

ADICCIONES

“La droga es como la fiebre, un síntoma”



Tenía 22 años cuando, buscando marihuana en el auto de un amigo, Pablo Vela encontró cocaína. Había abierto el bolsillo equivocado. Sin embargo, la probó. A esa primera vez le siguieron otras, cada vez más intensas y frecuentes, hasta que lo suyo se convirtió en una adicción con la que convivió más de una década.

Hoy, este empresario de 45 años marca el inicio de su adicción en 1997 y coloca el punto final en 2010, luego de una internación en una clínica. Tiene una hija, está separado, y hace unos años pudo plasmar su historia en el libro Consumidor Final (Dunken).

Antes de aquel episodio iniciático en el auto de su amigo. Pablo se describe como alguien que transitaba los mismos caminos que sus amigos de toda la vida tratando que los aspectos más dolorosos de su propia historia no eclipsasen su presente.

Había crecido con su abuelo y desde sus primeros años, cuando él preguntaba por sus padres, la respuesta era que habían muerto en un accidente. Pero, durante su adolescencia, pudo saber la verdad: era hijo de desaparecidos.

“Una vez un psicólogo me dijo ‘te faltaron palabras’. Yo tenía una historia de mucha muerte. De desapariciones, de muertes muy tempranas”, cuenta Pablo, que, así y todo, coincide con lo que sostienen los especialistas, que la adicción nunca es uncausal. “Para que se dé una adicción tienen que darse ciertas condiciones que no están relacionadas con las sustancias en sí”, analiza.

Luego de muchos años de vivir para consumir, Pablo accedió al pedido de sus amigos y de su tía para rehabilitarse en una clínica.

RECONECTAR CON LA VIDA

“Cuando perdés un poco la angustia y te sentís mejor, le empezás a encontrar más sentido a todo. Por qué hacés el tratamiento. Para qué lo hacés”, puntualiza.

Una vez superado el proceso de rehabilitación, se fue a vivir en pareja, se convirtió en padre y reconectó con su vida de antes, pero con un nuevo desafío: el de enfrentar los problemas sin sustancias. “Aprendí que los problemas se solucionan, se transitan. que los dolores pasan, que se curan, que todo lo malo se termina, que lo bueno vuelve a empezar que hay plan C, plan C. Mucho del tratamiento se basa en poner en palabras varias cuestiones. Los problemas no se solucionan solos. El problema que solucionaste es dejar de consumir, explica.

Ahí donde había secretos y evasivas, Pablo pudo poner palabras; después del camino que recorrió, considera que la posibilidad de hablar de lo que sea es fundamental en cualquier vínculo afectivo. Si un padre o una madre temen que su hijo esté pasando por una adicción les diría” sentate al lado de una cama y preguntale qué la pasa, porque la droga en sí no es el problema La droga es el síntoma del problema, como la fiebre, reflexiona.

¿CUÁNDO HABLAMOS DE ADICCIONES?

I No todo consumo implica una adicción. "Para que estemos ante una adicción tiene que haber una sustancia, una persona con capacidad de enfermarse y un contexto que acompañe", explica Carlos Damín, jefe de Toxicología del Hospital Fernández.

I Para que una conducta se vuelva adictiva (desde consumir alcohol o drogas hasta el juego o la tecnología), deben intervenir una variedad de factores que vuelven a las personas más vulnerables: entre ellas la predisposición genética, patologías de base y su situación familiar.

I Lo característico de una adicción es que empieza a tomar toda la vida de la persona, afectando las relaciones familiares, laborales, la salud psíquica y física, entre otras cuestiones.

! Luego de un tiempo de consumo, se requieren mayores dosis de la sustancia psicoactiva o de la conducta (en el caso del juego) para lograr los efectos producidos originalmente por dosis menores (tolerancia).

DATOS UTILES

1 . Herramientas;

Es un etapa en la que se busca traspasar los límites, por eso es fundamental darles herramientas para que estén preparados para tomar sus propias decisiones.

2. Confianza

Es indispensable para que haya diálogo. En ocasiones, los chicos se inician en el consumo para evitar una situación de bullying por no probar.

