

Estrategias para el manejo del CRAVING



Para superar una adicción es necesario aprender a manejar el **Craving**, que es el *deseo* (o necesidad psicológica) *intenso de realizar la conducta adictiva*, y que puede conducir a la persona a abandonar la abstinencia.

El craving y los impulsos por el consumo tienden a ser *automáticos* y llegar a ser *autónomos*, es decir, se producen por sí solos. Cuando se experimentan, generan normalmente una sensación muy desagradable, que anticipamos que desaparecerá cuando se realice la conducta adictiva, aunque en otras ocasiones sólo aparece un deseo asociado a la idea de obtener placer.

Experimentar cierto grado de craving es normal y muy común, y no significa que algo esté mal o que realmente deseemos consumir drogas o realizar la conducta adictiva otra vez.

Lo que debemos saber sobre el Craving

- **El craving es un simple deseo**, la idea de que consumir estaría bien o no estaría tan mal, pero es sólo eso, una idea que no tiene por qué acabar en un consumo o en la repetición de la conducta adictiva.
- **No lo conviertas en un tabú**, es bueno hablar del craving y pensar en él. Ello te ayudará a aprender en qué situaciones se genera y así poder evitarlas, y también servirá para descubrir que cosas puedes hacer para disminuirlo y controlarlo.
- **Luchar contra el craving es posible y necesario.**
- El craving **no está presente todo el tiempo**, va disminuyendo con el tiempo de abstinencia y es algo temporal que gracias a las técnicas que te mostramos a continuación podrás dominarlo.
- El craving **se genera en un plano inconsciente**. Hasta que no aflora a la superficie de la consciencia no podemos enfrentarnos a él, pero una vez que lo detectamos no hay que dejar que crezca y debemos afrontarlo rápidamente.

10 Barreras contra el Craving

1

Detención o Parada de Pensamiento. Consiste en la interrupción de los pensamientos asociados al craving. Aprende a detener estos pensamientos negativos gritando "**¡Alto!**". Si no estás sólo o esto puede resultarte embarazoso por donde te encuentras en ese momento, en vez de gritar puedes pensarlo de manera firme y decidida. Después sustituye el pensamiento negativo por "**estoy bien**" o cualquier otro pensamiento positivo que te resulte útil.

2

Técnica de los 10 Segundos. Frena el impulso de hacerlo, cuenta hasta 10, dedica unos segundos o mejor unos minutos a pensar antes de actuar. Tener el craving no tiene consecuencias negativas, acabar consumiendo o realizando la conducta adictiva sí puede tenerlas, trata de no hacerlo.

3

Realiza Respiraciones Profundas. Dedica unos minutos a inspirar lenta y progresivamente. Inspira por la nariz, haz que el aire baje hasta la parte baja de tu abdomen, reten el aire unos breves segundos y luego expúlsalo por la boca. Controlar la respiración te ayudará a bajar la tensión y a pensar con más tranquilidad.

4

Utiliza Técnicas de Relajación. Si conoces alguna técnica de meditación, relajación o yoga, practícala en estos momentos.

10 Barreras contra el Craving

- 5 Haz un Balance Decisional de Pros y Contras.** Dedicar unos segundos a reflexionar cuáles serían las ventajas y desventajas de realizar la conducta adictiva, centrándote especialmente en estas últimas. Puedes ayudarte escribiéndolas en un papel, dibujando una línea vertical que divida el folio en 2 columnas, a modo de balanza, en una de ellas escribe las ventajas y en la otra las desventajas, verás como al hacerlo y centrarte en las posibles consecuencias negativas disminuye tu deseo.
- 6 Combate las Creencias Adictivas que están favoreciendo el Craving.** Cuestiona la creencia que te está llevando a tener el deseo. **Ejemplo:** ante el deseo de realizar la conducta adictiva para divertirse, puedes decirte **“Puedo divertirme sin drogas”**. Ante la creencia **“No me puedo relajar sin las drogas”** puedes decirte: **“Soy capaz de relajarme sin drogas”**. Frente a la creencia **“ El craving y los impulsos no desaparecerán a menos que tome drogas”** , puedes utilizar el pensamiento: **“Son algo pasajero que va a desaparecer en unos minutos”** , etc.

