Estrategias seguras para hacer frente

En Busca de la Seguridad: Un manual de tratamiento para TEPT y abuso de sustancias de Lisa Najavits, PhD.

1. Pedir ayuda- Ponte en contacto con alguien seguro **2. Inspirarse a sí mismo**- Llevar algo positivo (p. ej., un poema), o negativo (p. ej., una fotografía de un amigo que murió de sobredosis) **3. Abandonar un lugar peligroso**- Cuando las cosas se ponen mal, vete. **4. Persistir** – nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, *nunca*, te des por vencido. **5. Ser honrado**- Los secretos y mentiras son el núcleo del TEPT y el abuso de sustancias; con honradez te recuperarás de estos trastornos. **6. Llorar**- Llora todo lo que quieres; no durará siempre. **7. Elige el autorrespeto**- Elige lo que te ayudará a que mañana seas tú mismo. **8. Cuida bien tu cuerpo** – Come comida sana, haz ejercicio, ten relaciones sexuales seguras. **9. Haz una lista de tus opciones** – En cualquier situación, puedes elegir.**10. Crea significado** – Recuérdate a ti mismo para qué vives: ¿Tus hijos? ¿El amor? ¿La verdad? ¿La justicia? ¿Dios?. **11. Haz todo lo que puedas con lo que tienes** – Aprovecha bien las oportunidades de que dispones. **12. Establece límites** – Di "no" para protegerte. **13. Ten compasión** – Escúchate a ti mismo con respeto y atención. **14.En caso de duda, haz lo que sea más difícil** – El camino más difícil es invariablemente el correcto. **15.Háblate a ti mismo mientras lo haces** – Hablar con uno mismo ayuda en los momentos difíciles. **16.Usa la imaginación** – Crea una imagen mental que te ayude a sentirte diferente (p. ej., recuerda un lugar seguro) **17. Fíjate en el momento de la elección** – En cámara lenta, fíjate en el momento exacto en el que decides usar una sustancia. **18. Elige tu propio ritmo** – Cuando estés abrumado, ve más despacio; si te estancas, acelera. **19. Permanece seguro** – Haz lo que necesites hacer para poner tu seguridad por encima de todo. **20. Busca la comprensión, no la culpa** – Escucha tu comportamiento; el reproche impide el crecimiento. **21. Si de esa manera no se soluciona, prueba otra** – Como si fuera un laberinto, da la vuelta a la esquina y prueba un camino nuevo. **22. Relaciona el TEPT con el abuso de sustancias** – Reconoce el uso de sustancias como un intento de *automedicarte*. **23. Solo estás mejor que en una relación mala** – Si, por ahora, sólo los cuidadores son seguros, no te preocupes. **24. Crea una nueva historia** – Tú eres el autor de tu vida: sé el héroe que vence la adversidad. **25. Evita el sufrimiento evitable** – Evita las situaciones malas por adelantado. **26. Pregúntales a otros** – Pregúntales a otros si lo que tú crees es cierto. **27. Organízate** – Sentirás que tienes más control si haces listas de cosas "por hacer" y la casa limpia. **28. Vigila los signos de peligro** – Afronta un problema antes de que se vuelva enorme; *banderas rojas* de aviso. **29. La curación, por encima de todo** – Concéntrate en lo que importa. **30. Prueba algo, cualquier cosa** – Un buen plan hoy es mejor que uno perfecto mañana. **31. Descubre** – Entérate de si tu suposición es cierta, en lugar de tenerla "en la cabeza". **32. Asiste al tratamiento** – Alcohólicos Anónimos, autoayuda, terapia, medicamentos, grupos…cualquier cosa que te mantenga activo. **33. Crea un amortiguador** – Pon algo entre tú y el peligro (p. ej., tiempo, distancia) **34. Di lo que piensas en realidad** – Te sentirás más próximo a los demás (pero hazlo sólo con personas seguras) **35.Escucha tus necesidades** – No más negligencia: escucha de verdad lo que necesitas **36. Tiende hacia lo opuesto** – Por ejemplo, si eres demasiado dependiente, intenta ser más independiente **37. Vuele a representar la escena** – Repasa un acontecimiento negativo: ¿Qué puedes cambiar la próxima vez? **38.Percibe el costo** - ¿Cuál es el precio del abuso de sustancias en tu vida? **39. Estructura tu día** – Un horario productivo te ayuda a seguir un plan y a estar en contacto con el mundo **40. Establece un *Plan de acción*** – Se específico, establece una fecha límite y comunícasela a los demás **41. Protégete** – Levanta una barrera contra las personas destructivas, los

