

# SUSTANCIAS PSICOACTIVAS CONTROL, REDUCCIÓN O ABANDONO

## Objetivo



Identificar, regular y modificar el consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales, favoreciendo el control consciente, la reducción gradual o el abandono del consumo según las necesidades del consultante.



## ¿Qué son las sustancias psicoactivas?

Son sustancias que, al ingresar al organismo, actúan sobre el sistema nervioso central, modificando el estado de conciencia, las emociones, la percepción o la conducta. Su uso puede generar efectos negativos cuando se vuelve impulsivo o desregulado, puede afectar la salud emocional, física, las relaciones y la calidad de vida

## Dirigido personas que presenten:

- Consumo impulsivo, frecuente o automático de sustancias psicoactivas
- Dificultad para controlar la cantidad o frecuencia del consumo
- Conductas de autosabotaje relacionadas con la ingesta de sustancias



- Dificultad para poner límites o decir “no” frente a situaciones de riesgo
- Sensación de pérdida de control o culpa posterior al consumo

## Con Hipnosis Clínica este proceso permite:

- Favorecer el control consciente sobre el consumo
- Apoyar procesos de reducción gradual según las metas del consultante
- Facilitar el abandono del consumo de manera acompañada y responsable
- Disminuir el deseo compulsivo y la activación emocional
- Fortalecer la motivación interna, la disciplina y la constancia en el cambio
- Desarrollar recursos internos para sostener decisiones saludables

## Lo que recibirás en tu proceso terapéutico:

- Sesiones individuales presenciales o virtuales
- Duración de cada sesión: 1 hora y 15 minutos (75 minutos)
- Intervención personalizada según la historia, necesidades y objetivos
- Acceso a audios de autohipnosis para reforzar el proceso entre sesiones

***Aprender a regular tu relación con las sustancias te permite recuperar el control sobre tu vida y fortalecer tu bienestar integral.***

## Mayor información



+57 310 5691040



institutocolombianodehipnosis@gmail.com



<https://institutocolombianodehipnosis.com/>

## Síguenos en redes



@hipnosisclinicacol



Instituto Colombiano Hipnosis Clínica y Psicología