

# HOW CAN WE HELP YOU?



## Substance Use Disorder: The Road to Recovery

### GETTING HELP

For many people struggling with addiction, the toughest step toward recovery is the very first one: recognizing you have a disease and deciding to seek help.

#### SEE SOMEONE NOW

Substance Use Disorder Walk-In Assessment Centers provide evaluation for those seeking addiction treatment. These are good quick access starting points. Visit [211ct.org](http://211ct.org) to find an assessment center in your area.

#### BED AVAILABILITY

This website provides real-time information on bed availability for addiction services. Service provides a facilitation for access to clients, their families, and providers. Visit [www.ctaddictionservices.com](http://www.ctaddictionservices.com).

#### GET SCREENED

Mental health is a key part of your overall health. Brief screenings are the quickest way to determine if you or someone you care about should connect with a mental health professional. Visit [healthylivesct.org](http://healthylivesct.org) to take a free anonymous screening.

#### LEARN MORE

2-1-1 Contact Specialists can work with you to find organizations that assess, treat and support those affected by addiction. Listed services may include recovery coaches, counseling, support groups, assessment locations, outpatient, inpatient and residential treatment facilities. Visit [211ct.org](http://211ct.org), dial 2-1-1, or text CTRRecovery to 898211.



### GIVING HELP

If you're a friend or family member of someone in recovery from substance use disorder, you may want to know what you can do to support your loved one. Listed below are some options.

- Offer to help.
- Keep in contact.
- Learn more about recovery.
- Join a support group.
- Encourage responsibility.
- Facilitate other supports.
- Promote healthy choices.
- Focus on the person, not the illness.
- Don't give up.
- Seek professional help when needed.
- Take care of yourself.

The support of loved ones is often critical to long-term recovery.

*There is no one specific recovery treatment that works for everyone. There are many roads of recovery. It is important that each person choose the recovery path that is right for them. Let 2-1-1 help you connect with your recovery today.*



2-1-1 is there for you—24 hours a day, 7 days a week, 365 days a year. It is a free, confidential service.

# ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?



## Trastornos por abuso de sustancias: El camino hacia la recuperación

### OBTENER AYUDA

Para muchas de las personas que luchan contra la adicción, el paso más difícil hacia la recuperación es el primero: reconocer que sufre una enfermedad y decidirse a buscar ayuda.

#### SEA ATENDIDO AHORA

Los Centros ambulatorios de evaluación de trastornos por uso de sustancias brindan evaluaciones para aquellos que buscan tratamiento para las adicciones. Estos son útiles puntos de inicio de acceso rápido. Visite [211ct.org](http://211ct.org) para encontrar un centro de evaluación en su área.

#### DISPONIBILIDAD DE CAMAS

El sitio web proporciona información en tiempo real sobre la disponibilidad de camas para los servicios de adicción. El servicio proporciona asesoramiento para el acceso a los clientes, sus familias y proveedores. Visite [www.ctaddictionservices.com](http://www.ctaddictionservices.com).

#### SEA EXAMINADO

La salud mental es una parte clave de su salud integral. Las breves pruebas de detección son la forma más rápida de determinar si usted o sus seres queridos deben ser examinados por un profesional de salud mental. Visite [healthylivesct.org](http://healthylivesct.org) para realizar una prueba anónima gratuita.

#### MÁS INFORMACIÓN

Los especialistas de contacto 2-1-1 pueden trabajar con usted para encontrar organizaciones que evalúen, **Get Connected. Get Answers.** brinden tratamiento y apoyen a aquellos afectados por las adicciones. Los servicios pueden incluir asesores de recuperación, consejería, grupos de apoyo, centros de evaluación, centros de tratamiento ambulatorio, centros para pacientes hospitalizados y centros residenciales. Visite [211ct.org](http://211ct.org), marque 2-1-1 o envíe un mensaje de texto con la palabra CTRecovery al 898211.



El 2-1-1 está disponible para ti, las 24 horas al día, los 7 días de la semana y los 365 días del año. Es un servicio gratuito y confidencial.

### DAR AYUDA

Si usted es amigo o familiar de alguien que se está recuperando de un trastorno por uso de sustancias, es posible que desee saber qué puede hacer para ayudar a su ser querido. A continuación se enumeran algunas opciones.

- Ofrezca su ayuda.
- Manténgase en contacto.
- Aprenda más sobre recuperación.
- Únase a un grupo de apoyo.
- Fomente responsabilidad.
- Brinde apoyo.
- Promueva elecciones saludables.
- Céntrese en la persona, no en la enfermedad.
- No se dé por vencido.
- Busque ayuda profesional cuando sea necesario.
- Cuídese usted mismo.

En la mayoría de los casos, el apoyo de los seres queridos es fundamental para una recuperación a largo plazo.

*No hay un tratamiento de recuperación específico que funcione para todos. Hay muchos caminos hacia la recuperación. Es importante que cada persona elija el camino adecuado hacia su recuperación. Permita que 2-1-1 lo ayude a conectarse con su recuperación hoy.*

