

Si estas en proceso de rehabilitación por padecer una conducta adictiva y en 15 días no sales de casa por el confinamiento a causa del estado de alarma por COVID-19 (Coronavirus) puedes aprovechar el tiempo para seguir tu rehabilitación.

-Mantente en contacto telefónico u online con tu terapeuta.



-Visita la web del PNSD (Plan Nacional sobre Drogas) del Ministerio de Sanidad, de SOCIDROGALCOHOL, de Salud Pública de Aragón,... páginas oficiales.

-Escucha música relajante.



-Date una ducha o baño diario.



-Mantén una dieta equilibrada.



-Mantén contacto virtual con tus seres queridos y amigos.

-No tengas sustancias tóxicas en casa: alcohol, cannabis, cocaína,...



-Si tienes ganas de consumir haz tareas distractoras como gimnasia, cocina,...



-Hablar con tu familia, aprovecha para recuperar el diálogo y la confianza.



-Disfruta de tu mascota.



Pero sobretodo, no olvides que para ser feliz no necesitas consumir drogas!!!!