

# Come creare una rete di sostegno per il recupero

Hai a che fare con un disturbo da uso di sostanze? Utilizza questa guida per trovare le persone giuste per aiutarti ad accogliere uno stile di vita sano.

## Disturbo da uso di sostanze

Il recupero dal Disturbo da uso di sostanze (DUS) è un processo impegnativo. Ciò è particolarmente vero in chi soffre della forma più grave. Hai già fatto un primo passo importante nel decidere di ridurre il consumo o restare sobrio. Non è facile ammettere che esiste un problema o che abbiamo bisogno di aiuto. Serve molta determinazione.

Il percorso di recupero presenta alti e bassi. E sembra essere leggermente diverso per ciascuno di noi. Le soluzioni che funzionano per qualcuno potrebbero non essere le migliori per te e viceversa.

Per rimanere sul binario giusto, ti consigliamo di circondarti di persone che ti sostengano. Queste favoriranno i cambiamenti positivi che ti sei impegnato a realizzare. E ti aiuteranno a mantenerli quando i tempi si fanno duri. Queste persone sono la tua rete di sostegno per il recupero.

“Una rete di sostegno per il recupero è fatta al 50% di responsabilità e al 50% della partecipazione della comunità” - afferma Giselle Alexander, LCSW, terapeuta abilitata e consulente del programma AbleTo. “Il DUS ci costringe a stare negli stessi posti e con le stesse persone che hanno alimentato le vecchie abitudini non più utili. Ma una rete di sostegno per il recupero può aiutarci a costruire sistemi nuovi e più sani attorno a noi.”

Ci sono 4 tipi di persone di cui tutti hanno bisogno nella propria rete di sostegno per il recupero. Li esamineremo uno ad uno e discuteremo perché sono importanti.

## 1. Professionisti della salute

“Il primo passo in ogni percorso di recupero dovrebbe essere l’incontro con un professionista” - afferma Alexander. Magari è il tuo medico. Oppure uno psichiatra. O anche un counselor abilitato in materia di sostanze o alcol. Prova a cercare sul sito della tua assicurazione o fai una ricerca locale su Google.

“È importante che qualcuno con una formazione adeguata valuti la situazione attuale” - spiega. “Questi professionisti possono aiutarti a capire quali passi intraprendere. Non esiste un’unica soluzione che funziona per tutti. E con alcune sostanze non è affatto sicuro smettere di colpo.”

Per le persone con forme lievi o moderate di DUS, il recupero potrebbe richiedere una moderazione o il ricorso a farmaci anti-ricaduta. Per chi soffre delle forme più gravi, la strada giusta potrebbe essere astenersi dal consumo.

In ogni caso, probabilmente servirà richiedere un servizio di counseling. Anche gli operatori della salute mentale rappresentano una fonte fondamentale di sostegno. Possono aiutarti ad arrivare a capire il motivo che ti rende dipendente dalle sostanze. Possono insegnarti modi positivi per gestire lo stress. E possono aiutarti a diventare più flessibile nel tuo modo di pensare.

“Un terapeuta o un coach può lavorare di concerto con te per creare un piano di recupero” - afferma Alexander. “Se riesci, prova a trovare un coach o un terapeuta specializzato nel disturbo da uso di sostanze. Ti offriranno consigli specifici per aiutarti a tenere attivo il tuo processo di recupero.”

Terapeuti e coach utilizzano tecniche supportate dalla scienza per aiutarti a identificare pensieri, emozioni e comportamenti che aumentano le tue voglie. In questo modo potrai costruire nuove abitudini per sostituire quelle vecchie e deleterie.

Se la spesa è un problema, vale la pena verificare quali fornitori potrebbero essere coperti dall'assicurazione. Alcuni fornitori potrebbero anche adattare progressivamente le tariffe per assisterti.

## 2. Gruppi di sostegno

La ricerca mostra che sia i gruppi in presenza che quelli virtuali possono aiutare a sostenere il recupero. Questi ultimi possono essere ideali per chi vive in aree più remote, dove l'accessibilità può rappresentare un problema.

Indipendentemente da quale scegli, incontrerai persone che si trovano ad affrontare simili sfide e fattori scatenanti. “Stare a contatto con altre persone in fase di recupero o con amici sobri aiuterà a evitare situazioni che aumentano la possibilità di ricadere” - afferma Alexander.

“Anche i gruppi di sostegno possono essere un buon posto dove andare se serve trovare uno sponsor” - afferma Alexander. “Si tratta di persone che hanno fatto progressi nel loro percorso di recupero. Condividono le loro esperienze per sostenere un'altra persona che sta cercando di restare sobria”.

Potresti entrare naturalmente in sintonia con qualcuno che è pronto ad assumere quel ruolo. Ma fa lo stesso se non succede. Spesso la persona che conduce la riunione chiede se qualcuno dei presenti vorrebbe uno sponsor. Questa può essere un'opportunità per entrare in contatto con qualcuno che ha intrapreso un percorso simile.

