

Conductas de dependencia

Historia

Soy una mujer de 50 años, ya tengo mis hijos e hijas criados, vivo con mi compañero. Si me preguntaran cómo ha sido mi vida, diría que dura, pero me siento bien.

Siempre he sido un poco obsesiva con la limpieza, con el cuidado de los hijos, con el temor de que mi compañero me dejara, con la salud... pero nunca fue tanto que me generara problemas.

Hace tres años comencé a jugar a las maquinitas, al inicio me sentía bien después de jugar, pero sin darme cuenta cada vez necesitaba más y más y mi mente estaba todo el día pensando en el juego.

Vivía obsesionada por ir a jugar, comencé a mentir, a endeudarme para poder jugar, pedía préstamos a varias personas y después no podía pagarles.

Un día mi hija me siguió y se dio cuenta de que entraba en un casino, se enojó y me dijo que teníamos que buscar ayuda. Al inicio me negué a buscar ayuda, prometí que no iría más. Pero seguía yendo a escondidas. Cada vez me endeudaba más, tenía un secreto que me hundía y me sentía fatal conmigo misma.

Un día me armé de valor y fui a buscar apoyo donde una psicóloga, entendí que sola no podía salir, la obsesión al juego me tenía dominada.

Ahora estoy mejor, gracias a gente que me apoyó y a mi misma por las ganas de salir estoy consiguiéndolo, por eso di mi testimonio para apoyar y animar a otras personas con conductas dependientes obsesivas que sí se puede salir.

¿Qué son conductas de dependencia?



Son conductas que nos hacen perder el control y la decisión sobre nosotras mismas. Nuestra mente y emociones viven obsesionadas para conseguir a la persona, objeto o sustancia que nos genera esta conducta.

La persona siente que no puede vivir sin alguien, sin el alcohol, sin el juego, sin medicamentos, sin aparatos, todo lo que hace y piensa es en función de ello y le domina esta obsesión.

Hay dependencias que según la sustancia hacen un efecto no solamente emocional o psicológico sino también físico, es decir nuestro cuerpo no puede vivir sin esta sustancia y cada vez se necesita más para que haga efecto.

La sociedad actual tiene una forma de confundir el afecto y las necesidades, con el consumismo. Hace propaganda de alcohol, cigarros, máquinas, celulares, prometiendo la felicidad. Hay personas que por sus características son más propensas a tener conductas dependientes.

Los motivos por los que generamos conductas de dependencia son muchos, a veces vacíos afectivos, miedo al abandono, al fracaso o a la soledad, que vienen desde la niñez. Negarnos las propias necesidades o buscar en el objeto la sustitución de sensaciones de bienestar.

Las dependencias crecen en espiral, empieza con alguna conducta obsesiva y cada vez se hace mayor, hasta que perdemos el control de nuestra voluntad.

Dependencia afectiva



En nuestra sociedad nos educan a tener relaciones afectivas que nos hacen sentir que la otra persona nos pertenece, o que pertenecemos a la otra.

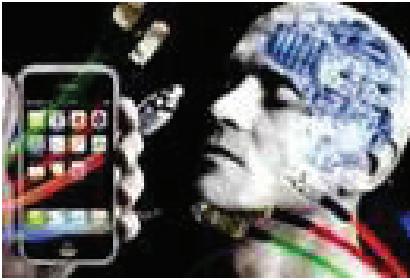
Esta construcción social de las relaciones es un camino para entrar rápidamente en obsesiones y dependencias, las frases "Sin ti no puedo vivir" "Por ti lo haría todo" nos hace perder el sentido de autonomía y de libertad.

Hay personas que esta forma de vivir el afecto lo llevan a conductas que son problemas de salud, agresiones y delitos.

Cómo darse cuenta

- Está todo el día pendiente de la otra persona, piensa en ella, la llama, le angustia si no sabe dónde está y con quién, le genera celos y tiene dedicación completa para la otra persona y la dependencia y obsesión va en aumento
- Normalmente escoge parejas problemáticas para así poder negar sus propias necesidades, porque justifica que es la otra persona la que necesita ayuda.
- También se puede dar entre madres que no aguantan que sus hijos/as se independicen, o entre amigas cuando una de ellas tiene pareja.
- Esta conducta no le hace feliz, pero no puede salir de ella.

Dependencia a las tecnologías



Cada día vivimos rodeados de más aparatos tecnológicos; televisión, computadoras, internet, celulares, video juegos.

Son aparatos que bien usados aportan para mejorar la comunicación,

para agilizar y compartir trabajos, para distracción...