10 Barreras contra el Craving

7

Utiliza Técnicas de Imaginación

- **Recuerda sucesos negativos pasados relacionados con la conducta adictiva. Ejemplo:** el recuerdo de una hospitalización debida al consumo, accidentes, discusiones derivadas del consumo, los dolores físicos o el malestar emocional del síndrome de la abstinencia, etc.
- **Sustitución por imagen negativa.** Imagina que la realización de la conducta adictiva va a traer consecuencias negativas cuando aparecen los pensamientos que conllevan al craving. De tal forma que las imágenes “positivas” acerca de la droga o conducta adictiva sean sustituidas por imagenes acerca de las consecuencias negativas. **Ejemplo:** imagina que si consumes darás positivo en el control de alcoholemia que te vas a encontrar de vuelta a casa o que el uso excesivo del móvil puede quitarte tiempo de estudio y hacer que suspendas el examen.

10 Barreras contra el Craving

8 Cambia de Contexto. Evita el ambiente o situación en la que está apareciendo el deseo, puede que este te esté influyendo más negativamente de lo que crees. **Ejemplo:** si el lugar es muy tentador, **vete a otro sitio más tranquilo, aléjate del bar o lugar de consumo, visita un amigo, da un paseo, etc.**

9 Utiliza Técnicas de Distracción. Nuestra capacidad atencional es limitada, pero esto no es negativo si lo sabemos utilizar en nuestro favor. El craving cuando es consciente ocupa parte de nuestra atención, si nos concentramos en prestar atención a otro foco estimular interno o externo o en hacer otra actividad, puede que eliminemos o dejemos fuera de nuestra mente el deseo. **Ejemplo: centra la atención en los elementos del ambiente verbalizándolos, siendo lo más detallista posible** (en este restaurante hay diez mesas con manteles blancos, las paredes son azul claro con una ventana cada cuatro mesas. Hay una señora que...). También puedes **cantar tu canción favorita, iniciar una conversación con algún amigo, pareja o familiar, recitar un poema, realizar actividades domésticas, hacer ejercicio, ver un capítulo de tu serie favorita, jugar un videojuego, juego de mesa, hacer un puzzle, etc.**

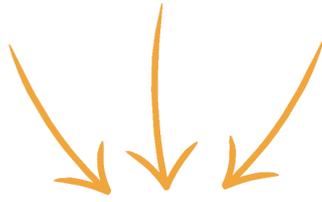
10 Barreras contra el Craving

10

Autoinstrucciones y Autoafirmaciones. Verbaliza palabras que sugieran qué es lo que debes hacer o sentir. **Ejemplo:** "Me siento bien, el craving va a pasar", "No necesito drogarme para ser feliz", "Voy bien", "Con lo que me ahorro en droga, ahora puedo comprarme la ropa que me gusta", etc.

Si gracias a estas u otras estrategias que pongas en marcha, consigues superar el momento de craving sin realizar la conducta adictiva, **RECOMPÉNSATE, date un AUTORREFUERZO, este puede ser verbal** (por ejemplo: "Qué bien lo he hecho", "estoy superando el problema", etc.) **o material** (ten un detalle contigo, cómprate un helado, tras varios días superando el craving regálate esa camiseta que te gusta, etc.)

Deseo de consumir o realizar la conducta adictiva



Barreras del Craving

Parada de Pensamiento

Técnica de los 10 Segundos

Respiración Profunda

Técnicas de Relajación

Balance Decisional

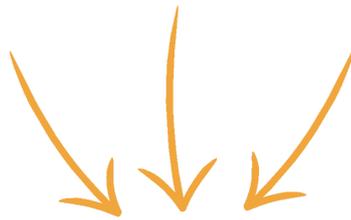
Combatir Creencias Adictivas

Técnicas de Imaginación

Cambiar de Contexto

Técnicas de Distracción

Autoinstrucciones/ Autoafirmaciones



NO CONSUMO

CONSECUENCIAS POSITIVAS

Sentimiento de Autocontrol, Sensación de Bienestar

Autorrefuerzo Verbal y/o Material

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