

COMO ENFRENTAR UNA ADICCIÓN?

- **¿Qué son el abuso de sustancias y la adicción?**
- **Adicción física**
- **Adicción psicológica**
- **Signos de adicción**
- **Conseguir ayuda**
- **Consejos para la recuperación**
- **Mantenerse limpio**



La vida de Jason se está empezando a revelar. Sus notas han empeorado, está de mal humor, no habla con sus amigos y ha dejado de ir a los entrenamientos. Los amigos de Jason saben que ha estado experimentando con drogas y temen que se haya vuelto adicto.

Definir una adicción es complicado, y saber cómo hacerle frente es aún más difícil.

¿Qué son el abuso de sustancias y la adicción?

La diferencia entre el abuso de sustancias y la adicción es muy leve. Abuso de sustancias significa consumir una sustancia ilegal o utilizar una sustancia legal de manera incorrecta. La adicción empieza como abuso, o consumiendo sustancias como la marihuana o la cocaína.

Puedes consumir una droga (o alcohol) sin tener una adicción. Por ejemplo, sólo porque Sara haya fumado marihuana unas cuantas veces no significa que tenga una adicción, pero sí que ha consumido una droga, y esto puede conducir a una adicción.

Las personas pueden volverse adictas a todo tipo de sustancias. Cuando pensamos en una adicción, normalmente pensamos en alcohol o en

drogas ilegales. Pero las personas pueden volverse adictas a medicamentos, al tabaco, incluso al pegamento. Y algunas sustancias son más adictivas que otras: drogas como el crack o la heroína son tan adictivas, que probarlas una o dos veces puede ser suficiente para que la persona que las consume pierda el control.

Adicción significa que una persona no puede controlar su deseo de consumir una droga o de beber. Alguien que es adicto a la cocaína, se ha habituado tanto a la droga que no puede dejar de consumirla. La adicción puede ser física, psicológica o de ambos tipos.

Adicción física

Ser físicamente adicto significa que el cuerpo de una persona se vuelve dependiente de una sustancia particular (incluso fumar puede ser adictivo). También aumenta la **tolerancia** de la persona a esa sustancia, de modo que la persona necesita una dosis cada vez mayor para obtener el mismo efecto. Alguien que es físicamente adicto y deja de consumir una sustancia, como drogas, alcohol o tabaco, experimenta un síndrome de **abstinencia**. Algunos síntomas del síndrome de abstinencia son diarrea, temblores y sentirse pésimo en general.

Adicción psicológica

La adicción psicológica ocurre cuando el anhelo de consumir una droga es psicológico o emocional. Las personas que son psicológicamente adictas sienten que el **deseo** de consumir una droga les supera. Pueden mentir e incluso robar para conseguirla.

Una persona cruza la línea que separa el consumo de la dependencia cuando ya no utiliza la droga para divertirse o para "colocarse", sino que se ha vuelto dependiente de ella. Su vida se centra en su necesidad de la droga. Una persona adicta —tanto si tiene una adicción física como psicológica o ambas— siente que no puede dejar de consumir la droga.

Signos de adicción

El signo de adicción más obvio es la necesidad de consumir una determinada droga o sustancia. Sin embargo, hay muchos otros signos que pueden indicar una posible adicción, como los cambios de humor o la pérdida o el incremento de peso. (Aunque estos signos pueden también indicar otros problemas, como depresión o trastornos de la alimentación.)

LOS SIGNOS DE QUE TÚ O ALGUIEN QUE CONOZCAS PUEDE TENER UNA ADICCIÓN A UNA DROGA O AL ALCOHOL INCLUYEN:

SIGNOS PSICOLÓGICOS:

- consumir drogas o alcohol como una manera de olvidar los problemas o para relajarse

- retraerse u ocultar secretos a la familia y los amigos
- pérdida de interés en actividades que antes eran importantes
- problemas con el rendimiento escolar, como sacar peores notas o faltar a la escuela
- cambios en las amistades, como salir con amigos que consumen drogas
- pasar el tiempo pensando cómo conseguir drogas
- robar o vender pertenencias para pagar las drogas
- intentos fallidos de dejar de consumir drogas o de beber
- ansiedad, ira o depresión
- cambios en el estado de ánimo

SIGNOS FÍSICOS:

- cambios en los hábitos de sueño
- sentirse débil o encontrarse mal al intentar dejar de consumir la sustancia
- necesidad de consumir mayor cantidad de esa sustancia para conseguir el mismo efecto
- cambios en los hábitos de alimentación, incluida pérdida o incremento de peso

Conseguir ayuda

Si te parece que eres adicto a alguna droga o al alcohol, reconocer que tienes un problema es el primer paso para conseguir ayuda.

