o acabeu de sortir de presó, seguiu les instruccions i consells que us hagin donat sobre com i on seguir amb el vostre tractament.

Si preneu drogues llegiu amb atenció les Consideracions quant a la protecció davant de la infecció per la COVID-19 per a persones usuàries de drogues i reducció de danys.

Si no esteu en tractament, però voleu iniciar-lo, consulteu directament al CAS Les Corts (si

sou resident de Les Corts) per a qualsevol mena de substància, si no sou resident de Les Corts contacteu els recursos següents:

Tabac: Consulteu el web del Programa ATENCIÓ PRIMÀRIA SENSE FUM, on trobareu una sèrie de recursos en línia.

Alcohol o altres drogues: Truqueu a la Línia Verda (900 900 540) o al CAS que tingueu més a prop al vostre domicili.

Joc amb diners, ús compulsiu d'Internet o altres addiccions comportamentals: Truqueu a la Línia Verda (900 900 540) o a la UJP/CAS que tingueu més a prop al vostre domicili.

Reduir gradualment la quantitat que consumeix per evitar la síndrome d'abstinència.

Us recomanem aquest enllaç "Manual d'Estratègies de l'OMS"

https://www.who.int/substance_abuse/activities/assist_selfhelp_spanish.pdf

CONTINUEU AMB LA VOSTRA PAUTA DE MEDICACIÓ!!!

Seguiu de forma regular la pauta de medicació que tingueu establerta. No la canvieu, ni reduïu, ni l'abandoneu.

NO feu cap canvi de la medicació pel vostre compte. Truca al CAS i consulta-ho amb el teu Equip.

Recordeu que deixar la medicació pot ser un factor més d'empitjorament del vostre estat de salut. La medicació psiquiàtrica que us hem prescrit no us fa més vulnerables a la malaltia, tot el contrari, us serà d'ajuda per la vostra estabilització.

Per a qualsevol dubte de medicació o sobre els seus efectes, contacteu amb els professionals del CAS.

La medicació prescrita us la donarà la vostra farmàcia habitual. Eviteu desplaçar-vos a altres farmàcies.

Si esteu prenent ANTABUS (Disulfiram) opteu per rentar-vos les mans amb aigua i sabó (eviteu les solucions hidroalcohòliques) i així evitar reaccions adverses.

Si esteu en tractament amb Metadona, el CAS continuarà amb la dispensació presencial. Parla amb l'Equip del CAS amb freqüència, procurarem que els trasllats siguin els menys possibles.

No proveïeu medicacions amb potencial de risc d'abús. Parla amb el CAS si necessites medicació i/o canvi.

Recordeu:

El CAS és obert per garantir la vostra atenció i també en cas d'urgència.

El nostre horari d'atenció presencial és de 9:00 a 14:00 de dilluns a divendres. L'atenció telefònica amb les persones usuàries, és de dilluns a dijous de 9:00 a 17:30 i divendres de 9:00 a 15:00.

Eviteu fer ús del Servei d'Urgències de psiquiatria si el CAS és obert. Si teniu dubtes o necessiteu ajuda: TRUQUEU al CAS!!! **Els/les professionals estan al teu costat!**

Podreu trobar el de la vostra zona al Cercador de CAS de Catalunya o trucant a Línia Verda (900 900 540.) Com a telèfons d'urgències també podeu trucar al 061 o 112.

En aquesta situació d'emergència sanitària per Covid-19, de forma transitòria, pots recollir la medicació prescrita habitual amb la targeta sanitària.

El Departament de Salut ha habilitat un enllaç perquè puguis accedir a la teva informació clínica de manera digital.

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/noticia/2020-03-18-atencio-no-presencial-lamevasalut>.

Des d'aquest enllaç també podeu accedir a la vostra recepta electrònica.

3. Les emocions i el llenguatge

Saber com et sents et pot ajudar a saber com estàs i per tant entendre el que et passa. Per aquests motius, és important poder IDENTIFICAR les emocions. Et pot ajudar:

- Escoltar què i com dius les coses, ja que el LLENGUATGE pot ser un vehicle de les emocions.
- Fer registres en format diari on puguis expressar el que et passa.
- Busca construir un ESPAI PERSONAL I ÍNTIM on pots estar amb tu mateix i aprofitar per escriure, pintar, dibuixar, relaxar-te... et pot ajudar a expressar el que no pots fer amb les paraules.
- Saber que les emocions són reaccions a un esdeveniment extern o intern (pensaments).
- Saber que les emocions varien al llarg del dia. NO són estàtiques.

4. Els pensaments

Intenta utilitzar pensaments objectius i realistes, evita les generalitzacions i els pensaments catastrofistes i sobre generalitzadors, els de blanc o negre tampoc t'ajuden. Intenta demanar les coses. No criticar ni exigir. I agraeix el que passa i el que fan els del teu costat!