Sin embargo tenemos que cuidar que los aparatos no nos controlen y sintamos que no podemos vivir sin ellos, o los utilicemos para controlar y molestar a otras personas.

Sobre todo se ha convertido en un riesgo de agresión, violencia, chantaje al usar el celular, Facebook, chat, para controlar o manipular a las otras personas.

Cómo darse cuenta

- Cuando no puede estar sin el celular en la mano, llamando o revisando los mensajes permanentemente.
- Cuando pasa horas delante de la computadora o televisión y se olvida de otras actividades, de comer, de responsabilidades cotidianas.
- Cuando va sustituyendo los encuentros sociales por la tecnología.
- Cada vez pasa más y más tiempo en la computadora, con videojuegos, incluyendo horas de sueño, y va entrando en un aislamiento.

Dependencia al alcohol, tabaco, medicamentos y otras drogas



El consumo de sustancias es tan antiguo como la humanidad. Casi todas las culturas han usado sustancias que producen cambios en el ánimo o en la percepción para rituales o fiestas.

Hay sustancias que la sociedad permite su uso, como el alcohol, cigarros, medicamentos, que a pesar de que hacen daño a la salud física y emocional, está legalizada la venta, la propaganda y el consumo.

Hay otras sustancias que no están legalizadas, ni su uso, ni su venta, pero existen redes clandestinas y super organizadas para el tráfico y distribución, (Heroína, cocaína, crack, piedra, drogas de diseño).

Las drogas "ilegales" además de generar dependencia, son prohibidas, por lo que el consumo y la adquisición es clandestino y hay el riesgo añadido de ponerse en ambientes inseguros y delictivos. Algunas personas empiezan como consumidoras y pasan a expendededor o traficar para poderse costear la dependencia.



Las dependencias a medicamentos vienen promovidas por la industria farmacéutica, la propaganda y por el propio personal de salud que receta estas sustancias, sobre todo tranquilizantes, somníferos, etc. en lugar de platicar con las personas para saber cuál es la causa de su preocupación o insomnio.



Las organizaciones de salud tienen que gastar mucho para las campañas educativas de prevención de consumo excesivo y mal uso y de atención a los daños a la salud derivado de ello.

Cómo darse cuenta



La persona no puede vivir sin tomar la sustancia y cada vez necesita más porque su cuerpo se acostumbra y da molestias muy feas cuando no la consume.

Las molestias y daños no sólo son físicos sino también emocionales, familiares, sociales, académicos y laborales.

- Pérdida de control y compulsión por el consumo, deseo de usar la sustancia o esfuerzos inútiles para detener o controlar el consumo.
- Consumir cantidades mayores de sustancia para lograr el mismo efecto de antes y en tiempos más cortos.
- Presencia de síntomas desagradables al suspender el consumo de la sustancia.
- Deseo persistente de usar la sustancia o esfuerzos inútiles para detener o controlar el consumo.
- Emplear gran cantidad de tiempo en obtener, consumir o recuperarse de los efectos.
- Reducción de actividades laborales, sociales, familiares, de estudios, por el consumo.
- Uso de la sustancia a pesar de saber que le produce daños.

Dependencia a juegos, maquinitas, tragamonedas

El juego siempre ha formado parte de la sociedad, hay muchos tipos de juegos y es sano para la persona y el grupo social.



El problema es cuando el juego se convierte en el motor de nuestra vida y apostamos todo y más. Es decir el juego nos domina y nos controla.

Es conocido que las personas adictas a los juegos como las cartas, los dados, etc. se pueden jugar en una partida todos sus bienes, hasta la casa y dejar a toda la familia en el desamparo y ruina.



Con los tiempos modernos se han ido incrementando los juegos, pero estos ya están diseñados para crear dependencia, son las maquinitas conocidas como tragamonedas; el ruido, el ambiente, la música, todo está diseñado para que

pensés que podés ganar y que podés controlar la máquina, sin embargo al único que hacen rico es al dueño de las maquinitas no a las personas jugadoras.

En algunos sitios hay personas que ofrecen bebidas, incentivando a que la clientela juegue más y apueste más dinero.

