

## La importancia del apoyo hoy en día

Escrito por braydenmulgrave - 13/01/2025 14:44

---

Cuando llegué a Valencia, ya había pasado por varios intentos fallidos de dejar la adicción a las benzodiazepinas. Me sentía como un náufrago en medio del océano, sin dirección y sin esperanza. Sin embargo, todo cambió cuando descubrí el centro de desintoxicación Conciencia2s.

Desde el primer contacto, supe que había encontrado algo diferente. El equipo de salud mental no solo me ofreció un plan de desintoxicación, sino una terapia personalizada. A través de sesiones grupales e individuales, comencé a compartir mi historia y escuchar las de otros. Esa conexión fue crucial; me hizo sentir menos solo en esta lucha. La comprensión y empatía que encontré me dieron el impulso que necesitaba para enfrentar mis demonios.

Hoy, miro hacia atrás y me doy cuenta de que el apoyo de Conciencia2s no solo me ayudó a dejar las benzodiazepinas, sino que me enseñó la importancia de la comunidad en la recuperación. Cada día, aprendo algo nuevo sobre mí mismo y creo que, por fin, estoy construyendo la vida que siempre quise.

=====