Una adicción tiene efectos salud física, emocional y se es tan importante poder i

3. SER CLAROS

Hablar sobre las consecuencias para la salud de los consumos en exceso y los riesgos a los que se exponen, por ejemplo si están borrachos

UNA ADICCIÓN TIENE EFECTOS SOBRE SALUD FÍSICA, EMOCIONAL Y SOCIAL POR ESO ES TAN IMPORTANTE PODER DETECTARLA

SEÑALES DE ALERTA

Si bien Gabriela Torres, titular de la Secretaría de Políticas Integrales sobre Drogas de la Nación (Sedronar) resume todos los síntomas de las adicciones en uno: cuando alguien empieza a perder el deseo por la vida, cuando no le interesa nada y deja de hacer cosas que antes disfrutaba, hay otras señales a las que estar atentos:

I. Ausencias y desgano: suelen darse respecto de actividades de las que antes disfrutaba la persona, como reuniones, salidas con amigos o eventos familiares. También es muy frecuente la ruptura de vínculos o que aparezcan nuevas "amistades".

II. Inestabilidad emocional: irritabilidad, ira, tristeza, desgano, desconcentración, insomnio y cambio de hábitos en el sueño, ansiedad, abulia. También se da un abandono del propio cuerpo y aspecto. Muchas veces dejan de ir al médico, al odontólogo y de hacer actividad física,

III. Problemas en el trabajo y el ámbito escolar. Conflictos, bajo rendimiento. Puede darse un abandono de los estudios.

IV. Relatos que se contradicen: los engaños comienzan a hacerse más visibles, mentiras, ausencias injustificadas del hogar, cambios en su rutina, conductas extrañas, aislamiento.

QUE HACER SI UN FAMILIAR TIENE UNA ADICTO

1. No ocultar la situación: el primer paso es asumir que hay un problema.

2. No buscar culpables: caer en categorías de "víctima y culpable" o "buenos y malos", no conduce a ningún lado.

3. Crear espacios de diálogo: no deben ser interrogatorios, sino espacios de escucha donde se registre al otro.

4. Buscar ayuda profesional: aconsejarles ir a algún lugar comunitario o llamar por ellos para pedir ayuda. Si la persona se niega, se recomienda a los familiares que empiecen por su cuenta.

5. Involucrarse en el tratamiento, encarar el problema en familia

DÓNDE PEDIR AYUDA Y ASESORAMIENTO

Línea 141

La Sedronar tiene una línea gratuita y anónima, que brinda información y atención las 24 horas.

Tel.: (011) 4808-2655

DIVISIÓN DE TOXICOLOGÍA DEL HOSPITAL FERNÁNDEZ

Atención personal y telefónica las 24 horas, Tel : (011) 4808-2655

FUNDARTOX

Prevención, diagnóstico y asistencia vinculadas a la toxicología(<https://fundartox.org>)

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS;

Brindan escucha, asistencia y tienen un programa de recuperación del alcohólico (<https://aa.org.ar>)

AL ANÓN:

ofrecen ayuda a familiares y amigos de bebedores compulsivos. Whats//aap de guardia (+54) 1132564729)

ALCOHOL: HERRAMIENTAS PARA PADRES

- La plataforma *Ponelo en palabras* (www.poneloenpalabras.com.ar) brinda herramientas para impulsar conversaciones entre padres e hijos y evitar el consumo de bebidas con alcohol en menores de 18 años.
- De forma colaborativa y bajo la consigna *#Cero en menores*, *Cervecería Quilmes*, *Fundartox*, *Fundación Padres y Eidos*, ofrecen información, juegos, trivias y consejos para hablar con los chicos y las chicas según sus edades y promover que no beban alcohol antes de la edad permitida.

Padres que acompañan. Ponelo en palabras

La responsabilidad de los adultos

A la hora de asumir el desafío de enseñar hábitos saludables a nuestros hijos, es importante hacerlo de manera consciente y sincera, reconociendo los propios límites.

En nuestra sociedad, existen algunos consumos de bebidas con alcohol que no debemos permitir, como el consumo por parte de menores de edad. Pero, no tiene sentido “demonizarlo”; el riesgo de hacerlo es perder espontaneidad y terminar ocupando para los hijos un lugar indeseable: el de adultos que “saben” qué es lo bueno y qué lo malo.

