



CONSEJOS GESTIONANDO LA ADICCIÓN DURANTE EL CORONAVIRUS

El aislamiento es un desencadenante importante para aquellos que luchan con trastornos por uso de sustancias y trabajan para mantener / obtener la recuperación. Afortunadamente, en este momento de distanciamiento social, la tecnología está disponible para crear y mantener conexiones sociales saludables.

¡Cosas que puedes hacer!

- ✓ Cuando tenga ganas de usar, ¡Busque ayuda! Las reuniones de autoayuda tienen recursos a los que puede acceder a través del Internet, también hay líneas de ayuda y los centros de atención al público aún están disponibles.
- ✓ ¡Compruébalo! Diariamente, haga un inventario personal sobre cómo se siente y qué puede hacer para hacer un cambio.
- ✓ Manténgase en contacto con sus proveedores, aunque puede que no se reúnan en persona, ¡muchas agencias han encontrado una solución para los servicios de telesalud y están aceptando clientes nuevos!
- ✓ Sal afuera. Aunque necesitamos mantener la distancia física, ¡aún podemos utilizar el exterior para despejar nuestras mentes y hacer que nuestros cuerpos se muevan!
- ✓ Continúe tomando todos sus medicamentos según lo recetado.
- ✓ ¡Alimentando tu mente! Si no ha encontrado el tiempo para leer el Libro Grande, consejos de recuperación SMART, literatura espiritual o su novela favorita de ciencia ficción. ¡Este es el tiempo!
- ✓ ¡Apaga las noticias! Estar informado es importante, pero un flujo de información puede ser demasiado.
- ✓ Tener estructura. Esto es importante ya que nos da a todos una sensación de normalidad.
- ✓ Por último, ¡evita el aislamiento! La enfermedad de la adicción es aisladora por naturaleza, pero no dejes que el Coronavirus perpetúe ese ciclo. ¡Para mantenerse conectado con familiares y amigos, llame, mande mensajes de texto, haga video chat, para buscar apoyo que sabes que han funcionado en el pasado!

Si tiene dificultades, comuníquese con un proveedor de servicios para adicciones. Llame a la línea de ayuda del condado de Nassau al 516-227-TALK (516-227-8255) para conocer los recursos disponibles en la comunidad y/o bajar la aplicación Nassau CARES.

Recursos Adicionales

- ✚ Reuniones de apoyo sobrio en línea: <https://www.aa-intergroup.org/>, <http://na-recovery.org/> y <https://www.smartrecovery.org/family/>
- ✚ Aplicaciones de redes sobrias como Connections, I am Sober y Sober Grid
- ✚ Central Nassau Guidance Unidad de Recuperación Móvil—516-396-2778 (Acceso a tratamiento asistido con medicamentos, apoyo, asesoramiento y exámenes de salud)
- ✚ Zucker Hillside Servicios de Recuperación de Adicciones — 718-470-8950
- ✚ Long Island Crisis Center Middle Earth—516-679-1111 (asesoramiento e información de intervención en crisis de salud mental)
- ✚ Oficina de Servicios y Apoyos de Adicciones del Estado de Nueva York: <https://findaddictiontreatment.ny.gov/>, (OASAS) Hope Line—877-846-7369
- ✚ Programa de Adicción a los Opioides del Condado de Nassau —516-572-5801, 516-572-6305
- ✚ Mary Haven New Hope—516-546-7070