



## Los riesgos de estar hambriento, enojado, solo o cansado

La clave para mantener el entusiasmo en la etapa inicial de la recuperación es concentrarse en el autocuidado y el conocimiento de uno mismo. Al cuidarnos y al aprender a reconocer ciertos signos, es posible prevenir una recaída. Para ello, es útil reconocer si se experimentan cuatro necesidades que, de no ser cubiertas o satisfechas, pueden dar paso a comportamientos autodestructivos y a las recaídas. Esas necesidades son el hambre, la ira, la soledad y el cansancio. Afortunadamente, estas necesidades, que son relativamente fáciles de resolver, sirven como un sistema de advertencia antes de que la situación llegue a un punto crítico.

**El HAMBRE puede ser una necesidad física o emocional.** Comprender la necesidad de comer es sencillo. Sin embargo, debemos recordarnos que no solo debemos comer, sino comer bien. Satisfacer las necesidades nutricionales permite que nuestros cuerpos operen al máximo potencial y que nos mantengan sintiéndonos bien. El hambre también puede ser por cosas menos tangibles como el afecto, el éxito o la comprensión. Por lo tanto, tener un sistema de apoyo es vital y satisfacer el hambre puede incluir comer alimentos saludables con un buen amigo o un ser querido.

**LA IRA es una emoción normal y saludable.** Lo importante es tomar una pausa para comprender qué está causando la ira y saber cómo expresarla adecuadamente. Tal vez está enojado con una situación, una persona o usted mismo. Puede ser por una pequeña cosa que se sale de control o una situación que esté sucediendo. Independientemente de lo que le moleste, evalúe si puede hacer frente a lo que le enfada. Si puede, hable con calma con la persona causante de su enojo o trate de solucionar el problema que tiene. Si lo que le enoja está fuera de tu control, o no está listo para enfrentar el problema, trate de expresar esa energía de otras maneras.

Hacer ejercicio, golpear una almohada o incluso limpiar su casa o espacio de trabajo son formas activas de deshacerse del exceso de energía que provoca la ira. Las actividades creativas como pintar, cantar o escribir pueden ser otra buena manera de reducir su ira. La meditación o la oración pueden ser una forma de calmarse en cualquier lugar y momento. Finalmente, hablar con alguien que no esté involucrado en la situación puede ser una forma muy útil de pensar en su enojo. Independientemente de cómo resuelva su enojo, asegúrese de reconocerlo y reflexionar sobre sus causas para que pueda liberarlo de manera constructiva en vez de destructiva.

**LA SOLEDAD puede ocurrir cuando estamos solos o incluso cuando estamos rodeados de muchas personas.** Nos aislamos cuando sentimos que los demás no pueden entendernos, recluyéndonos en nosotros mismos por miedo o por inseguridad. Estar solo es una situación que a menudo nosotros mismos nos imponemos. Si se siente solo, tome una pausa y pregúntese si ha contactado a alguien últimamente. Su sistema de apoyo está a su disposición cuando se sienta deprimido, abrumado o ansioso, o si simplemente necesita hablar con alguien. Asistir a una reunión, llamar a un amigo o visitar a un ser querido puede ser lo que necesita. También puede simplemente salir a dar un paseo, resolver algún pendiente, adquirir algo que necesite o yendo a una cafetería. En lugar de esconderse de todos y volver al abuso de sustancias, acérquese y conéctese con otras personas que quieren verle feliz y saludable.

**El CANSANCIO afecta nuestro cuerpo, mente y espíritu.** Cuando nuestros días están llenos de obligaciones, reuniones y actividades, es fácil ignorar lo cansados que nos sentimos. Sin embargo, funcionar con poca energía reduce nuestra capacidad de pensar y de hacer frente a las circunstancias. Tomarse un tiempo es particularmente importante cuando se siente cansado. Satisfacer la necesidad física de dormir, descansar y retomar energía es fundamental para mantenerse saludable física, emocional y espiritualmente. Dormir bien por la noche o tomar una siesta tranquila puede ser todo lo que necesite para cambiar su perspectiva para el siguiente día. Si suele tener días muy ocupados, tómese un breve descanso para escuchar música, dar un paseo o simplemente respirar profundamente. Si ha tenido un par de días o semanas difíciles considere visitar su parque preferido, ir al cine o a su restaurante favorito. Recargar su cuerpo, mente y espíritu le ayudará a superar los momentos difíciles y a mantener la sobriedad.

Es importante recordar la importancia de atender nuestras necesidades básicas todos los días. Para aquellos que se están recuperando de la adicción, prestar más atención a sus emociones y necesidades les ayudará a prevenir una recaída. Tómese un momento cada día para comprobar con usted mismo. Pregúntese: "¿tengo hambre, estoy enojado, me siento solo o cansado?" Evaluar con honestidad cómo se siente toma solo un minuto. Así, podrá atender esa necesidad y mantener el entusiasmo durante su recuperación.