

¿POR QUÉ OCURREN LAS RECAÍDAS EN LA ADICCIÓN?

FACTORES INTERNOS

Emociones gestionadas

Puede que hayas llegado a la conclusión de que, para lidiar con el dolor emocional, el consumo parece ser la única salida.

FACTORES EXTERNOS

Presión social

Las relaciones con amigos o familiares que consumen, o estar en lugares asociados con el consumo, puede aumentar el riesgo.

Cogniciones

Piensas: "Solo una vez no va a pasar nada", o "Ya estoy demasiado lejos en el proceso para que esto me haga retroceder"...

Situaciones de estrés

El estrés relacionado con el trabajo, el dinero, las relaciones o incluso los problemas de salud pueden desencadenar.

Baja autoestima

Muchas personas que luchan contra la adicción luchan también con su autoestima. Esto puede generar auto-sabotaje.

Soledad o aislamiento

Las personas que no tienen apoyo a menudo sienten que están pasando esto por sí solas, lo que aumenta la probabilidad.

Traumata no resueltos

Como abusos físicos, emocionales o sexuales, pueden tener un impacto significativo en la adicción y en las recaídas.

Falta de apoyo social

Sin este apoyo, la persona puede sentirse incomprendida, desvalida o insegura sobre su capacidad.

SERVICIO PROFESIONAL

Tratamiento en centros de desintoxicación en España.

