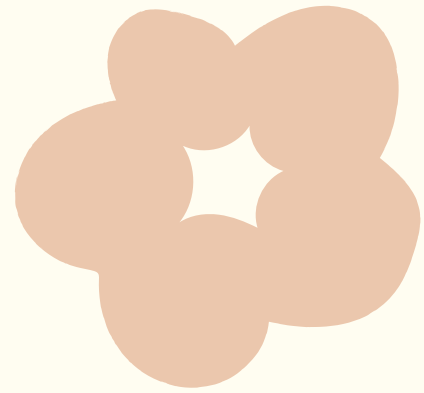
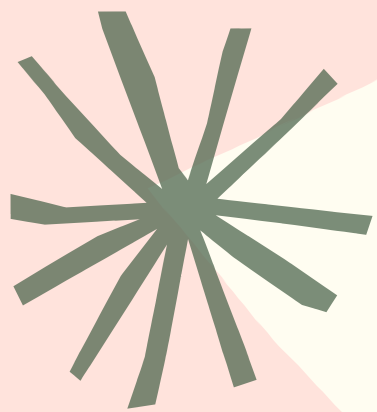




PSICOLOGÍA ENRIQUE SANTOS

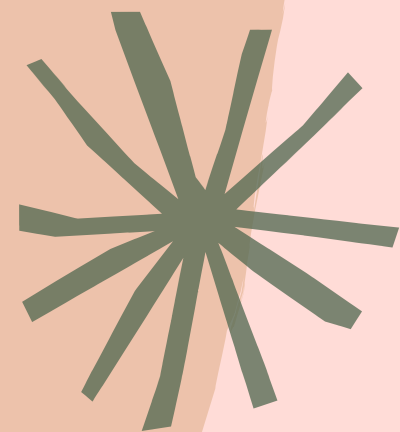
¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN?

“No eres culpable de tu adicción,
pero sí responsable de tu recuperación”



“Ahora no eres tú del todo”

Cuando tenemos una relación de dependencia con una sustancia no somos nosotros mismos. Todas las sustancias alteran nuestra personalidad, generando decisiones impulsivas que nos hacen daño... ¿Soy yo esta persona?



01

Es un proceso de aprendizaje **desadaptativo**. Una forma disfuncional de afrontar cómo nos sentimos

02

Es lo que se conoce como un **trastorno por consumo de sustancias**

03

Puede ser *leve* (2-3 síntomas), *moderada* (4-5 síntomas) o *grave* (6 o más síntomas)



¿De qué síntomas hablamos?

