Caring For Those In Recovery

LT293. Caring For Those in Substance Use Recovery
interLift Training

In this packet of information, you will find journaling prompts, worksheets, and resources to help you care for your friend or loved one. We hope these provide hope and guidance. The resources we provide are just a sampling of what's available, and all views are the views of the agency or organization providing the information.

Online Resources

- **www.samhsa.gov** - This website is packed with resources about mental health and substance use disorders.
- **www.thehotline.org** - Website for the National Domestic Violence Hotline. Multiple ways to contact them are provided, including text, chat and by phone.
- **1-800-662-HELP (4357)** - SAMHSA's National Helpline. This helpline can help you connect to resources for your friend or loved one.
- **californiaopioidresponse.org/resource/substance-use-disorder-support-for-families/** - Comprehensive list of information for supporters.
- **smartrecovery.org/family** - Secular resources and groups for supporters.
- **samhsa.gov/mental-health/children-and-families/coping-resources** - Evidence-Based resources for families and children.
- **www.samhsa.gov/substance-use/treatment/options** - information on MAT (medication assisted treatment).

Books and Articles

- **The Urge: Our History of Addiction** - Carl Erik Fisher
  - An eye opening history of substance use and how treatment has evolved. The author uses his own experiences in substance use treatment to expose some flaws in how our system works.
- **Friends, Lovers, and the Big Terrible Thing** - Matthew Perry
  - This isn't your average celebrity memoir. Matthew Perry uses this book to tell the story of his lifelong struggle with substance use. If you have never dealt with a substance use disorder, this book gives you a close-up view of what it's like.
- **'I ain't found it yet.' No line this mother won't cross to save her addicted daughter**
  - npr.org/2023/12/12/1217838644/drugs-opioid-addiction-injection-fentanyl-mother
  - This article is another view into the reality of substance use, and the current debate around harm reduction. Most harm reduction techniques are currently illegal under state and federal laws, so this article is presented for information purposes only.

Narcan

- **narcan.com**
  - Narcan (naloxone) is a drug that can reverse opioid overdoses. It is available over the counter and no prescription is needed.

Name:_____

LT293. Caring For Those in Substance Use Recovery
interLift Training

Journal Reflection Prompts

Directions: Journaling can be a helpful way to process thoughts and emotions in a safe space. The act of getting thoughts out of your head onto paper can be cathartic and help you feel lighter. Use the below prompts to help you write out your thoughts, feelings or next steps. There are no right or wrong answers.

- What lessons did I learn about substance use disorder when I was younger? What did my culture say about people who struggled with drugs or alcohol?
- What have I learned since then? What truth can I speak to myself and to the others in my family or friend group?
- When I think about the person I'm supporting, I feel...
- What do I want for my friend or loved one? What hopes do I have for them? What hopes do I have for our family or friend group?
- What myths have I believed about the recovery process?
- What does good support feel like to me? How do I want to change how I'm supporting others?
- What did I learn today that surprised me?
- Listen to the song "Winning Streak" by Jelly Roll. What emotions does it bring up? Can you related to the phrase "Everybody here's felt the same defeat. Nobody walks through these doors on a winnin' streak."

Nombre: _____

LT293. Cuidado de personas en rehabilitación
por consumo de sustancias
Capacitación interLIFT

Guía de reflexión para el diario

Instrucciones: Escribir en un diario puede ayudarte a procesar tus pensamientos y emociones en un espacio seguro. El simple acto de escribir lo que llevas en la mente puede ser catártico y ayudarte a sentirte más ligero. Usa las indicaciones a continuación para expresar tus pensamientos, emociones o próximos pasos. No hay respuestas correctas o incorrectas.

- ¿Qué aprendí sobre el trastorno por consumo de sustancias cuando era más joven? ¿Qué creencias tenía mi cultura sobre las personas que tenían problemas con las drogas o el alcohol?
- ¿Qué he aprendido desde entonces? ¿Qué verdad puedo decirme a mí mismo y compartir con mi familia o amistades?
- Cuando pienso en la persona a la que estoy apoyando, me siento...
- ¿Qué espero para mi amigo(a) o ser querido(a)? ¿Qué esperanzas tengo para ellos(as)? ¿Qué esperanzas tengo para nuestra familia o grupo de amistades?
- ¿Qué mitos he creído sobre el proceso de rehabilitación?
- ¿Cómo se siente, para mí, recibir un buen apoyo? ¿Cómo quiero cambiar la forma en que estoy apoyando a otras personas?
- ¿Qué aprendí hoy que me sorprendió?
- Escucha la canción “Winning Streak” de Jelly Roll. ¿Qué emociones te provoca? ¿Puedes relacionarte con esta frase: “Todos aquí han pasado por una derrota. Nadie llega aquí estando en su mejor momento”?

