

Prendersi cura di sé

Quando sosteniamo amici o persone care nel loro processo di recupero è importante assicurarsi di prendersi cura anche di se stessi.



Il valore del sostenere qualcuno durante il recupero

Che tu passi a trovarli di tanto in tanto o che sia presente quotidianamente, aiutare a prendersi cura di qualcuno in fase di recupero può fare una differenza significativa.

Le persone in cura e in fase di recupero hanno molte più probabilità di raggiungere la sobrietà quando hanno un forte sistema di supporto. Sapere che qualcuno si prende cura di loro ed è presente a livello emotivo e pratico può motivarli. Può aiutarli a sentirsi più ottimisti e incoraggiati, infondendo al tempo stesso un senso di responsabilità. Inoltre, svolgere alcune attività quotidiane, come cucinare o pulire, dà sollievo dallo stress e aiuta a concentrarsi sul recupero.

Ma al contempo, in quanto persona a loro vicina, devi prenderti cura anche di te. Come, quanto e con che frequenza mostri supporto andrebbe dosato in base alle tue esigenze. Ecco alcune considerazioni sulla cura di sé.



Prenditi cura di te

È fondamentale mantenerti in salute, soprattutto se vuoi essere presente per le persone che ami. Ciò significa rispettare almeno l'ABC, come consumare cibi nutrienti, dormire abbastanza e avere un sonno di qualità, oltre a prendersi del tempo per rilassarsi e mantenersi attivi. Significa anche fare le cose che ti piacciono e fare delle pause quando ne hai bisogno.

Se non dai priorità alla tua salute e al tuo benessere, rischi uno stress cronico e il burnout, i quali possono causare ansia, depressione e altri gravi problemi di salute mentale. Rischia anche di sviluppare o peggiorare le condizioni fisiche.

A seconda della situazione, potresti passare per un saluto di tanto in tanto o condividere uno spazio abitativo con la persona amata in recupero. Da quanto tempo puoi dedicare a ciò che puoi permetterti e ai limiti delle tue capacità emotive e fisiche, fai sapere loro cosa puoi e non puoi fare in termini di supporto. E attieniti a questo.



Preparati al percorso

Il recupero richiede tempo e segue percorsi diversi in base alle esigenze e alle preferenze specifiche della singola persona. Cambiare comportamento è difficile per tutti, indipendentemente dalle circostanze. Ciò che va bene per qualcuno potrebbe non funzionare per un altro. Alcune persone rispondono bene alla psicoterapia e all'astinenza, mentre altre traggono grandi benefici dall'integrazione di farmaci per il disturbo da dipendenza o per il disturbo da uso di oppioidi nel proprio piano terapeutico.

Gli studi mostrano come metà delle persone chiedono aiuto e lo ricevono hanno qualità di vita migliore dopo 3 mesi. Tuttavia, bisogna tenere a mente che molte persone cercano di uscire dalla dipendenza più volte prima di riuscirci a lungo termine. La ricaduta non è un segno di debolezza o di fallimento. È solo una parte difficile del recupero che vivono alcune persone.

Perciò, fai del tuo meglio per essere paziente, imposta le tue aspettative di conseguenza e rimani fiducioso. Se uno dei tuoi cari ricade, incoraggialo a riprovare.

Importante: Inoltre, assicurati di celebrare le vittorie lungo il percorso.



Accetta le sensazioni

È naturale provare una serie di emozioni diverse quando cerchi di aiutare qualcuno a cui tieni nel recupero dalla dipendenza. A volte potresti sentirti deluso, arrabbiato e frustrato. Altre volte potresti sentirti esattamente all'opposto. Anche tu stai facendo un percorso, proprio come lo sta facendo la persona a cui tieni. Sii gentile e comprensivo con te stesso.

Se inizi a provare emozioni negative, prenditi cura di te: fai respiri profondi, conta fino a 10 o chiudi gli occhi per qualche istante. Se le sensazioni persistono, valuta se si tratta di qualcosa di più, come stress cronico o burnout. È lecito prendersi una pausa. Rivolgiti ad amici e familiari per farti dare il cambio e concederti un po' di svago. Fai sapere alla persona di cui ti prendi cura che hai bisogno di tempo per prenderti cura di te e quando sarai di nuovo disponibile per aiutarla.



Trova supporto

Mentre intraprendi il percorso di recupero insieme a quella persona, è importante attingere anche a sistemi di supporto per te stesso. Rivolgiti ad altre persone che conosci che hanno vissuto una situazione simile e che possono identificarsi con ciò che stai vivendo. Considera l'idea di unirti a un gruppo di supporto per familiari e amici di persone in fase di recupero. Contatta un terapeuta o un counselor che può guidarti lungo il percorso e aiutarti a centrarti.

Se non sai da dove iniziare, cerca online i sistemi di supporto nella tua zona e quelli virtuali. Dai numeri verdi alle chat room, alle riunioni di gruppo e ai materiali didattici, esistono molte organizzazioni, servizi e risorse nelle comunità di tutto il mondo.

Fonti

National Addictions Management Service. [How to help your loved one](#).

Alcohol and Drug Foundation. [Supporting someone through recovery](#). 10 maggio 2024.

American Addiction Centers. [10 tips to protect caregivers of someone living with addiction](#). 30 gen 2024.

Cleveland Clinic. [Caregiver burnout: What it is, symptoms & prevention](#). 16 ago 2023.

HealthDirect. [Drugs and alcohol misuse – how to help someone](#). Feb 2024.

Mind. [Helping someone with drug and alcohol problems](#). Giugno 2022.



Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.



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.

© 2025 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF17331758 341580-042025 OHC