Cómo darse cuenta

- Preocupación por el juego (preocupación por revivir experiencias pasadas de juego, compensar ventajas entre competidores, planificar la próxima aventura o pensar en formas de conseguir dinero para seguir jugando).
- Necesidad de jugar con cantidades crecientes de dinero para conseguir el grado de excitación deseado.
- Intento de controlar, interrumpir o detener el juego, pero no poder. Este ciclo se puede repetir muchas veces.
- Inquietud o irritabilidad cuando intenta interrumpir o detener el juego.
- El juego se utiliza como estrategia para escapar de los problemas (p.ej. sentimientos de desesperanza, culpa, ansiedad, depresión, violencia machista).
- Después de perder dinero en el juego, se vuelve otro día para intentar recuperarlo (tratando de 'cazar' las propias pérdidas).
- Se engaña a los miembros de la familia u otras personas para ocultar cómo el juego lo tiene atrapado/a.
- Se cometen actos ilegales, como falsificación, fraude, robo o abuso de confianza para financiar el juego.
- Se han arriesgado o perdido relaciones interpersonales significativas, propiedades, trabajo, pareja y oportunidades educativas o profesionales debido al juego.
- Se confía en que los demás proporcionen dinero que alivie la desesperada situación financiera causada por el juego.

¿Qué hacer como familia o persona que apoya?



Cuando tenemos alguien de la familia o personas amigas o conocidas con comportamientos de dependencia, muchas veces no sabemos cómo actuar y qué hacer o qué decirles.

Algunas propuestas que nos pueden apoyar a tomar acciones:

- Expresar a la persona lo que vemos o sentimos, aún sabiendo que lo negará o rechazará.
- Proponerle de buscar apoyo y que estás dispuesta a acompañarle.
- Poner límites claros y firmes y mantenerlos aunque nos cueste, sino vamos a entrar en la espiral de la persona con el problema.
- Como acompañantes también necesitamos un espacio para poder compartir los miedos, las dudas, las tristezas y los logros, es decir como personas acompañantes también debemos cuidarnos y buscar ayuda para poder apoyar.
- A ser posible, tener un núcleo social que acompañe, para poder sostener y sostenerte.
- Hay que tener paciencia y persistencia, es un proceso largo, que tiene recaídas, no hay fórmulas mágicas rápidas.

Qué podemos hacer

- **Reconocer** que tenemos el problema de dependencia
- **Solicitar apoyo** tanto la persona como su grupo familiar y de amistades.
- **Buscar** cuales son las **causas** y poder ir descubriendo recursos propios que sean de tu interés, pintura, baile, danza, teatro, excursiones, deporte, canto, estudio, etc.
- **Estructurar ambientes** protegidos, que te alejen de la causa de la dependencia.
- **Separarse del ambiente** que me ha hecho tener dependencia.
- La familia debe entender que se trata de una **enfermedad** y asumir la responsabilidad de acompañar y apoyar a la persona en el proceso de tratamiento.

Cómo prevenir



Buscar y crear espacios colectivos que nos permita encontrarnos y potencien nuestra creatividad.

Educando a nuestras niñas y niños en deberes y derechos de una forma potenciadora de sus habilidades y autonomías.

Una sociedad más sana, donde la comunicación y la creatividad sean espacios de encuentro.

Exigir a los Gobiernos que inviertan en las personas, en su dignidad, que se creen espacios comunitarios para potenciar la creatividad y el estar bien.

Que los sistemas educativos incorporen metodologías para potenciar las capacidades de las personas.

¿Dónde ir?



Hay un vacío en Nicaragua tanto en el Ministerio de salud público como en la privada en relación a la atención psicológica y emocional. Por eso es tan importante la prevención y la detección a tiempo para poder ir a buscar apoyo.

Hay varias organizaciones que brindan atención psicológica y emocional.

Es importante que alguien te acompañe para buscar tus propios recursos y las personas que pueden apoyarte para salir de estas dependencias, sobre todo se debe trabajar la autonomía.

Tenés que trabajar lo que hace que tengas estas conductas y tomar en cuenta que durante este proceso de cambio es frecuente las ganas de abandonar, la recaída, la frustración.

Lo importante es que vayas descubriendo tus habilidades y capacidades y que tengas un rol activo y un compromiso contigo misma de cambio.

Grupos de autoayuda y centros para desintoxicaciones, alcohólicas o de drogas, aunque a veces la terapia que utilizan no son las más adecuadas.

No hay centros especializados en trabajar las dependencias ni las dependencias a nuevas tecnologías.

Colectivo de mujeres de Matagalpa. Abril 2013 **Área de salud. Programa de salud afectiva, emocional.**

Semáforos del parque Morazán 2 cuadras al sur 2 1/2 al este Apartado 184. Matagalpa- Nicaragua. Telefax2 772-2458

salud@cmmmatagalpaorg.net

