

¿Es malo ser adicto?

A diario nos topamos con sustancias que supuestamente son adictivas como el refresco y el café, y conocemos otras más como el alcohol, el tabaco y las drogas cuya fama habla por sí sola. Además existen personas que se dicen adictas a ciertas actividades como el apostar o comprar. Pero, ¿realmente se trata de adicciones? Y en caso afirmativo, ¿por qué está mal?

La adicción es una enfermedad mental crónica que implica factores genéticos, psicosociales y ambientales que influyen en su desarrollo y manifestaciones, y que frecuentemente es progresiva y fatal. Es caracterizada por episodios continuos de descontrol sobre la sustancia o conducta -a pesar de sus consecuencias adversas-, y distorsiones del pensamiento evidenciados en la negación que impide reconocer el problema.

Tanto la mente como el cuerpo se ven afectados en los casos de adicción pues el placer que produce consumir la sustancia o realizar una actividad esclaviza a la persona y se ve obligada a repetir la conducta con mayor frecuencia y en mayores cantidades, perdiendo el control de sí misma.

Una adicción puede ser considerada como un trastorno psicológico en tanto que causa malestar e interfiere en las actividades diarias de la persona como lo son las relaciones familiares, laborales y sociales en general.

Los factores que influyen en el desarrollo de una adicción provocan que la misma ocurra en etapas, y al conocerlas podemos ayudar a quienes atraviesan por ello:

1. *Curiosidad y experimentación.* El entorno facilita el acceso a sustancias o actividades adictivas y los círculos próximos de amistades o los mismos familiares incitan al uso.

2. *Uso.* A pesar de que aún no existe una dependencia física o psicológica, la conducta se repite y es reforzada por el entorno.
3. *Vicio.* La conducta que se presentaba de manera ocasional se comienza a convertir en un hábito que por ser negativo es calificado como vicio, y entonces la dependencia fisiológica se comienza a presentar.
4. *Abuso.* En esta etapa la persona pierde el control de sí misma provocando problemas familiares y laborales principalmente. El consumo sube de frecuencia e intensidad y se presenta la dependencia física y psicológica.
5. *Adicción.* Finalmente la persona se convierte en adicta. En esta etapa ya existe una enfermedad, la persona ya no puede controlar el abuso y ya, sobre todo, no tolera la abstinencia. Los problemas con sus familiares, su trabajo y los amigos se agudizan. La persona cae en una depresión severa y deterioro de la autoestima.

A pesar de lo difícil y complicada que pueda parecer la situación de alguien que se encuentra envuelto en temas de adicción, es muy importante recalcar que es una enfermedad tratable y la recuperación es posible.

El primer paso para proceder es el convencer a la persona a que reconozca el problema que tiene y el daño que se está causando a sí mismo y a su gente.

En segunda instancia es importante re direccionar al individuo con personal especializado en tratar el tema para que le brinde la atención debida.

Sin duda alguna la parte más importante de todo radica en la prevención. Formar especialmente a nuestros niños y jóvenes en estos temas, así como



fortalecer una institución familiar que oriente correctamente a sus hijos es la clave. La labor principal de los padres de familia radica en fomentar y desarrollar habilidades en sus hijos para enfrentar la vida.

Trabajar en la prevención de adicciones es ver por el bien de todos, y el bien de todos es tarea de todos.

Equipo de ConParticipación