Los padres no enseñan a vivir. Cumplimos un rol fundamental en la vida de nuestros hijos al acompañarlos, orientarlos, aconsejarlos, pero no nos conviene ubicarnos como árbitros del bien y mal para ellos, porque más nos desafiarán; y si en esa actitud nos hicieran caso, sería al costo de una sumisión que haría peligrar su independencia y criterio propio.

Este es un tema fundamental para pensar cómo responder al problema del consumo responsable, porque desde muy temprano (entre los 8-10 años) puede ser que los niños y jóvenes comiencen a interesarse por las bebidas con alcohol. Y esta es una sustancia que es buscada porque simboliza el acceso al mundo de los adultos.

Entonces siempre debemos preguntarnos: ¿a qué edad comenzó a querer tomar? ¿Por qué motivo el deseo de ser grande se realizó de esa manera? En este punto, es claro que los padres no pueden ponerse en un lugar aleccionador ni moralista, dado que pueden quedar desautorizados por el hecho de tomar ellos mismos; si son abstemios, la cuestión no es diferente, porque no es cierto que los niños y jóvenes consumen porque copian a sus padres.

Como en todo lo que tiene que ver con la salida al mundo social –es decir, lo que va más allá de la familia–, los hábitos están instituidos y los padres a veces se equivocan cuando hacen un esfuerzo enorme para querer controlar lo que escapa a su incumbencia: el modo en que joven se inserta en la vida adulta, a partir de su propia experiencia.

Lo central, entonces, es que los padres no busquen ser un ejemplo ideal para los hijos, sino personas comprensivas con las que hablar, a las que contarles qué les pasa, sin sentir que les fallan. Asimismo, los padres deben ser interlocutores atentos, que a veces sepan entender sin que se les digan las cosas; capaces de soportar la angustia que les produce ver a un hijo en una situación que puede exponerlo (como una “previa”) sin por eso querer resolver rápidamente la situación. Los padres tenemos la función de dar tranquilidad, no de pedirles a los hijos que nos tranquilicen a nosotros.

Jóvenes conscientes

Creer es el deseo más profundo del ser humano. Desde pequeños queremos ser como los adultos. A veces queremos ser completamente distintos, pero esa también es una forma de querer ser grandes.

Desde muy chicos vimos cómo los adultos celebraban con un brindis. A veces los copiamos con un vaso de plástico. Es un momento especial. Ese momento de chocar las copas da una ilusión de poder. Tenemos la creencia que las bebidas con alcohol nos pueden dar una ilusión.

Cuando llegamos a la pubertad y vemos que hay muchas cosas nuevas a nuestro alrededor; cuando empiezan las salidas, las fiestas, los encuentros, las ganas de tener pareja, también nos encontramos con muchos miedos. ¿Qué hacemos entonces? Como cuando éramos niños, jugamos. Jugamos a ser grandes y tratamos de controlar nuestros temores con la apariencia de ser adultos: antes que tomar una bebida con alcohol, lo que tomamos es un hábito.

Nos gusta aparentar que somos grandes, pero ¡cuidado! Si queremos parecerlo, lo más probable es que seamos como una cáscara vacía. Si soy joven, lo más importante es que piense no solo en mí, sino en las otras personas, en mis compañeros y compañeras, que aprenda que cuidarme es también cuidar a los demás y que quizá lo que para mí es un chiste, un pasatiempo, algo que puedo manejar, para otro puede ser un viaje de ida.

Lo más hermoso de ser joven en este mundo del siglo XXI, es que muchas barreras se cayeron. Somos más libres, ya no tenemos que escondernos para muchas cosas, pero también es cierto que somos los adolescentes de hoy los que mejor sabemos que si no nos ponemos límites nosotros, no nos los pone nadie. De ahí que aprender a cuidarnos es nuestra principal misión para tener una vida que no sea careta; para dejar de ser niños que quieren jugar a ser grandes y, mucho mejor, ser adultos que no se olvidan de jugar, porque no necesitan escaparse de sí mismos.

Lorena Oliva
LA NACION, 4 DE DICIEMBRE DE 2020

www.psicoadolescencia.com.ar