Name:_____

Practice Scenarios

Directions: Below are scenarios you might encounter as you support your friend or loved one. Read each and then answer the questions.

Scenario #1: You come home to find your husband having a beer. Until today, he had been sober for 100 days. What would your first reaction be?

What do you think would be a helpful way to respond? What help could you offer, if needed?

Scenario #2: Your cousin is currently in recovery from methamphetamine use. You know that every time she goes home to visit her old friends, she is tempted to use again. She's been sober for about a year now, and she thinks she's ready to visit and not give into temptation. You're concerned because last time she used, you had to bail her out of jail in the middle of the night.

What would be an unhelpful way to respond in this moment?

What are some ways you could offer support or help?

Nombre: _____

LT293. Cuidado de personas en rehabilitación por consumo de sustancias
Capacitación interLIFT

Escenarios de práctica

Instrucciones: A continuación se presentan algunos escenarios que podrías enfrentar mientras apoyas a tu amigo o ser querido. Lee cada uno y luego responde las preguntas.

Escenario # 1: Llegas a casa y encuentras a tu esposo tomando una cerveza. Llevaba 100 días sin beber, hasta hoy. ¿Cuál sería tu primera reacción?

¿Qué crees que sería una forma útil de responder? ¿Qué tipo de ayuda podrías ofrecer, si fuera necesario?

Escenario # 2: Tu prima está en rehabilitación por consumo de metanfetamina. Sabes que cada vez que regresa a ver a sus viejos amigos, le dan ganas de volver a consumir. Lleva un año sobria y piensa que ya puede ir a visitarlos sin recaer. Te preocupa porque la última vez que recayó, terminaste sacándola de la cárcel a medianoche.

¿Cuál sería una forma poco útil de responder en este momento?

¿De qué maneras podrías brindarle apoyo o ayudarla?

Caring for Supporters

LT294. Supporter Care in Substance Use Recovery
interLift Training

In this packet of information, you will find journaling prompts, worksheets and resources to help you care for your friend or loved one. We hope these provide hope and guidance. The resources we provide are just a sampling of what's available, and all views are the views of the agency or organization providing the information.

Online Resources

- **www.samhsa.gov** - This website is packed with resources about mental health and substance use disorders.
- **www.thehotline.org** - Website for the National Domestic Violence Hotline. Multiple ways to contact them are provided, including text, chat and by phone.
- **1-800-662-HELP (4357)** - SAMHSA's National Helpline. This helpline can help you connect to resources for your friend or loved one.
- **californiaopioidresponse.org/resource/substance-use-disorder-support-for-families/** - Comprehensive list of information for supporters.
- **smartrecovery.org/family** - Secular resources and groups for supporters.
- **samhsa.gov/mental-health/children-and-families/coping-resources** - Evidence-Based resources for families and children.
- **www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health** - Information on the importance of self-care.
- **my.clevelandclinic.org/health/diseases/9225-caregiver-burnout** - information on caregiver burnout.
- **www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784** - Information on preventing caregiver burnout.
- **www.psychologytoday.com/us/basics/burnout** - General information on burnout.

Books

- **Boundaries** - Henry Cloud and John Townsend
  - This book covers both setting and enforcing boundaries. The information is straightforward and helpful.
- **The Mindful Path to Self Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions** - Christopher Germer
  - This book focuses on the practice of giving ourselves the same compassion we give to others. The author presents evidence based information on developing a meditation practice.
- **How to Keep House While Drowning** - KC Davis
  - This book has good information on letting go and being kind to yourself in difficult times. It was born out of the author's experience of bringing home a newborn early in the pandemic and the burnout that followed.

Narcan

- **narcan.com**
  - Narcan (naloxone) is a drug that can reverse opioid overdoses. It is available over the counter and no prescription is needed.

Name:_____

Journal Reflection Prompts

Directions: Journaling can be a helpful way to process thoughts and emotions in a safe space. The act of getting thoughts out of your head onto paper can be cathartic and help you feel lighter. Use the below prompts to help you write out your thoughts, feelings or next steps. There are no right or wrong answers.