Ecco una cosa da tenere a mente quando inizi ad andare alle riunioni: Dato che probabilmente anche queste persone fanno fatica a risolvere la loro situazione, potrebbe volerci del tempo per stabilire un legame. E poi qualcuno potrebbe non volere così tanto instaurare nuovi rapporti personali. È importante essere pazienti con loro e, ovviamente, anche con se stessi.

## 3. Persone che condividono i tuoi interessi e le tue priorità

Gli hobby salutari supportano il tuo benessere generale. Ciò vale anche per il percorso di recupero. Possono essere uno sbocco positivo per la nostra energia e i nostri interessi. E aiutano ad alleviare lo stress che potrebbe scatenare una ricaduta. Ti consentono anche di entrare in contatto con persone che condividono i tuoi interessi.

“Le nostre dipendenze potrebbero averci consumato molto tempo personale” - afferma Alexander. “Trovare hobby e interessi che supportino i nostri nuovi valori e obiettivi può spostare la nostra attenzione dalla dipendenza. Ci danno qualcosa per cui guardare al futuro”.

I centri ricreativi e religiosi a livello locale possono essere un punto di partenza per iniziare a cercare. Le bacheche dei bar possono anche pubblicizzare eventi e gruppi. Puoi anche cercare i tuoi interessi specifici su siti come Meetup per entrare in contatto con gruppi di interesse nella tua zona.

## 4. Amici e familiari solidali

Le persone care possono essere alleati potenti. Ma devono capire le tue nuove priorità e ciò di cui hai bisogno per avere successo nel processo di recupero. (Quell'amico del college che ti fa uscire nei weekend a bere? Forse non è la persona migliore con cui stare in questo momento.)

“All'inizio, sii selettivo sulle persone a cui chiedere sostegno” - afferma Alexander. Consiglia di iniziare dalle persone con cui siamo rimasti in contatto che influenzeranno positivamente la nostra sobrietà. “Chiedigli di essere pazienti. E fagli sapere che vuoi che ti aiutino a rimanere responsabile tanto quanto vuoi che ti incoraggino.”

All'inizio potrebbero non sapere cosa fare per sostenerti. Ma puoi aiutarli a farlo in diversi modi. Sii onesto riguardo alle tue difficoltà. E non esitare a dire apertamente che tipo di sostegno stai cercando. Magari basta andare a una riunione aperta del gruppo di sostegno. Oppure provare un nuovo hobby. Ricorda: Queste persone vogliono davvero pararti le spalle. Non lo ritengono un'imposizione.

Se un amico o un familiare ti contatta per primo, potresti avere difficoltà a rispondere. Ciò può essere particolarmente vero se hai agito in modi di cui ti penti mentre eri nella piena fase della tua dipendenza. È importante imparare a convivere con quelle emozioni difficili e non lasciare che ci impediscano di accettare il sostegno. Concediti di dare un nome alle tue sensazioni e di provarle liberamente. Un diario può servire da spazio sicuro in cui elaborare tutto ciò che hai in mente.

## Ti meriti di ricevere sostegno

Potrebbe esserci una parte del tuo vecchio io che fa resistenza all'idea di creare una rete di sostegno. Oppure si chiede chi *vorrebbe* davvero esserci durante il percorso di recupero. In realtà sono davvero tante le persone che vogliono vederci riuscire e crearci una vita sana. Vogliono vederci prosperare. E capiscono che ci saranno alti e bassi lungo il percorso.

“La ricaduta è considerata parte del processo di recupero” - afferma Alexander. “Nessuno è perfetto. Gli errori ci danno la possibilità di riflettere su ciò che ci ha spinto a ricadere. E così possiamo sviluppare ulteriori capacità di risposta e risorse interne. E, naturalmente, possiamo attingere alla nostra rete di sostegno”.

---

*Le informazioni presenti su questo sito sono di natura generale. Il sito fornisce informazioni sanitarie ideate per integrare la gestione della propria salute individuale. Non fornisce consulenza medica o servizi sanitari e non intende sostituire la consulenza professionale o sottendere la copertura di servizi o prodotti clinici specifici. L'inclusione di collegamenti ad altri siti web non implica alcuna approvazione dei contenuti presenti in tali siti web.*

### Fonti

SAMHSA. [Find help and treatment](#).

Borkman T, Munn–Giddings C, Boyce M. Self-help/Mutual aid groups and peer support. [Voluntaristics Review](#). 2020;5(2-3):1-219.

SMART Recovery. [Home page](#). 2023.

Alcolisti Anonimi. [Home page](#). 2023.

Cocaina Anonimi. [Home page](#).



## Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.

# Optum

**Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 o recati al pronto soccorso più vicino.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Consulta il tuo medico se hai bisogno di cure mediche, trattamenti o farmaci specifici. A causa del potenziale conflitto di interessi, non sarà fornita consulenza legale su questioni che possono comportare azioni legali contro Optum o le sue affiliate o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve questi servizi direttamente o indirettamente (ad esempio, datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli Stati o per tutte le dimensioni dei gruppi ed è soggetto a modifiche. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.