Warning Signs of Relapse

internal change: increased stress, change in thinking, change in feeling, change in behavior

denial: worrying about self, denial of concern.

avoidant: belief that problem is over, focused on others, not self; defensive.

in crisis mode: has tunnel vision, depressed, frozen by fear, failed plans.

immobilized: daydreaming, “fiddling while Rome burns“, pathological optimism.

confused: unable to think clearly, emotionally labile, poor anxiety management, blaming others.

depressed: poor appetite, sleep disturbance, no joy, restlessness.

loss of control: erratic AA attendance, “don’t care” attitude, hopelessness.

loss of ego: self pity, willful lying, loss of confidence.

loss of options: discontinues all treatment, isolated, angry, ruled by compulsions.

resumption of drug use: some effort at control, shame and guilt, self-loathing, poor health.

Communicating With Your Loved One When He or She is Incarcerated

Two ways to locate a loved one:

1. With online search (www.sdsheriff.net/wij) Look for inmate's last name or booking #. Click on the name and general info about inmate's charges and location will appear.
2. You may call the general information line (619-615-2700) and a clerk will help you.

Writing to your loved one:

Inmates can receive and send mail via U.S.Postal service. Include the name and booking # of the inmate you are trying to contact followed by name and address of the facility.

Inmate telephone calls:

You cannot call the inmate. They can call you collect. Inmates have access to telephones from time they first enter custody. No email available.

Reading material:

The only reading materials accepted through mail must come directly from publisher or bookstore.

SENALES DE RECAIDA

cambios internos: aumento de estres, cambio en la forma de pensar, cambios emotivos y en conducta

negacion: no se preocupa de si mismo/a

evasivo/a: creer que el problema no existe, enfocarse en otros, no en si mismo/a; defensivo/a

en crisis: estrechez en la forma de pensar, depresion, paralizado/a
por miedo, planes fallidos.

inmobilizado/a: fantasias, optimismo patologico

confusion: inhabilidad de pensar claramente, emocionalmente
inestable, mal manejo de ansiedad, culpar a otros.

depresion: poco apetito, dormir mal, no hay gozo, inquietud.

falta de control: asistencia erratica a AA, actitud de que „nada
importa‰, falta de esperanza.

perdida del ego: autocompasion, mentiras premeditadas, falta de
confianza

perdida de opciones: descontinuacion de tratamiento, aislamiento, enojo, guiado/a por compulsion

re-uso de drogas: poco esfuerzo para controlarlo, verguenza y culpa, odio a si mismo/a, mala salud

FORMAS DE COMUNICACION CON SUS SERES QUERIDOS CUANDO ESTAN ENCARCELADOS

Dos maneras de localizer a un ser querido:

1. Buscando en el Internet (<http://www.sdsheriff.net/wij>www.sdsheriff.net/wij) Buscar el apellido del preso y su numero de registro. Haga click en el nombre asi como la informacion general de los cargos del preso y aparecera su ubicacion.

2. Llamar a la linea de informacion general (619-615-2700) y alguien le ayudara.

Escribiendole a su ser querido:

Los presos pueden mandar y recibir correspondencia por medio del correo. Incluya el nombre y numero de registro del preso que desea contactar asi como el nombre y direccion de la carcel.

Llamadas de telefonos de los presos:

Usted tu puede comunicarse directamente con el preso. Ellos le pueden llamar a usted por cobrar. Los presos tienen acceso a los telefonos desde que entran en custodia. No tienen acceso al correo electronico.

Material de lectura:

El unico material de lectura que pueden recibir por correo debe ser enviado directamente por el editor o por una libreria.