- What has substance use stolen from you?
- What emotions come up when you think about your loved one's substance use disorder?
- Do you notice any signs of burnout or compassion fatigue in your own life?
- Do you find it easy to ask for help? If not, why?
- If you could envision the perfect support system that met your needs, what would it look like?
- Can you tell when you are stressed out? If so, what clues you in?
- What is something that gives you hope right now?
- What are three good things you can say about yourself?
- What is one thing that you're proud of that you did this week, or even month?
- What do you think about self-care? How did your caregivers growing up model self-care for you (if they did)?
- What does self-care look like for you?
- What is one self-care activity you can try this week?

Nombre: _____

Guía de reflexión para el diario

Instrucciones: Escribir en un diario puede ayudarte a procesar tus pensamientos y emociones en un espacio seguro. El simple acto de escribir lo que llevas en la mente puede ser catártico y ayudarte a sentirte más ligero. Usa las indicaciones a continuación para expresar tus pensamientos, emociones o próximos pasos. No hay respuestas correctas o incorrectas.

- ¿Qué te ha robado el consumo de sustancias?
- ¿Qué sientes al pensar en el problema de consumo de sustancias de tu ser querido?
- Notas señales de agotamiento o fatiga por compasión en tu propia vida?
- ¿Te resulta fácil pedir ayuda? Si no, ¿por qué?
- Si pudieras imaginar el sistema de apoyo perfecto para tus necesidades, ¿cómo sería?
- ¿Te das cuenta cuando el estrés te está afectando? ¿Qué señales te hacen darte cuenta?
- ¿Qué es algo que te da esperanza en este momento?
- ¿Qué tres cosas positivas puedes decir de ti misma?
- ¿Cuál es una cosa que hiciste esta semana o este mes que te hace sentir orgullosa?
- ¿Qué piensas sobre el autocuidado? Cuando eras niña, ¿tus cuidadores te dieron algún ejemplo de autocuidado? ¿Cómo?
- ¿Cómo se ve el autocuidado para ti?
- ¿Cuál es una cosa que podrías hacer esta semana para cuidarte?

Name:_____

Affirmations and Breath Prayers

Directions: Affirmations and Breath Prayers are short sentences you can say to yourself, either mentally or out loud. We've given you some suggestions, but feel free to create your own.

Affirmations

- I am doing the best I can with what I have.
- I can do difficult things.
- It's okay to ask for help, I'm human.
- My past does not tell the whole story about my life. The story is still being written.
- Where there's life, there's hope.
- I have worth and deserve to be treated with dignity and respect.
- I am in control of my actions.

Breath Prayers

The first sentence of each prayer is said while taking in a breath. The second sentence is said while exhaling. These do not have to be directed at any particular deity, modify as you need.

This is hard...
But I am not alone

I am overwhelmed...
But the Lord is with me

I am discouraged...
But I will not lose hope

It's okay to grieve...
Grieving makes space for joy

"I resist isolation...
I push back despair."
- From "Black Liturgies" by Cole Arthur Riley

Nombre: _____

Afirmaciones y oraciones con respiración

Instrucciones: Las afirmaciones y oraciones con respiración son frases cortas que puedes decirte a ti mismo, ya sea en silencio o en voz alta. Aquí tienes algunas ideas, pero puedes inventar las que mejor te funcionen.

Afirmaciones

- Hago lo mejor que puedo con los recursos que tengo.
- Puedo hacer cosas difíciles.
- Pedir ayuda está bien; al final, soy humano.
- Mi pasado no cuenta toda la historia de mi vida. La historia aún se está escribiendo.
- Donde hay vida, hay esperanza.
- Tengo valor y merezco ser tratado con dignidad y respeto.
- Yo estoy en control de mis acciones.

Oraciones con respiración

La primera frase de cada oración se dice al inhalar. La segunda frase se dice al exhalar. No es necesario dirigirlas a ninguna deidad en particular; puedes adaptarlas como lo necesites.

Esto es difícil...
Pero no estoy solo.

Estoy abrumado...
Pero el Señor está conmigo.

Estoy desanimado...
Pero no perderé la esperanza.

Está bien sentir dolor...
El duelo abre espacio para la alegría.