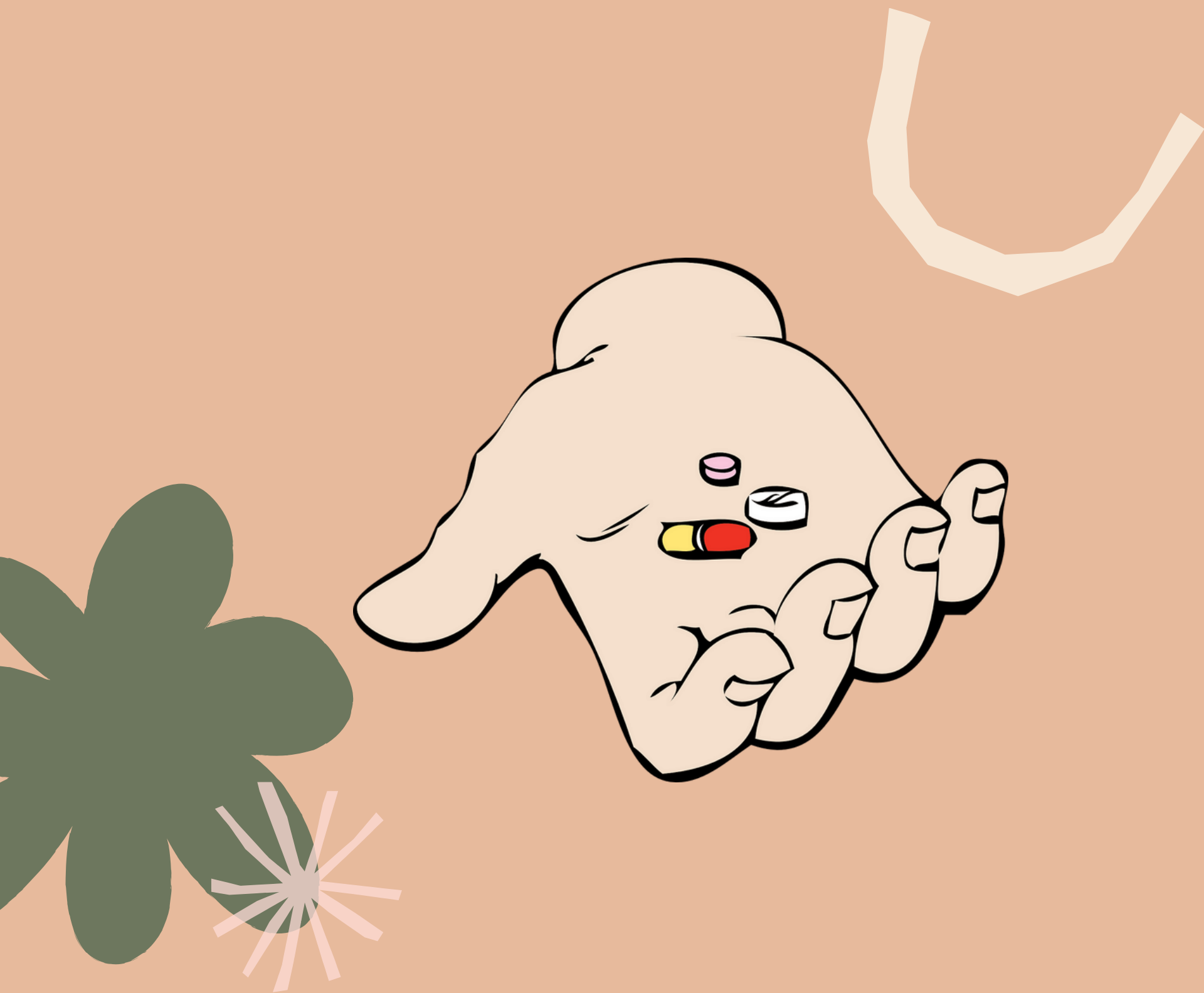
El DSM-V define los siguientes 11 síntomas:

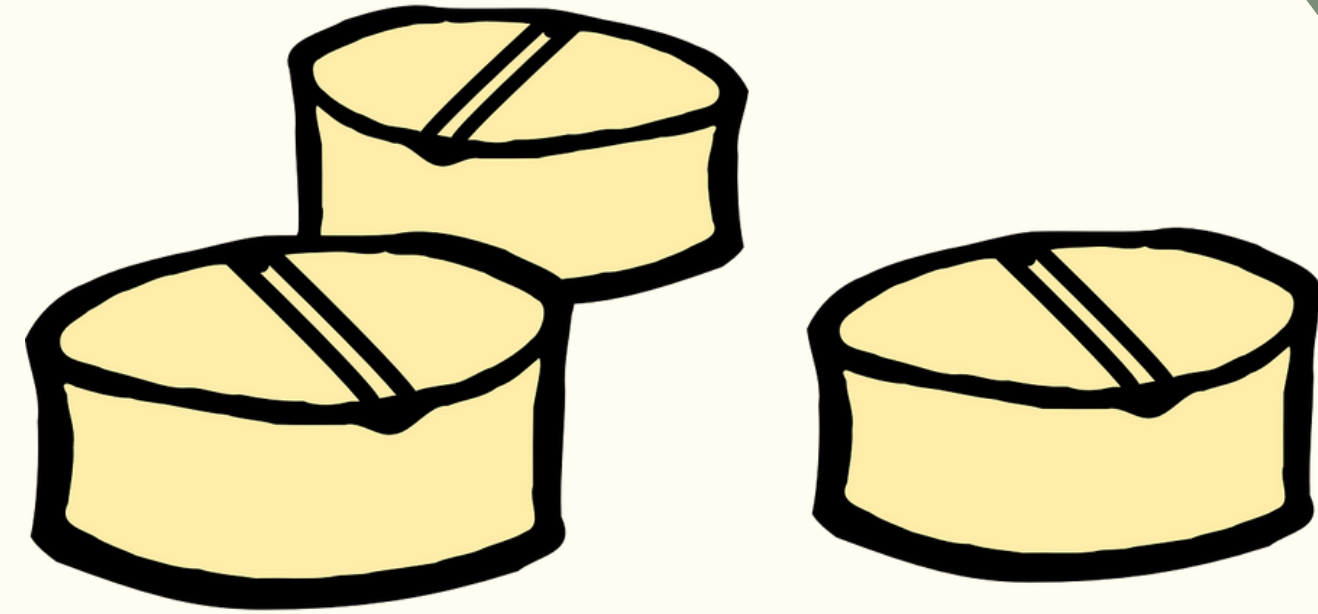
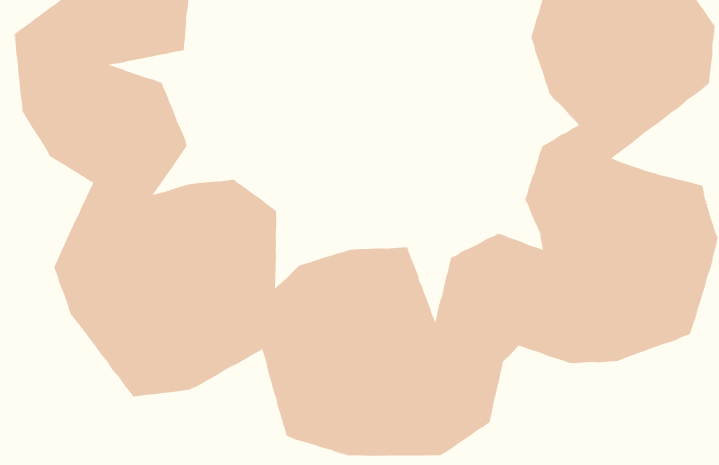
- **Más consumo del pretendido**
- **Deseo persistente e infructuoso de control**
- **Mucho tiempo dedicado a obtención/consumo/recuperación**
- **Ansía o urgencia por consumir (Craving)**
- **Problemas laborales, relacionales, escolares o en hogar**
- **Consumo a pesar de problemas interpersonales**
- **Reducción o abandono de otras actividades**
- **Consumo en situaciones peligrosas**
- **Consumo a pesar de problemas físicos o psíquicos**
- **Tolerancia**
- **Abstinencia**

¿Qué es la abstinencia?

El síndrome de abstinencia o “mono” se trata de un conjunto de reacciones físicas y psicológicas que surgen después de que una persona reduzca o deje de consumir una sustancia de la que ha estado abusando durante un tiempo

El síndrome de abstinencia se puede clasificar de dos formas: según el tiempo que tardan en aparecer los síntomas o según la sustancia que se consuma





Con el tiempo, el cuerpo de la persona se habitúa a la sustancia, generando una tolerancia a ésta. Esto provoca que la frecuencia de los consumos y la cantidad de la sustancia aumenten, y el cuerpo se acostumbre a funcionar con ello

- *Síndrome de abstinencia alcohólica.* La persona adicta al alcohol durante mucho tiempo puede experimentar, una vez lo deja, taquicardia, insomnio, temblor de manos, ansiedad o agitación.
- *Síndrome de abstinencia de nicotina.* Dejar de fumar provoca frustración, ira, inquietud y un aumento del apetito o de peso, entre otros síntomas.
- *Síndrome de abstinencia de cannabis.* Su consumo es muy común, sobre todo en jóvenes. Las personas adictas a la marihuana que se encuentran en proceso de abstinencia experimentan náuseas, irritabilidad, pérdida de peso y alteraciones en el sueño.
- *Síndrome de abstinencia de estimulantes.* Por estimulantes nos referimos a sustancias como la cocaína o las anfetaminas. La abstinencia de ello provoca problemas de sueño, fatiga, aumento del apetito y humor disfórico.
- *Síndrome de abstinencia de cafeína.* El consumo frecuente y diario de cafeína puede generar dependencia. Cuando se deja, causa dolor de cabeza, sueño, cansancio y náuseas.



¿Qué es la tolerancia?