Centra't en el present. Activitats com practicar ioga, mindfulness o unes senzilles respiracions diafragmàtiques et poden ajudar.

Tenir pensaments que no t'agraden és normal. Has d'intentar deixar-los passar sense aturar-te en ells.

Recorda que el moment que estem vivint és un moment d'incertesa. El que passa no ho pots controlar com altres coses que passen a la vida. El que sí que pots controlar és el teu PRESENT, el que pot fer ARA. I ara, potser, és una oportunitat per ACCEPTAR i APRENDRE alguna cosa de tu mateix i de la situació actual.

5. Gestió del temps

Podem diferenciar entre:

- Les rutines: mantén un estil de vida saludable. En una situació de confinament és fàcil que s'inverteixi la son i acabis anant-te a dormir massa tard i en conseqüència t'aixequis tard: això és el que has d'evitar! Organitza't amb els horaris de la son, higiene, alimentació (fent una dieta equilibrada), les tasques de la casa, l'exercici i, si treballes dins o fora de casa, de la feina.
- Intenta arribar a acords explícits amb qui convius i busca espais diferenciats entre els altres i tu, per una banda i entre la feina i el descans, per l'altra.
- Temps d'oci:

És un bon moment per a reprendre aquelles activitats que fa temps que havies deixat de fer per falta de temps o que sempre havies volgut fer.

Aprofita totes les oportunitats per Internet de cultura i oci.

Pots jugar a jocs de taula, fer trencaclosques, passatemps, ballar, cuinar, etc. La creativitat és la teva eina en aquest punt!

També pots fer exercici, estiraments, relaxació, ioga; hi ha molta oferta per Internet!

Intenta no abusar de la TV o mitjans de comunicació, l'excés d'informació pot generar angixa.

6. Les relacions socials

Si et sents sol, recorda que està confinat no és estar aïllat.

Intenta mantenir les relacions socials amb les eines que actualment tenim a l'abast: Skype, Instagram, Teams, Duo, Zoom, etc.

Versió 1, abril 2020 / AA / CI

Entitat membre de:

Potser, també, és el moment per recuperar amistats o contactar amb aquelles persones amb qui mai pots petar la xerrada!

7. La protecció

Segueix les mesures de protecció recomanades per entitats oficials com l'Organització Mundial de la Salut o l'Agència de Salut Pública local o estatal i vés actualitzant-la. Però recorda que estar ben informat no vol dir estar tot el dia escoltant les notícies. Aquesta sobreexposició pot generar malestar, preocupació excessiva i pot generar una sensació d'angoixa.

1. Tingueu a mà un pla d'actuació en cas d'urgència o recaiguda

En cas de:

- Tinc ganes de consumir.
- Petits consums.
- Mesures de seguretat per vosaltres i el vostre entorn.

Truca al teu CAS i, si és fora de l'horari d'atenció, truca al 061 ó 112.

Comparteix el pla d'urgència amb el teu entorn!

Si us confineu en solitari mantingueu contacte telefònic digital amb alguna persona de confiança.

Si no teniu un lloc estable on viure durant el confinament, contacteu amb Serveis Socials del vostre sector i consulteu el cercador de servei social bàsic d'atenció social.

A continuació us adjuntem uns enllaços informatius:

<https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/drogodependencies-consell-especifics-usuaris.pdf>

http://salutpublica.gencat.cat/ca/publicacions_formacio_i_recerca/publicacions/COVID-19/Drogodependencies/

Aquesta és la targeta d'emergència que podràs utilitzar i treballar amb l'equip del CAS.

Nom: CIP: Tel. En cas d'emergència: Persona de confiança 1: Persona de confiança 2: Responsable econòmic:	CAS Les Corts: 93 445 44 55 Servei d'Urgències H. Clínic: 932272646 Medicació:
Hàbits saludables <i>Coses que sempre faig i són bones per mi:</i>	Plaers sans <i>Coses que em fan sentir bé i em beneficien:</i>

SITUACIONS D'ALT RISC <i>Vaig camí d'una recaiguda si:</i> • Persones • Llocs • Coses • Pensaments • Emocions	SIGNES D'ALARMA <i>Vaig camí d'una situació d'alt risc si:</i> • Persones • Llocs • Coses • Pensaments • Emocions
He decidit deixar el consum	Canvi de sentit i habilitats d'afrontament <i>En lloc de prendre drogues vaig a:</i> <i>Gaudir d'un plaer sa</i> <i>Trucar a la meva persona de confiança</i> <i>Controlar la situació</i> <i>Tornar a llegir els motius pels quals vaig decidir deixar-ho</i>