«Resisto el aislamiento...
Rechazo la desesperanza.»
– De «Black Liturgies» por Cole Arthur Riley

Name:_____

LT294. Supporter Care in Substance Use Recovery
interLift Training

Self Evaluation

Directions: The following questions are designed to help you evaluate your current ability to support your loved one or friend. There are no right or wrong answers. If a question does not apply to you, feel free to skip to the next.

How is my physical health? (Consider existing conditions, routine doctors appointments, etc. Consider any movement limitations)

How is my mental health? (Consider any current or suspected mental health issues. Consider any medications, treatments, or therapy appoints that need to occur)

How is my emotional health? (Consider your overall mood. What emotions would you say you feel most often? Have others expressed worry about you?)

Who am I responsible for, besides myself? (Consider any children you care for, elderly relatives, etc. How much time does their care require? What is your work situation? Does your job require long hours or travel?

Am I showing any signs of burnout? (Fatigue, irritability, illness, relationship difficulties)

Nombre: _____

Evaluación personal

Instrucciones: Las siguientes preguntas están diseñadas para ayudarte a evaluar tu capacidad actual para apoyar a tu ser querido o amistad. No hay respuestas correctas o incorrectas. Si alguna pregunta no aplica a tu situación, está bien dejarla y continuar con la siguiente.

¿Cómo está mi salud física? (Toma en cuenta si tienes alguna enfermedad, si vas al médico con frecuencia o si hay alguna limitación para moverte.)

¿Cómo está mi salud mental? (Piensa si estás enfrentando algún problema de salud mental, o si sospechas que podrías necesitar apoyo. Considera también si estás tomando medicamentos, en tratamiento o si necesitas acudir a terapia.)

¿Cómo está mi salud emocional? (Piensa en tu estado de ánimo general. ¿Qué emociones predominan en tu día a día? ¿Otras personas te han comentado que están preocupadas por ti)?

¿De quién soy responsable, además de mí misma/o? (Piensa en si cuidas a hijos, personas mayores u otras personas a tu cargo. ¿Cuánto tiempo te toma su cuidado? ¿Cuál es tu situación laboral? ¿Tu trabajo exige muchas horas o viajes frecuentes?)

¿Estoy mostrando señales de agotamiento? (Fatiga, irritabilidad, problemas de salud, dificultades en las relaciones)

Name:_____

Practice Scenarios

Directions: Below are scenarios you might encounter when you set boundaries. Read each and then answer the questions.

Scenario #1: You have decided that for the safety of your children and yourself, you need to separate from your spouse. They are in recovery, but have a lot of unprocessed anger that erupts violently. They've hit you in front of the children. You worry that one of them might be next. When they find out you're leaving, they call their mother. She calls your mother, and your mother calls you. She tells you that you're a bad spouse for leaving and that it's your duty to stay in the marriage and deal with whatever is happening. What could you say in that moment?

Where might you find support for your safety and boundaries?

Scenario #2: Your friend Doug calls you frequently, late at night, and says he just needs someone to talk to so he doesn't use again. The late nights and the interrupted sleep are starting to get to you and you're having trouble staying awake at work.

What boundary could you set in this situation? How would you communicate it to Doug?

After you tell Doug your boundary, he gets very upset and says, "I guess if I use again, it will be your fault." What truth can you remind yourself in that moment?

Nombre: _____

Escenarios de práctica

Instrucciones: A continuación se presentan algunos escenarios que podrías enfrentar al establecer límites. Lee cada uno y luego responde las preguntas.

Escenario # 1: Has tomado la decisión de separarte de tu pareja para proteger tu bienestar y el de tus hijos. Están en proceso de rehabilitación, pero tienen mucha ira no procesada que estalla de forma violenta. Te han agredido físicamente delante de tus hijos. Sientes miedo de que alguno de tus hijos pueda ser el próximo. Cuando se enteran de que te vas, lo primero que hacen es llamar a su madre. Ella se comunica con tu madre, y luego tu madre te llama. Te acusa de ser una mala esposa por querer dejar la relación, y dice que tu deber es quedarte y sobrellevar lo que sea. ¿Qué podrías decir en ese momento?

¿Dónde podrías encontrar apoyo para proteger tu seguridad y mantener tus límites?

Escenario # 2: Doug, tu amigo, te llama seguido por las noches y te dice que solo quiere hablar con alguien para no recaer. Las desveladas y el sueño interrumpido están empezando a afectarte, y te cuesta mantenerte despierto en el trabajo.

