

Coronavirus y adicciones 2020

Contacta con la Unidad de
Prevención de 10 a 13h de lunes
a viernes. Te escucharemos
965 493 463 ext.750

Ante una posible adicción o si te encuentras en proceso de rehabilitación la UPCCA de Aspe te propone algunas pautas que pueden ser de ayuda:

- Sigue un horario cada día. Acostarte y levantarte, comer,...
- Al levantarte vístete aunque sea con ropa cómoda
- Date una ducha o baño diario al levantarte o acostarte y siempre en el mismo momento
- Programa al menos media hora de ejercicio diaria
- En caso de que aparezca ansiedad, debes buscar una distracción. Prepara una acción que te resulte atractiva para esa ocasión, una persona de confianza con la que contactar por ejemplo.
- Utiliza el tiempo de forma organizada: mañanas para unas cosas y tardes para otras. Por ejemplo: por las mañanas contactar con personas allegadas, atender necesidades de quienes puedan necesitarnos y transmitir mensajes de ánimo, salir a la compra o a recados para quien la necesite. Actualizar redes sociales y elaborar o seleccionar mensajes para publicarlos. Por las tardes, actividades lúdicas compartidas con otras personas, si vives sola/o conecta con otras personas para jugar, o leer online, buscar actividades de tu interés. Hay muchas ofertas de todo tipo en internet. Pregúntale a Google o a tus contactos.

www.upccaaspe.es

correo: upcca@aspe.es

También en Facebook e instagram

Subvencionado por:



AYUNTAMIENTO DE ASPE

ASPE
UNIDAD DE PREVENCIÓN COMUNITARIA DE
CONDUCTAS ADICTIVAS



GENERALITAT
VALENCIANA | TOTS
A UNA
VEU
Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública