



DROGADICTOS ANONIMOS

Y todas las otras drogas que alteran la mente...

PASO UNO: Admitimos que éramos impotentes las drogas, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

TRADICIÓN TRES: El único requisito para ser miembro de D.A. es el deseo de dejar de consumir drogas.

Aquellos de nosotros que hemos llegado a D.A. con el tiempo, prácticamente todos y cada uno de nosotros nos hemos dado cuenta de que nuestro verdadero problema no son las drogas, es la enfermedad de la adicción.

Algunos de nosotros usamos una variedad de drogas, y para otros, la combinación de drogas con alcohol y / u otras drogas nos metió en problemas y nos hizo la vida miserable. Muchos de nosotros montamos montañas rusas de drogas; había drogas con las que bajar, drogas con las que subir y drogas con las que suavizarse.

Durante esos momentos en que intentamos recuperar el control, encontramos que cualquier sustitución o nueva combinación creaba inevitablemente el mismo resultado. Fue difícil detenerlo y fácil comenzar. Experiencia tras experiencia reveló que la sustitución no era una cura. Si nuestros cuerpos no estaban absolutamente libres de drogas y alcohol, la obsesión por consumir más de algo; siempre estaba al acecho.

Por ejemplo, imagine que acaba de quedarse sin un medicamento y no puede obtener más. ¿Qué usarías como sustituto? Alcohol por heroína, metanfetamina por cocaína, recetas para lo que sea, viceversa: la lista podría seguir y seguir y realmente no importaría. El caso es que los adictos como nosotros pronto seremos incapaces de dejar de usar el sustituto. Independientemente de la droga que usemos, el problema de no poder detener resurge, a menudo más grande que antes.



DROGADICTOS ANONIMOS

En algún momento, finalmente nos damos cuenta de que no podemos controlar nuestro consumo de ninguna sustancia que altere la mente. El problema no es la droga de elección; el problema es la enfermedad de la adicción. Con su Tercera Tradición y Primer Paso con todo incluido, Drogadictos Anónimos da la bienvenida a cualquier persona con un problema de drogas o alcohol y ofrece una solución.

ALCOHOL Y MARIHUANA

La marihuana es una droga potente y el alcohol es una sustancia química en forma líquida que altera la mente. Mucha gente no se da cuenta de que estos no son diferentes de cualquier otro medicamento en cuanto al potencial de causarnos problemas. Una bebida nunca es suficiente; del mismo modo que una bocanada, un chute, una pastilla o un raya nunca es suficiente. Somos maestros en combinar y sustituir una droga por otra para drogarnos.

¿Emborracharse o colocarse ha sido el resultado involuntario de “solo” una bebida o “solo” una cerveza? ¿Alguna vez ha experimentado las consecuencias de un juicio o capacidad de toma de decisiones deteriorado como resultado directo de fumar “solo” un poco de marihuana? ¿Alguna dosis de algo le llevó alguna vez a dos o tres o más de algo más duro o más fuerte?

Muchos de nosotros nunca pensamos que el alcohol y / o la marihuana fueran parte de nuestro problema, pero tras un examen honesto y trabajando los 12 Pasos de Drogadictos Anónimos, por lo general encontramos la necesidad de reevaluar esa noción.

MEDICAMENTOS CON RECETA

En ocasiones, el uso de medicamentos recetados puede ser médicamente necesario. Sin embargo, los viejos patrones de pensamiento influenciados por la presencia de una sustancia que altera la mente en nuestro sistema pueden convencernos pronto de que debemos tomarla con más frecuencia de la prescrita. Un médico bien informado, en quien podamos confiar y una comunicación honesta con un padrino o madrina u otro adicto en recuperación puede ser útil para prevenir el abuso.



DROGADICTOS ANONIMOS

Nuestros cuerpos y mentes no conocen la diferencia entre las drogas que se consumen por razones legítimas y las drogas que se consumen por placer recreativo. Es una buena práctica contar con el apoyo de todos nuestros médicos y / o profesionales de la salud mental para continuar en el camino hacia la recuperación. Suspender abruptamente el uso de tranquilizantes, antidepresivos u otros medicamentos recetados puede ser peligroso e incluso mortal, y solo debe hacerse bajo la guía de un médico informado.

DROGAS LEGALES DE CONSUMO COMÚN Y DE OTRAS RECURSOS

Las drogas legales y de venta libre (como jarabes para la tos o analgésicos que contienen alcohol y / o codeína, pastillas para adelgazar que actúan como estimulantes y antihistamínicos que actúan como depresores) pueden ser un problema tan grande para nosotros como drogas ilegales. Le sugerimos que se convierta en un lector de etiquetas. Hay muchos productos en el mercado que pueden ser peligrosos para un adicto que tiene el potencial de abusar de cualquier sustancia química que altere la mente.

Los adictos desinformados pueden ser un peligro para ellos mismos y para los demás. Le recomendamos que pregunte a su médico o farmacéutico si tiene alguna pregunta con respecto a los medicamentos. Sea honesto con su padrino o madrina sobre los medicamentos que toma o le recetan.

Recuerde, somos impotentes ante las drogas. Paso uno de Drogadictos Anónimos.