¿Qué límite podrías establecer en esta situación? ¿Cómo le comunicarías ese límite a Doug?

Cuando le compartes tu límite a Doug, él se altera y te dice: «Entonces, si recaigo, será por tu culpa». En ese momento, ¿qué verdad necesitas tener presente?

Name:_____

Breathing and Centering Exercises

Directions: Below are several breathing and centering exercises to try. When you find one you like, try to practice it at least once a day for a minute or two.

Square Breathing:
This exercise gives your brain a chance to rest and regroup. Inhale through your nose for four seconds and and then hold your breath for four seconds. Next, you will exhale out of your mouth for four seconds and then, hold your breath for four seconds to finish. To help focus, you might imagine drawing a square.

Body Scan:
Find a quiet, comfortable place to sit or lay down. Starting at your toes, relax each part of your body. Notice if there is any tension, pain, or other sensations. If you notice something, stop and acknowledge that you feel it. See if any particular emotion is attached to that feeling. For instance, many of us carry tension in our lower backs from worry, or stress. If you notice an emotion, name it, and continue on with your scanning. This exercise helps you learn more about how your body responds to your emotions.

Grounding:
This one is simple. FInd a patch of grass or earth that is safe to stand on in your bare feet. Stand there for as long as you are able, and feel the grass or earth beneath your feet. Notice what you feel. Is the earth cool or warm from the sun? Is the grass wet with dew, or dry from the summer heat? Taking a moment to notice and appreciate something as simple as bare feet on the ground can ease stress and worry. It sounds ridiculous, but it's surprisingly effective.

Gratitude:
Try to list 5 things you are grateful for. This is another one that seems too simple to actually work, but it does. When you start to think about the things in life that you're grateful for, like a warm bed, or even something like access to food, it's harder to focus on everything that's going wrong.

Nombre: _____

Ejercicios de respiración y reconexión

LT294. Apoyo para quienes cuidan a personas en rehabilitación por consumo de sustancias
Capacitación interLIFT

Instrucciones: A continuación se presentan varios ejercicios de respiración y reconexión que puedes intentar. Cuando encuentres uno que te guste, intenta practicarlo al menos una vez al día por uno o dos minutos.

Respiración cuadrada
Este ejercicio le da a tu cerebro la oportunidad de descansar y reorganizarse. Inhala por la nariz durante cuatro segundos y luego sostén la respiración por cuatro segundos. Luego, exhala por la boca durante cuatro segundos y después, sostén la respiración por cuatro segundos para terminar. Para mantener el enfoque, puedes imaginar que estás dibujando un cuadrado.

Escaneo del cuerpo:
Busca un lugar tranquilo y cómodo para sentarte o recostarte. Comenzando por los dedos de los pies, relaja cada parte de tu cuerpo. Observa si notas alguna tensión, molestia o cualquier otra sensación en tu cuerpo. Si percibes alguna sensación, haz una pausa y acepta que está ahí. Explora si hay alguna emoción conectada con lo que estás sintiendo en ese momento. Por ejemplo, muchas personas llevamos tensión en la parte baja de la espalda debido a la preocupación o el estrés. Si identificas una emoción, nómbrala y continúa con el escaneo del cuerpo. Este ejercicio te ayuda a entender más sobre cómo responde tu cuerpo a tus emociones.

Enraizamiento:
Este ejercicio es sencillo. Busca un pedazo de pasto o suelo donde sea seguro estar descalzo. Permanece allí todo el tiempo que puedas y siente el pasto o la tierra bajo tus pies. Observa lo que sientes. ¿La tierra está fresca o cálida por el sol? ¿El pasto está mojado por el rocío o seco por el calor del verano? Tomarte un momento para sentir y valorar algo tan sencillo como los pies descalzos sobre el suelo puede ayudarte a reducir el estrés y la ansiedad. Suena ridículo, pero es sorprendentemente efectivo.

Agradecimiento:
Intenta enumerar 5 cosas por las que estás agradecido Este es otro de esos ejercicios que parecen demasiado sencillos para funcionar, pero en realidad sí funciona. Cuando empiezas a pensar en las cosas por las que te sientes agradecido, como una cama cálida o incluso el simple hecho de tener acceso a comida, se vuelve más difícil concentrarte solo en lo que va mal.