

# WHAT IS Substance Use?

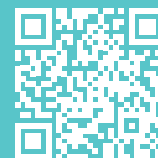
Substance use is using of psychoactive drugs, such as alcohol, pain medications, or illegal drugs often. It can lead to physical, social, or emotional harm.



## Video Resource

Substance Use  
Disorder

[youtu.be/  
Hgn7MJjMfkk](https://youtu.be/Hgn7MJjMfkk)



## What can you do?



### Find a therapist, counselor, or sponsor, and talk to them.

They are there to listen to you, to help you stay sober and clean. They can also help you manage negative thoughts or work through uncomfortable emotions or difficult situations.



### Become a member of a support group.

Support groups can be faith-based or nonreligious groups. They could be 12-step programs or not. Support groups can help you by encouraging you, helping you be accountable to yourself, and sharing other coping skills.



### Build a sober support network.

Having a strong support network is an important part of a successful recovery journey. A strong network of sober, like-minded friends can help you stay on track and stay accountable to your goals.



### Wait to respond.

When something stressful happens, take a moment to breathe deeply and clear your mind. Rushed responses could be harmful to you and others. By thinking and breathing before you react, you can start to understand your feelings, where the stress is coming from, and address the situation from a calmer position.



# ¿QUÉ ES EL Consumo de Sustancias?

El consumo de sustancias es el uso frecuente de drogas psicoactivas, como el alcohol, analgésicos o drogas ilegales. Puede provocar daños físicos, sociales o emocionales.



## Recurso en video

Trastorno por  
consumo de  
sustancias

[youtu.be/  
HgYFJhkQmVA](https://youtu.be/HgYFJhkQmVA)



## ¿Qué puedes hacer?



### Encuentra a un terapeuta, consejero o patrocinador y habla con ellos.

Están ahí para escucharte, para ayudarte a mantenerte sobrio y limpio. También pueden ayudarte a manejar los pensamientos negativos o superar emociones incómodas o situaciones difíciles.



### Únete a un grupo de apoyo.

Los grupos de apoyo pueden ser grupos religiosos o no religiosos. Pueden ser programas de 12 pasos o no. Los grupos de apoyo pueden ayudarte dándote ánimos, ayudándote a ser responsable contigo mismo y compartiendo otras habilidades de superación.



### Construye una red de apoyo sobrio.

Tener una red de apoyo sólida es una parte importante de un proceso de recuperación exitoso. Una sólida red de amigos sobrios y con ideas afines puede ayudarte a mantenerte encaminado y ser responsable ante tus objetivos.



### Espera para responder.

Cuando ocurra algo estresante, tómate un momento para respirar profundamente y aclarar tu mente. Las respuestas precipitadas pueden ser perjudiciales para ti y para los demás. Al pensar y respirar antes de reaccionar, puedes empezar a entender tus sentimientos, de dónde viene el estrés y abordar la situación desde una posición más tranquila.

