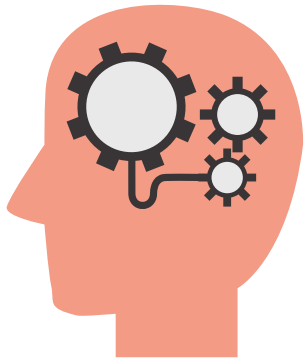




CONTROL ESTIMULAR ANTE EL CONSUMO DE DROGAS



Las personas reaccionamos a los estímulos del entorno y tomar conciencia de ello nos permite utilizar esa realidad a nuestro favor. Buena parte de **nuestra conducta**, una vez aprendida, **tiende a ser automática, es decir, surge en función de estímulos discriminativos previos.**

La probabilidad de que nos comportemos de una determinada manera puede aumentar o disminuir mediante la presentación o retirada de los estímulos discriminativos.

Si queremos evitar consumir una droga hay que hacer cambios en los antecedentes. Exponerse a estímulos asociados al consumo no hace más que aumentar la probabilidad de conductas dirigidas a la búsqueda y consumo de drogas, mientras que alejarse de ellos la disminuye.

Esta técnica consiste en **evitar los estímulos que se han asociado a la droga** y que ahora en cierto modo automatizan la conducta. El control estimular no es la solución definitiva, pero sí supone un primer paso hasta que más adelante desarrolles habilidades de afrontamiento y autocontrol más elaboradas.



RECOMENDACIONES QUE TE AYUDARÁN A MANTENER LA ABSTINENCIA

Control del dinero

No lleves mucho dinero encima, ni puedas disponer fácilmente de él.

Deja que algún familiar responsable te controle el dinero, pon tu cuenta corriente a nombre de 2 titulares o entrega la nómina a ese familiar.

No utilices tarjeta de crédito o limita la cantidad de dinero que puedes sacar cada día, no lleves encima la tarjeta a no ser que sea estrictamente necesario.

Deja que tus familiares te supervisen las cuentas y justifica los gastos con tickets de compra.

No salgas de casa con más dinero del que en principio vas a necesitar, etc.

Evita lugares de consumo. No vayas a lugares dónde antes consumías o dónde sospeches que se consume o se venda droga, ello sólo despertará tus ganas de volver a consumir. Si alguna vez, sin buscarlo, detectas un lugar de venta o consumo, vete de allí inmediatamente, no te pares ni te entretengas.

Si tu problema es el **alcohol**, **evita puntos de venta** o dispensación de bebida. No pases cerca de sitios dónde bebías ni donde vendan alcohol. Evita ir a bares, cambia tu forma de ocio alejándote de bares, pub y discotecas. Para desayunar, hazlo en casa o en cafeterías que no tengas asociadas al consumo de alcohol.

Evita personas consumidoras o vendedoras. Deberás alejarte de antiguas compañías de consumo. Aléjate de vendedores/as, no se puede abandonar el consumo teniendo cerca a un vendedor/a de drogas. Trata de relacionarte y pasar el máximo tiempo posible con personas no consumidoras.



RECOMENDACIONES QUE TE AYUDARÁN A MANTENER LA ABSTINENCIA

Limpia tu agenda de contactos asociados al consumo.

Revisa contactos telefónicos, de mensajería electrónica y tus contactos en redes sociales y elimina aquellos que te recuerden o inciten al consumo.

A veces será necesario bloquear alguno de estos contactos o darte de baja en esa red social y en otras ocasiones lo oportuno será hablar con tu compañía telefónica y solicitar un nuevo número de teléfono.

Elimina restos de droga y útiles de consumo que puedas tener aún. Busca en casa, en la ropa, en el coche o en tu trabajo, antiguos restos de droga o útiles que usaste para el consumo y deshazte de ellos, tenerlos allí escondidos sólo servirá para que antes o después vuelvas a verlos y te despierten de nuevo el deseo de consumo. Si tu problema es el alcohol deshazte de la bebida que aún puedas tener. Si tu adicción es al tabaco o el cannabis, esconde de la vista mecheros, ceniceros y objetos publicitarios asociados a tu consumo.

Evita hablar de drogas fuera de la consulta. Hablar de drogas y antiguos consumos en ambientes no terapéuticos puede despertar craving y deseos de consumo, por lo que te pedimos que no hables de drogas con personas con adicción o ex-adictas fuera de la consulta.



Realizar algunos de éstos gestos te ayudarán a **RECUPERAR y MANTENER** el control







CONTACTO

 958 20 22 31

 958 20 25 99

 granadasinadicciones@dipgra.es

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

-  Granada Sin Adicciones
-  [granadasinadicciones](#)
-  Servicio Provincial Drogodependencias Granada
-  Granada Sin Adicciones

Estamos para ayudarte



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación
de Granada

Avanzamos junt@s