

¡Tu Guía virtual hacía una mejor
Calidad de vida y Bienestar!

Consejos para superar los excesos

Este documento de pautas fue
realizado para ayudar a personas
con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te
sientes, solicita una teleatención
de **Consejería Psicológica** con uno
de nuestros Psicólogos Clínicos.



ADICCIONES A SUSTANCIAS

La diferencia entre abuso y adicción es muy pequeña. Incluso se puede abusar de una droga sin tener una adicción. Por ejemplo, haber fumado marihuana varias veces no significa que exista una adicción, pero sí significa que se estás abusando de una droga, y eso podría conducir a una adicción.

La adicción implica la pérdida del control en una persona respecto al consumo de una sustancia, pudiendo tener origen y consecuencias físicas, psicológicas o ambas.

SIGNOS DE ADICCIÓN

1. Signos psicológicos:

- Descuido de las actividades habituales previas, tanto las familiares, como las académicas, laborales o de tiempo libre.
- Problemas de rendimiento escolar o ausencias.
- Uso de drogas o alcohol como una forma de olvidar problemas o relajarse.
- Cambios en las amistades, por ejemplo, salir solo con amigos que consumen drogas.
- Intentos fallidos de dejar de consumir drogas o beber.
- Cambios de humor.
- Ansiedad, ira o depresión.

2. Signos físicos:

- Sentirse tembloroso o enfermo al intentar dejar el consumo.
- Necesidad de aumentar el consumo para obtener el mismo efecto.
- Cambios en los hábitos de sueño.
- Cambios en los hábitos alimentarios, incluida la pérdida o el aumento de peso.

Es importante que consideres (o se considere si estás revisando esto por alguien más) comenzar un programa de tratamiento, ya que para una adecuada recuperación es necesario buscar apoyo en los especialistas en salud mental.

Las recomendaciones entregadas a continuación están hechas para casos leves o para acompañar un tratamiento.

RECOMENDACIONES PARA APOYAR TU RECUPERACIÓN

1. **Cuéntales a tus amigos tu decisión de dejar de consumir drogas.** Muchas personas piensan que pueden solucionar el problema por sí mismas, pero eso rara vez funciona. Puede ser útil hablar con un amigo o alguien de tu edad al principio, pero un adulto comprensivo es tu mejor opción para obtener ayuda. Si no puedes hablar con tus padres, es posible que desees hablar con un orientador en tu colegio, un familiar, un médico, o un profesor.
2. **Intenta relacionarte con amigos (y familiares) que no consuman sustancias.** Desafortunadamente, superar la adicción no es fácil. Dejar atrás una adicción probablemente será una de las cosas más difíciles que hayas hecho. Los verdaderos amigos respetarán tu decisión. Esto podría significar que necesitas encontrar un nuevo grupo de amigos que te apoyen al 100%, y que no consuman sustancias, ya que como te imaginarás, estar cerca de personas consumiendo podría provocar una recaída.
3. **Pide a tus amigos o familiares que estén disponibles cuando los necesites.** Es posible que debas llamar a alguien en medio de la noche solo para hablar. Si estás pasando por un momento difícil, no trates de manejar las cosas por tu cuenta, acepta la ayuda que te ofrecen tu familia y amigos.



4. **Acepta invitaciones solo a eventos que sepas que no involucrarán drogas o alcohol.** Ir al cine probablemente sea seguro, pero es posible que desees omitir una fiesta del viernes por la noche hasta que te sientas más seguro en tu proceso de recuperación. Planifica actividades que no involucren drogas. Ve al mall, juega a los bolos o toma una clase de arte con un amigo.
5. **Elabora un plan sobre lo que harás si llegas a un lugar con drogas o alcohol.** La tentación estará ahí a veces. Si sabes cómo lo vas a manejar, estarás bien. Establece un plan con tus padres, hermanos u otros amigos y adultos que te apoyen para que, si llamas a casa usando un código, ellos sepan que tu llamada es una señal de que necesitas que te lleven fuera de ahí.
6. **Recuerda que tener una adicción no te transforma en una persona mala o débil.** Si vuelves un poco a los viejos patrones (recaída), habla con un adulto lo antes posible. No hay nada de qué avergonzarse, pero es importante obtener ayuda pronto para que no se pierda todo el arduo trabajo que pusiste en tu recuperación.