En Busca de la Seguridad: Un manual de tratamiento para TEPT y abuso de sustancias de Lisa Najavits, PhD © Guilford Press, New York, 2002 Solamente para uso personal con clients. Para otros usos, escrive permissions@guilford.com o info@seekingsafety.org

malos ambientes y las sustancias **42. Conversa apaciblemente** – Habla contigo mismo con mucha amabilidad (como con un amigo o un niño pequeño) **43. Piensa en las consecuencias**- De verdad, piensa en el impacto que tendrá mañana, la semana próxima, el año siguiente **44. Confía en el proceso** – Simplemente, sigue avanzando; la única manera es pasar por ello **45. Trabaja el material** – Cuanto más practicas y participas, más rápida la curación **46. Integra el up dividido** – Acepta todos los aspectos de ti mismo; están ahí por alguna razón **47. Espera sentirte incomodo con el crecimiento** – Si te sientes torpe o difícil, lo estás haciendo bien **48. Reemplaza las actividades destructivas** – Come caramelos en lugar de "colocarte" o intoxicarte **49. Finge que te gustas a ti mismo** – Mira a ver si el día parece diferente **50. Concéntrate ahora** – Haz lo que puedas para mejorar el día de hoy; no te dejes abrumar por el pasado o el futuro **51. Alaba tu propia persona** – Fíjate en lo que has hecho bien; éste es el mejor método de crecimiento **52. Fíjate en los patrones que se repiten** – Trata de fijarte comprender tus repeticiones **53. Autoaliméntate** – Haz algo que disfrutes (p.ej., da un paseo, ve una película) **54. Practica el retraso** – Si no puedes impedir un acto autodestructivo, al menos atrásalo tanto como sea posible **55. Olvídate de las relaciones destructivas** – Si no puede componerse, sepárate **56. Responsabilízate** – Adopta una actitud activa, no pasiva **57. Establece un plazo** – Has que se cumpla: establece una fecha **58. Comprométete** – Prométete a ti mismo que vas a hecer lo que debes hacer para tu recuperación **59. Vuelve a pensarlo** – Piénsalo de la manera que te haga sentirte mejor **60.Distánciate del dolor emocional (*Estabilización)*** – Distráete, márchate, cambia de canal **61. Aprende de la experiencia** – Busca los conocimientos que te pueden ayudar la próxima vez **62. Soluciona el problema** – No te des por aludido cuando las cosas van mal: trata de encontrar la solución **63. Una un lenguaje más amable** – No seas tan brusco al expresarte **64. Examina las pruebas** – Evalúa los distintas versiones de la situación **65. Planifica los detalles** – Tómate el tiempo necesario para planificar: es lo contrario de la impulsividad **66. Identifica la suposición** – Ejemplos: *Debería, razonamiento de la depravación* **67. Recompénsate a ti mismo** – Encuentra una manera sana de celebrar cualquier cosa que hagas bien **68. Graba nuevas "cintas"** - ¡Literalmente! Graba en una grabadora una nueva manera de pensar **69. Busca las reglas con las que puedes vivir** – Recuerda alguna frase que te guste (p.ej., "Sé una persona auténtica") **70. Los contratiempos no son fracasos** – Un contratiempo es simplemente un contratiempo, nada más **71. Tolera los sentimientos** – "Ningún sentimiento es definitivo"; simplemente, supéralo de una manera segura **72. Primero las acciones, y los sentimientos seguirán** – No esperes hasta que te sientas motivado; empieza ahora **73. Crea acciones positivas** – Ejemplos: deportes, pasatiempos, Alcohólicos Anónimos… **74. En caso de duda, no lo hagas** – Si sospechas que habrá peligro, mantente alejado **75. Resístete a la provocación** – Protégete de una manera *activa* **76. Toma nota de la procedencia –** Antes de aceptar una crítica o un consejo, toma nota de quién te lo dice **77. Toma una decisión** – Si te atascas, escoge la mejor solución de que dispongas en ese momento; no esperes **78. Haz lo que debes** – Haz lo que sabes que te ayudará, aun si no estás de humor para ello **79. Ve a una reunión** – Ve a la reunión y deja que las cosas ocurran **80. Protege tu cuerpo del VIH** – Este asunto es *verdaderamente* de vida o muerte **81. Dale prioridad a la curación** – Haz de la curación tu objetivo más urgente e importante, por encima de todo lo demás **82. Usa los recursos comunitarios** - ¡Utilízalos! Pueden ser una gran fuerte de recursos **83. Trata de que otros te apoyen en la recuperación** – Dile a la gente lo que necesitas **84. Toma nota de lo que puedes controlar** – Haz una lista de los aspectos de tu vida que controlas (p.ej., el trabajo, los amigos…)

En Busca de la Seguridad: Un manual de tratamiento para TEPT y abuso de sustancias de Lisa Najavits, PhD © Guilford Press, New York, 2002 Solamente para uso personal con clients. Para otros usos, escrive permissions@guilford.com o info@seekingsafety.org