

A torn piece of white paper with a red scalloped edge is centered on a grey background. The paper is held in place by brown cardboard strips at the top and bottom. In the top-left corner, there is a white decorative swirl. The text on the paper is in a bold, pinkish-red font. The text reads: "Si sentís que las drogas te están pegando mal".

Si sentís
que las **drogas**
te están **pegando**
mal

»»»» Los tratamientos que podés encontrar.

No hay uno solo que sirva a todos por igual.
Cada persona es diferente y tiene distintas necesidades.
Conocer los tratamientos que existen, te puede ayudar
a decidir por el que más te sirva a vos.

- **Comunidades Terapéuticas con internación:** Vas a tener que dejar tus actividades diarias por un tiempo, y adaptarte a las reglas de convivencia de la institución.
- **Servicios ambulatorios (sin internación):** Aunque vas a poder seguir con tus actividades, vas a tener que hacerte un tiempo para ir.
- **Grupos de autoayuda:** Es un grupo de personas que comparte el mismo problema. Tenés que estar dispuesto a escuchar otras historias y contar la tuya.
- **Servicios generales de salud mental:** En los centros de salud o en los hospitales hay profesionales de psicología o trabajo social que te pueden orientar.



En **Provincia de Buenos Aires** existe una **red pública y gratuita** de instituciones de tratamiento: los CPA (Centros Provinciales de Atención).
Tel.: 0800-222-5462

En **Ciudad de Buenos Aires** existe un teléfono para **orientarte y derivarte**: SADA (Servicio de Ayuda en Drogas y Alcohol). **Tel.: 4861-5586**

Si tu elección es una **institución privada**, existen formas de obtener una **beca**.

La SEDRONAR tiene una línea gratuita de orientación telefónica para todo el país
Tel.: 0800-222-1133



>>>> Si estás pensando en parar, alguna de estas recomendaciones pueden ayudarte:

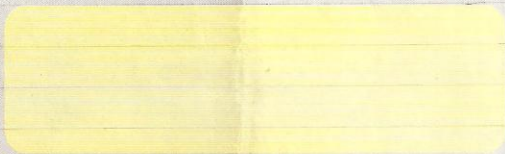
- ➔ Dejar de consumir drogas es más que decir "YA ESTA", eso es sólo el comienzo. Tomáelo como un proceso que puede llevarte un tiempo largo.
- ➔ Intentá cambiar el circuito de lugares donde estar y de gente para ver. Avivate! Vos sabés cuáles son las situaciones que te van a enganchar de vuelta con las drogas.
- ➔ Buscá una persona de tu confianza que pueda acompañarte en esta decisión, es mejor no sentirse solo. Además algunos lugares de tratamiento van a pedirte que vayas con alguien.
- ➔ Si elegís un lugar para tratarte, dale un voto de confianza. No rajes ante la primera cosa que no te guste.
- ➔ Las recaídas son parte del tratamiento, te puede pasar. Preparate para conversarlo, aprender de la experiencia y seguir para adelante.

»»»» **Si estás sintiendo que las drogas:**

- Te están trayendo problemas de salud.
- Te dejan destruído todo el día.
- Hacen que te mandes muchos mocos.
- Te están armando bardo con tu familia o con tu pareja.
- Ya no te hacen disfrutar.
- Te están poniendo paranoico.
- Te impiden hacer otras cosas que te interesan.

**Quizás sea un buen momento
PARA BAJAR UN CAMBIO**

Si necesitas sacarte las dudas o simplemente tenés
ganas de acercarte a charlar lo podés hacer en:



intercambios

Intercambios. Asociación civil
para el estudio y atención de problemas
relacionados con las drogas

www.intercambios.org.ar

