



¿Qué es la coadicción? Cuando ayudar se convierte en tu propia dependencia



Esvidas

Querer a alguien con una adicción es como subir y bajar en una montaña rusa que nunca se detiene. Quieres cuidarlo y estar siempre ahí... **Pero tu energía se agota cada día.**

El **cansancio** se acumula, la **ansiedad** aprieta y la **culpa** susurra: “*Deberías haber hecho más*”. Poco a poco, tus planes, hobbies y amigos empiezan a desaparecer.

Es el desgaste de un amor que lo da todo. **Reconocerlo es el primer paso** para cuidarte mientras acompañas.

¿Qué es la coadicción?



Es una forma de codependencia que aparece al **convivir con alguien con consumo problemático de drogas, alcohol u otras adicciones.**

Vivir pendiente de cada acción del otro puede dejarte sin energía y sin espacio propio.

¿Por qué ocurre?



La coadicción **tiene raíces profundas:**

Miedo a que tu ser querido se haga daño, culpa por no hacer “suficiente”, baja autoestima y la necesidad de controlar cada paso del otro.

Reconocer estas causas es el primer paso para liberarte y recuperar tu vida.

Ayudar **vs** ser codependiente



Ayudar de manera saludable implica acompañar, motivar y poner límites.

La coadición **te lleva a justificar conductas, mentir o sacrificar tu vida** para sostener la del otro. La clave está en si ambos crecen juntos o solo te hundes tú.

Cómo romper el ciclo



Romper la coadicción **requiere** **pasos claros:** Poner límites, cuidar tu salud, pedir ayuda profesional, recuperar tu vida personal y diferenciar ayuda de sacrificio.

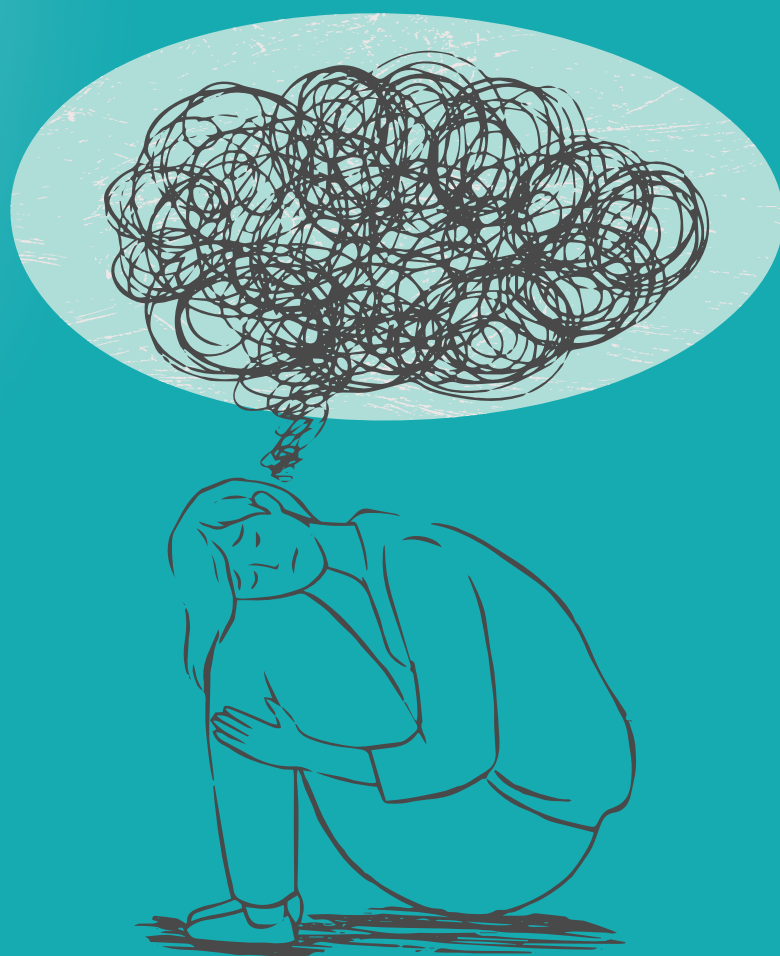
Cada acción te acerca a vivir de forma libre y equilibrada.

Quien vive con un adicto **también necesita recuperarse**. Aprender a poner límites, reconocer emociones y recuperar tu espacio es clave para acompañar sin descuidarte ni abandonar al otro.

Reconocer la coadicción y poner límites no es egoísmo, **es supervivencia**. Recuperar tu vida mientras apoyas a un ser querido es posible.



[@esvidas.adicciones](https://www.instagram.com/esvidas.adicciones)



¡Estamos aquí para ayudarte!

Somos especialistas en tratamiento de adicciones

Llámanos o escribe al:

 633 123 073



@esvidas.adicciones