

¿CÓMO PUEDO MANEJAR EL USO DE SUSTANCIAS?

01. MANTENEN UN ESTILO DE VIDA ACTIVO

Mantener un estilo de vida saludable como llevar una dieta adecuada, dormir bien y hacer al menos 20 minutos de ejercicio.



02. COMPRENDER EL EFECTO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS:

El consumo de sustancias adictivas como marihuana, tabaco, opioides y metanfetaminas pueden provocar síntomas de estrés y ansiedad, así como incrementar el riesgo de padecer enfermedades como cáncer, enfermedades respiratorias y cardiovasculares, etc.



03. REALIZA ACTIVIDADES RECREATIVAS:

Aprovecha las habilidades que le han ayudado a manejar las adversidades que ha enfrentado anteriormente en su vida. Use esas habilidades para manejar emociones, puede ser un pasatiempo o un hobby que le ayude a distraer su pensamiento



04. RECUERA:

Evita el uso de cualquier sustancia que tenga una prescripción médica, su uso y abuso puede causar más complicaciones ante la situación actual.



SI TIENES PROBLEMAS PARA EVITAR EL CONSUMO, BUSCA AYUDA Y LLAMA A LA LÍNEA DE VIDA DE CONADIC 800 911 2000

LLAMAR AL PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA A DISTANCIA:
55 50 25 08 55 HORARIO DE LUNES A VIERNES DE 9:00 A 19:00 HRS.

RESPONDER EL SIGUIENTE CUESTIONARIO:

LA COORDINACIÓN DE CENTROS DE FORMACIÓN Y SERVICIOS PSICOLÓGICOS
PUEDEN AYUDARTE: [HTTPS://MISALUD.UNAM.MX](https://misalud.unam.mx)

TAMBIÉN PUEDES CONSULTAR LOS SERVICIOS QUE OFRECE LA UNIVERSIDAD:
[HTTPS://SALUDMENTAL.UNAM.MX/](https://saludmental.unam.mx/)