PCSS Medications for Alcohol Use Disorder — Sistema de Apoyo Clinico para Provedores

Recurso de Grupos de Recuperación

Grupos de Recuperación

Los grupos de recuperación, también llamados grupos de ayuda mutua o grupos de autoayuda, brindan apoyo a las personas que buscan recuperación o que ya están en recuperación a largo plazo, junto con sus familias y seres queridos. Muchos de estos grupos se reúnen en persona o de forma virtual, en todo el país. Son recursos útiles que los profesionales de la salud pueden proporcionarles a los pacientes con trastorno por consumo de alcohol.

Tenga en cuenta que estos grupos pueden no estar disponibles en todas las comunidades o ubicaciones. También pueden funcionar de manera diferente en cada comunidad. Es mejor familiarizarse con los grupos y las ofertas locales antes de recomendar un grupo de recuperación específico a los pacientes.

- Alcohólicos Anónimos (AA): una asociación de personas que se unen para resolver su problema de consumo de alcohol. La membresía es gratuita y está disponible para cualquiera que desee hacer algo respecto a su problema de bebida.
- Grupos Familiares Al-Anon: un grupo para familiares o amigos que están preocupados por alguien con un problema de bebida.
- Celebra la Recuperación: un programa de 12 pasos basado en la fe y centrado en Cristo, diseñado para ayudar a las personas a superar heridas, hábitos y bloqueos.
- Anónimo Químicamente Dependiente: Una fraternidad de 12 pasos para cualquiera que busque libertad de la adicción al alcohol. La base del programa es la abstinencia de todas las sustancias que cambian el estado de ánimo y alteran la mente, incluyendo drogas de calle, alcohol y medicamentos innecesarios.
- Apoyo para la Reducción de Daños, Abstinencia y Moderación (HAMS): Un grupo de apoyo dirigido por pares, sin costo, para personas que desean cambiar su relación con el alcohol, ya sea a través de reducción de daños, moderación o abstinencia.
- La Reducción de Daños Funciona (HRW): Una alternativa basada en reducción de daños a los grupos de autoayuda/ayuda mutua basados en la abstinencia solamente. Para cualquiera que quiera saber más sobre reducción de daños y cómo podría ayudar, por cualquier motivo, independientemente de su historial de consumo.
- En las habitaciones: Fuente de información, recursos, herramientas y comunidad con la misión de ayudar a las personas a obtener el apoyo que necesitan. Disponibilidad de reuniones diarias en línea, en vivo, así como salas de chat en línea para hablar y conectarse con otros en recuperación.
- Judíos Alcohólicos, Personas Químicamente Dependientes y Sus Personas Significativas (JACS): Una organización de ayuda mutua dedicada a alentar y ayudar a personas judías con trastorno por consumo de alcohol, personas químicamente dependientes y sus familias, amigos y asociados a explorar la recuperación en un entorno judío acogedor.
- Recuperación Secular "LifeRing": Una organización anónima basada en la abstinencia, dedicada a proporcionar un espacio seguro para reuniones y una conversación de recuperación sin juicios con pares. Esto se realiza a través de la filosofía de LifeRing: Sobriedad, Secularidad y Autoayuda.
- Anónimo de Recuperación Asistida por Medicamentos (MARA): Un grupo de apoyo de personas que creen en el valor de la medicación como medio de recuperación.
- Manejo de Moderación (MM): Un programa de cambio de comportamiento y una red de apoyo nacional para personas que están preocupadas por su consumo y desean hacer cambios positivos en su estilo de vida. MM capacita a las personas para aceptar responsabilidad personal al elegir y mantener su propio camino, ya sea moderación o abstinencia.

Recurso de Grupos de Recuperación

Grupos de Recuperación Cont.

- Narcóticos Anónimos (NA): una confraternidad de individuos en recuperación que utilizan un programa de 12 pasos para ayudarlos a recuperarse de la enfermedad de la adicción. El enfoque no se centra en una sustancia específica.
- Dharma de Recuperación: Un enfoque informado por traumas y empoderado para la recuperación basado en principios budistas. El programa es liderado por pares y no teísta.
- Madres Anónimas en Recuperación: Una confraternidad de mujeres que son madres y que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza entre ellas para que puedan perdonarse a sí mismas y ayudar a otras madres a recuperarse de haber tenido la experiencia de usar alcohol u otras sustancias dañinas mientras estaban embarazadas.
- Ella Se Recupera: Un movimiento sin fines de lucro dedicado a redefinir la recuperación, inspirar esperanza, acabar con el estigma y empoderar a las mujeres que están en recuperación o buscan recuperarse para incrementar su capital de recuperación, sanar a sí mismas y ayudar a otras mujeres a hacer lo mismo.
- Recuperación SMART: Un método de recuperación basado en evidencia apoyado en la Terapia Racional Emotiva Conductual (REBT) y la Terapia Cognitivo-Conductual (CBT), que apoya a las personas con dependencias de sustancias o comportamientos problemáticos.
- La Promesa Diaria: Una comunidad social en línea gratuita para interactuar con otros que están estableciendo y manteniendo vidas y familias libres de adicción. La Promesa Diaria ofrece actividades diarias saludables en la página de inicio, visibles para todos los que puedan beneficiarse de ver a otros "recuperarse en voz alta."
- El Fénix: Un movimiento que se apoya en el poder de la comunidad y la pertenencia para cambiar cómo la sociedad aborda la adicción y la recuperación. A través de cientos de eventos y actividades semanales sobrios, El Fénix crea espacios seguros para que todas las personas se conecten, construyan amistades, encuentren apoyo y se diviertan.
- Movimiento de Bienestar: Un programa de 12 pasos basado culturalmente para nativos americanos y pueblos indígenas que buscan sanar de la adicción y del trauma intergeneracional. Combina prácticas tradicionales de sanación con apoyo de sobriedad.
- Mujeres por la Sobriedad (WFS): El primer programa de apoyo entre pares diseñado específicamente para mujeres que superan trastornos por consumo de sustancias. WFS ofrece principios solidarios, empoderadores, seculares y que afirman la vida, que abordan las necesidades y desafíos únicos de las mujeres en recuperación.
- Yoga para la Recuperación de 12 Pasos (Y12): Un enfoque holístico de la recuperación utilizando el enfoque somático de Yoga, el enfoque cognitivo de los modelos de recuperación y las últimas investigaciones en neurociencia y curación de traumas.

Declaración de financiamiento

El financiamiento para esta iniciativa fue posible gracias al acuerdo cooperativo No. 1H79TI086771-02 de SAMHSA. Las opiniones expresadas en materiales de conferencias escritos o publicaciones y por oradores y moderadores no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos; tampoco la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones implica aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.