



10 Consejos

Saber es Poder

Estos consejos son diseñados para ayudarle a sentir esperanza, a entender, a aprender sobre los temas de salud mental y cómo manejarlos diariamente.

Diez Consejos para Adultos Tratamiento Integrado De Diagnóstico Doble

- 1. Tratamiento Integrado de Diagnóstico Doble (IDDT por sus siglas en inglés).** La salud mental y problemas por uso de sustancias pueden ser tratados mejor usando un enfoque grupal que incluya clínicos de salud mental, un especialista de abuso de sustancias y un psiquiatra. El equipo trabaja con usted y para usted.
- 2. Aprenda sobre usted mismo y sobre sus diagnósticos.** Su IDDT es una oportunidad para comprometerse en el proceso de autoconciencia, auto-descubrimiento e identificar qué es lo que le motiva.
- 3. Sea honesto sobre su buena disposición para el cambio.** Su buena disposición para el cambio será aceptada por su equipo. Su tratamiento será eficaz cuando usted y su equipo de tratamiento puedan diseñar un plan de servicio que se ajuste a su buena disposición.
- 4. Reclame el poder sobre su vida.** A través del IDDT, usted puede establecer y lograr sus metas importantes en la vida. Espere lo mejor de usted mismo y del futuro.
- 5. Participe en su Consejería de abuso de sustancias.** La terapia grupal es un buen lugar para aprender cómo los demás hacen elecciones saludables, practican la resolución de problemas, aprenden a cómo negarse a aceptar alcohol y otras drogas y a evitar situaciones de alto riesgo. Usted puede ayudar a otros miembros del grupo compartiendo sus experiencias. Muchos consumidores creen que el apoyo que reciben de la terapia individual es también esencial para su recuperación.
- 6. Aprenda sobre cualquier medicamento que esté tomando.** El uso de drogas o alcohol puede limitar enormemente o alterar los beneficios de los medicamentos recetados. Ciertas combinaciones pueden ser peligrosas. Por lo tanto, sea honesto sobre el uso de sustancias. Su psiquiatra tiene especialización en tratar el uso de sustancias y será un defensor para usted.
- 7. El abuso de sustancias puede impactar su bienestar emocional y físico.** Su tratamiento IDDT le apoyará a comer comidas balanceadas, mantener ciclos saludables de sueño, y hacer ejercicio diariamente.
- 8. Rodéese de apoyo.** Grupos de auto-apoyo como la AA (Alcohólicos Anónimos), Esquizofrénicos anónimos, Recuperación Anónima Doble y otros, están diseñados específicamente para ayudarlo. Quizás tenga que buscar nuevos lugares donde socializar o hacer nuevos amigos que no usen sustancias. Pase tiempo con los familiares y los amigos que lo motiven a tomar decisiones saludables y hacer cambios positivos.
- 9. Eduque a su familia y a la gente que lo apoya sobre su tratamiento.** Existen programas que les pueden ayudar a aprender sobre enfermedades mentales y trastornos de abuso de sustancias. Cuando su sistema de apoyo entienda los retos que está enfrentando, le podrá ayudar mejor.
- 10. Establezca metas realistas a corto plazo.** El recuperarse es un proceso. El mantenimiento de nuevos hábitos y una nueva forma de vida puede llevar tiempo. Sea paciente con su progreso y ¡reconozca cuáles logros ha realizado!

Desarrollado en Colaboración con Proveedores de FBH y la Junta Consultiva del Consumidor y Asuntos Familiares



www.fbhcolorado.org
303-432-5950



www.jcmh.org
303-425-0300