Muchas personas creen que pueden superar el problema solas, pero eso no funciona en la mayoría de los casos. Busca alguien en quien confíes para hablar. Para empezar, puede ayudarte hablar con un amigo o con alguien de tu edad, pero lo mejor para conseguir ayuda es que hables con un adulto que pueda apoyarte y entenderte. Si no puedes hablar con tus padres, podrías hacerlo con un consejero escolar, un familiar, un médico, tu profesor preferido o un sacerdote.

Por desgracia, superar una adicción no es fácil. Dejar las drogas o el alcohol probablemente será una de las cosas más difíciles que hayas hecho en tu vida. No es un signo de debilidad que necesites ayuda profesional de un consejero o psicoterapeuta especialista en adicciones. La mayoría de las personas que logran dejar las drogas o el alcohol necesitan ayuda profesional o un tratamiento para lograrlo.

Consejos para la recuperación

Una vez empieces un tratamiento, sigue estos consejos para que el camino de la recuperación sea menos intrincado:

- **Comunica a tus amigos tu decisión de dejar de consumir drogas.** Tus verdaderos amigos respetarán tu decisión. Esto puede significar que necesitarás encontrar un nuevo grupo de amigos que te apoyen al 100%. A menos que todos decidan dejar las drogas a la vez, probablemente no podrás seguir saliendo con los mismos amigos con los que consumías drogas.

- **Pide a tus amigos o a tu familia que te permitan recurrir a ellos cuando los necesites.** Puede que necesites llamar a alguien en mitad de la noche sólo para hablar. Si estás atravesando un momento difícil, no intentes enfrentar el problema solo; acepta la ayuda que te ofrezca la familia y los amigos.
- **Acepta invitaciones a lugares donde sepas que no habrán drogas ni alcohol.** Ir al cine es probablemente algo sin riesgo, pero probablemente será mejor que no asistas a una fiesta de un viernes por la noche hasta que te sientas más seguro. Planifica actividades que no impliquen la presencia de drogas. Ve al cine, juega a los bolos o asiste a clases de alguna actividad artística con un amigo.
- **Piensa de antemano que harás si te encuentras en una situación en la que hayan drogas o alcohol.** A veces se presentará alguna tentación, pero si sabes cómo enfrentarla, no tendrás problemas. Establece un plan con tus padres o hermanos de modo que si llamas a casa utilizando cierto código, sabrán que tu llamada es una señal de que necesitas que vengan a buscarte enseguida.
- **Recuerda que tener una adicción no te convierte en alguien malo o débil.** Si vuelves a caer en los viejos hábitos (tienes un desliz o una recaída), habla con un adulto lo antes posible. No hay nada de qué avergonzarse, pero es importante conseguir ayuda lo antes posible para que no se pierda todo el esfuerzo que has dedicado a tu recuperación.

Si estás preocupado por un amigo que tiene una adicción, utiliza también estos consejos para ayudarlo. Por ejemplo, dile a tu amigo que puede hablar contigo si lo necesita u ofrécele tu apoyo. Si te das cuenta de que un amigo está recayendo, habla de ello abiertamente y pregúntale qué puedes hacer para ayudarlo. Si tu amigo vuelve a caer en las drogas o a beber y no acepta tu ayuda, no tengas miedo de hablar con algún adulto comprensivo que no te parezca amenazante, como uno de tus padres o un consejero escolar. Quizá te parezca que estás delatando a tu amigo, pero es la mejor ayuda que puedes ofrecerle.

Sobre todo, anima y elogia tanto como puedas a un amigo que esté luchando para superar una adicción. Puede parecer algo sentimental, pero la motivación que justamente necesitan tus amigos es escuchar que son importantes para ti.

Mantenerse limpio

La recuperación de una adicción a las drogas o el alcohol no termina con un programa de tratamiento de 6 semanas. Es un proceso para toda la vida. Para muchas personas encontrar un grupo de apoyo puede ayudarles a mantenerse limpias de drogas. Hay grupos de apoyo específicos para adolescentes y jóvenes. Encontrarás personas que han pasado por las mismas experiencias que tú, y tendrás la oportunidad de escuchar debates sobre la experiencia real con las drogas que no escucharías en tus clases de educación para la salud de tu escuela.

Muchas personas descubren que ayudar a otros es también la mejor manera de ayudarse a sí mismos. Tu comprensión de lo difícil que resulta el proceso de

recuperación puede ser de gran ayuda para apoyar a otros —tanto adolescentes como adultos— que estén luchando para superar una adicción.

Si tienes una recaída, reconocer el problema lo antes posible es esencial. Busca ayuda enseguida para no echar a perder todo el esfuerzo que pusiste en tu recuperación inicial. Y, si tienes una recaída, ¡nunca tengas miedo de pedir ayuda!