Es una necesidad de consumir cantidades cada vez mayores de de la sustancia para conseguir la intoxicación o el efecto deseado.

Además, se produce un efecto notablemente reducido tras el consumo continuado de la misma cantidad

Podemos distinguir dos tipos: comportamentales y químicas

Entre las principales adicciones químicas encontramos: Adicción al alcohol, Adicción al tabaco, Adicción a la marihuana, Adicción a la Cocaína, Adicción a las drogas de síntesis, Adicción a los psicofármacos, Adicción a la heroína y Adicción a cafeína

Entre las adicciones comportamentales están:
Adicción al juego o Ludopatía, Adicción al sexo, Adicción a las compras, Adicción a los videojuegos, y la Adicción al trabajo



No hay elección sin renuncia

Si hay algo que todos los tipos de adicciones tienen en común es la pérdida de control sobre la propia vida, la **pérdida de voluntad**. Es decir: el hecho de tener que consumir o repetir una determinada acción, a pesar de las consecuencias negativas que ello puede suponer para la persona y su entorno, en diversos ámbitos: salud, conflictos familiares, grandes deudas económicas, aislamiento, problemas legales...



No querer sentir: un problema frecuente

Intentar evadir con el consumo una realidad que produce sufrimiento suele ser la base del problema. Realidades, internas y externas, que no puede o que no sabe cómo afrontar la persona y que le provoca incertidumbre

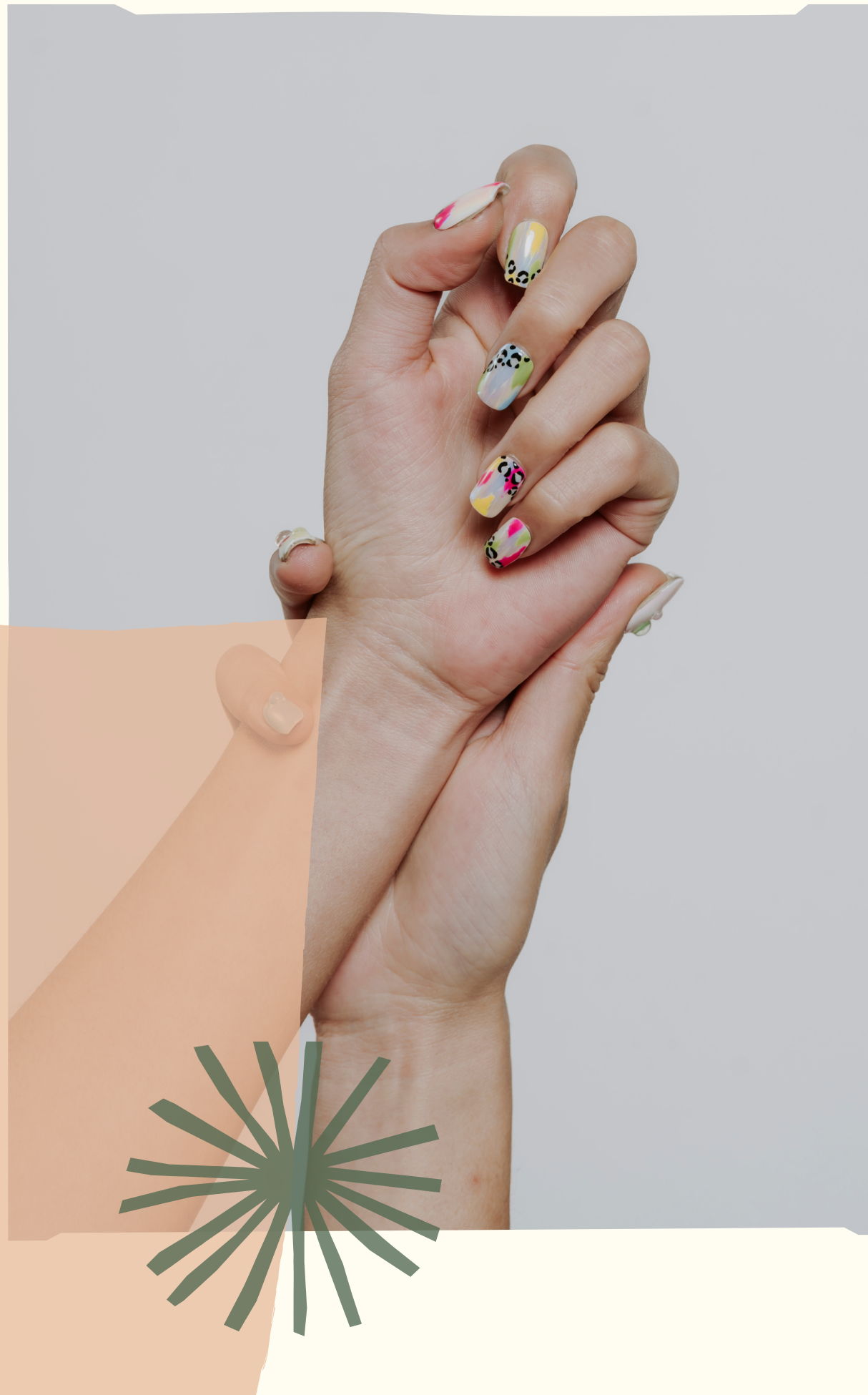
Los denominadores comunes que dan pie a diferentes tipos de adicciones consisten en llenar una vacío interno; evadirse de una realidad complicada y sus efectos emocionales; superar dificultades cotidianas, como la incapacidad de socializar o divertirse.

