

## ADICCIÓN



**La adicción es una enfermedad** compleja de naturaleza bio-psico-social, en la que además, cada persona al ser diferente, muestra distintos matices del problema. Factores biológicos, genéticos, psicológicos, de personalidad, socio-culturales, espirituales y familiares, se unen en una interacción multisistémica produciendo primero la predisposición y luego, con la exposición al factor desencadenante (sustancias psicoactivas, juego, sexo, relaciones, comida, etc.); se evoluciona hacia la consolidación del proceso patológico llamado adicción.

Está comprobado científicamente que la química cerebral juega un papel importante en el desarrollo de la adicción. Los factores de personalidad juegan otro rol en su desarrollo, teniendo en cuenta que algunas características de la personalidad, tales como la baja tolerancia a la frustración y la dificultad para lidiar con los sentimientos propios, son factores que facilitan la aparición del desorden adictivo; ningún estudio ha podido ser conclusivo en la existencia de una "personalidad adictiva". La experiencia clínica demuestra que existen adictos con diversos tipos de personalidad.

La familia adictiva posee por regla general patrones adictivos en su dinámica, es decir, patrones disfuncionales de interacción que van formando al niño de manera que lo predisponen al desarrollo de las adicciones y dificulta la intervención constructiva de la familia una vez instalado el desorden, eliminando la posibilidad de que la familia sea un factor preventivo o contentivo para la aparición de estos desordenes en sus integrantes.



**La adicción es una enfermedad primaria, crónica con factores genéticos, psicosociales y ambientales que influyen su desarrollo y manifestaciones. La enfermedad es frecuentemente progresiva y fatal. Es caracterizada por episodios continuos o periódicos de: descontrol sobre el uso, uso a pesar de consecuencias adversas, y distorsiones del pensamiento, mas notablemente negación.**

## Recuperación

### Abstinencia + Cambios en el estilo de vida

La recuperación es un proceso mediante el cual la persona adicta interrumpe el deterioro progresivo típico de este desorden y comienza un restablecimiento constante en las áreas de vida afectadas. En la adicción, existe una tendencia natural a la recaída que hace necesario el mantenimiento diario del proceso de recuperación.

La abstinencia completa es el primer paso necesario para la recuperación, que además, debe acompañarse de cambios en el estilo de vida, orientados a promover y mantener la abstinencia y una mejor calidad de vida. Para una adecuada recuperación es necesario desaprender una gran cantidad de conductas adictivas y de búsqueda que han sido aprendidas a lo largo de la carrera adictiva. También se hace necesario el desarrollo de nuevas conductas, actitudes y habilidades de vida que aseguren una recuperación sostenida.

La espiritualidad es una de las áreas que la adicción daña de manera profunda, por lo que el crecimiento espiritual es fundamental para asegurar una recuperación de calidad.

### Contenido:

Adicción

Recuperación

Cambios en el estilo de vida

Comprendiendo la adicción





## CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

Como ya se dijo, la recuperación no es solo abstinencia, debe acompañarse de cambios, que promuevan y sostengan un estilo de vida saludable y de mejor calidad. Estos cambios incluyen una serie de **transformaciones internas y externas**.

### CAMBIOS INTERNOS

Cambios producidos en la forma de pensar, sentir y actuar

- Aceptar la adicción como un problema
- Reconocer y manejar el pensamiento adictivo y las distorsiones del juicio
- Perder la preocupación, deseos y pensamientos obsesivos sobre el uso
- Desarrollar y nutrir una actitud de recuperación
- Aprender a manejar los sentimientos
- Desarrollo de la asertividad y comunicación
- Mejoramiento espiritual

### CAMBIOS EXTERNOS

- Evitar personas, lugares y cosas relacionados con el uso
- Desarrollar una nueva red de contactos
- Elaborar un plan de actividades de recuperación
- Mejorar la alimentación y hábitos de higiene
- Descansar y dormir adecuadamente
- Leer y estudiar sobre la adicción y la recuperación
- Ordenar las finanzas

# COMPRIENDIENDO LA ADICCIÓN

Las adicciones se presentan en muy distintas formas y maneras.

Una adicción es una dependencia hacia una sustancia, actividad o relación que arrastra a la persona adicta lejos de todo lo demás que le rodea. Está representada por los deseos que consumen los pensamientos y comportamientos de las personas, y actúan en aquellas actividades diseñadas para conseguir la cosa deseada o para comprometerse en la actividad deseada (comportamientos adictivos). Y, a diferencia de los simples hábitos o influencias consumistas, las adicciones son "dependencias" con graves consecuencias en la vida real que deterioran, afectan negativamente, y destruyen relaciones, salud (física y mental), y la capacidad de funcionar de manera efectiva. **Adicción es debilitamiento.**

Definir exactamente lo que se entiende por adicción no es simple. Mucha gente asocia a menudo la adicción únicamente con el alcohol o con el abuso de las drogas, pero esta claro que los comportamientos adictivos van más allá. De hecho, la clave de la "adicción" es una necesidad o dependencia obsesiva y compulsiva hacia una sustancia, un objeto, una relación, una actividad o una cosa. Conforme a esto, es realista y apropiado decir que cualquiera puede ser adicto a casi cualquier cosa. Hay **seis indicadores claros de una adicción**:

1. **Un objeto de deseo.** Sustancia, cosa, actividad o relación que conduce a la adicción, sea alcohol, comida, sexo, juego, pornografía, drogas, o cualquier otra cosa que provoque ideas obsesivas y derive en comportamientos compulsivos.
2. **Preocupación.** Obsesión con el objeto de deseo, una necesidad de la cosa que provoca la adicción.
3. **Comportamientos guiados.** Compulsión por reducir la ansiedad y satisfacer la obsesión que provoca el comportamiento adictivo.
4. **Falta de control.** La adicción siempre implica una pérdida de control sobre los pensamientos, sentimientos, ideas o comportamientos cuando aparece la cosa deseada.
5. **Dependencia.** Hay una dependencia respecto al objeto del deseo, física o psicológica, y sólo esa cosa puede satisfacer el deseo del adicto (al menos temporalmente).
6. **Consecuencias negativas.** La adicción siempre va acompañada de consecuencias negativas.

**“Para lograr una vida sin adicciones  
la prevención es una labor prioritaria”  
Llevar un estilo de vida saludable es fundamental**