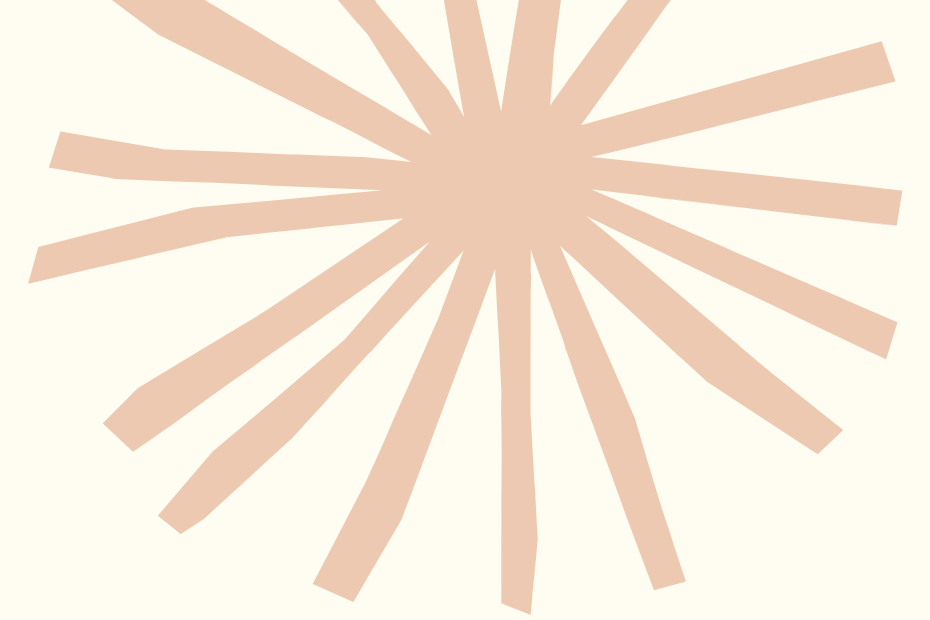


Una forma de protegernos, que nos hace mucho daño

La adicción es una enfermedad compleja, multidimensional (no se debe sólo a una causa). Generalmente, alberga otro tipo de problemas en su interior, los cuales pueden dar lugar a este tipo de conductas tóxicas.

La terapia busca cambiar tus mapas de pensamiento para evitar recaídas. También instrumenta al paciente con nuevas herramientas para que pueda afrontar situaciones de riesgos que le pueden «invitar» al consumo y que, así, logre sostener su nuevo estilo de vida





**“La adicción no es
un vicio, es una
enfermedad”**

No eliges tener una dependencia...

Es importante...

Tener claro que dejar de consumir no es nuestro único objetivo

A la adicción se tarda en llegar, pero una vez que se instaura resulta irreversible, aunque haya desaparecido la conducta específica de consumo

