

Jóvenes y adicciones

La **adolescencia** siempre representa una **etapa de transiciones y crisis personales**. De ahí que muchos menores recurran a las **drogas** o a **adicciones comportamentales** para sobrellevar los cambios complejos que han de asumir. Aunque también las adicciones en la adolescencia se producen debido a la **presión social** de sus iguales o como **imitación de los mayores**.

En este sentido, el uso continuado de **sustancias tóxicas** puede ser debido a inseguridades o a un deseo de **aceptación social**. Asimismo, los adolescentes pueden ver en el consumo de drogas un modo de **iniciarse en la vida adulta**. El uso de **drogas recreativas** es un ejemplo de ello.

Varios son los factores que pueden contribuir al uso y abuso de drogas entre los adolescentes. El consumo por primera vez ocurre a menudo en entornos sociales donde hay **sustancias de fácil acceso**. Este es el caso de las drogas legales como el **alcohol** o el **tabaco**.

Por otro lado, más allá del riesgo de adicciones a sustancias psicoactivas, los menores se enfrentan a muchas **adicciones comportamentales o psicológicas**. El abuso a las **nuevas tecnologías** —internet, redes sociales virtuales, teléfono móvil, videojuegos on line, apuestas on line, etc.— es un hecho constatado. Una alarma social para la cual aún no existen referentes claros sobre cómo tratarlas, dada su carácter novedoso.

Por todo ello, merece la pena profundizar en este fenómeno social que golpea a muchos hogares y a la sociedad en su conjunto. Sin duda, las **adicciones en la adolescencia** son una **amenaza patente**

Características de la adicción

A continuación, mostramos los síntomas que se observan en las adicciones. Pueden mostrarse todos juntos, aunque no en todas las ocasiones se tienen que presentar en su totalidad, además según se avanza en el proceso adictivo pueden ir variando tanto en intensidad como en su aparición en el tiempo.

Se pierde el control con respecto al uso.

Se invierte cada vez más y más tiempo y energía en la conducta adictiva.

Manejo dificultoso y deterioro progresivo de todas las áreas su vida, debido a las consecuencias negativas de la constante práctica adictiva. Su preocupación se centra prioritariamente en todo aquello relacionado con la adicción.

Un marcador importante para realizar el diagnóstico, es que, pese al daño personal y familiar derivado de la adicción, se continúa con la conducta adictiva.

Uso de la negación/ autoengaño/ minimización/ justificación como medio de obviar las consecuencias de su conducta y reducir la ansiedad. Este engaño va acompañado de un tipo de memoria selectiva, donde lo que sucede es que se recuerda la euforia derivada del uso, pero no los momentos malos.

Junto a la negación se dan distorsiones del pensamiento generadas por las creencias adictivas (son la raíz del desorden por lo que es un factor importante que hay que detectar a poder cambiar en el proceso de rehabilitación). Lo

que hacen es permitir al adicto a justificar su conducta para poder aliviar la adicción y, en consecuencia, ese alivio inicial lo que provoca es que se siga produciendo dicha conducta y se mantenga en la espiral del consumo. Cuando hablamos de distorsiones podemos encontrar diversos tipos como son: dicotomía (desde la rigidez, verlo todo blanco o negro) y preocupación constante entre otros. También se observan distorsiones afectivas en cuanto a que dejan de tolerar algunas emociones y muestran dificultad para identificar e interpretar sentimientos.

A lo largo del proceso adictivo se va creando una conducta de búsqueda relacionada con la acción adictiva, es decir, acercamiento a personas, lugares o situaciones donde se realiza la conducta de riesgo, produciendo un aumento del deseo de consumir que actúa de disparador de la conducta. Al dispararse el deseo comienza la ansiedad hasta poder llevarla a término; estos deseos, que se producen de forma automática, siguen dándose aún cuando la persona lleva tiempo de rehabilitación.

Tipos de adicciones

Todas las adicciones tienen una base prácticamente similar, de manera que se pueden presentar los mismos síntomas en una adicción al tabaco, como a la cocaína o bien, a la comida o a las nuevas tecnologías. Esto por llamativo que parezca es así ya que activa el mismo sistema de recompensas (estimulación del sistema dopaminérgico mesolímbico) ya sea en un adicción a una sustancia o conducta.

- Adicciones de conducta: al juego, a las relaciones sexuales, al trabajo, Internet, sectas, religión, relaciones (codependencia).
- Adicciones de ingestión (química): alcohol, nicotina, cocaína, marihuana, opio, sedantes e hipnóticos, anfetaminas, éxtasis y heroína.
- Adicciones de ingestión (comida): anorexia, bulimia, comedor compulsivo.

SEÑALES DE CONSUMO DE DROGAS

Aunque existen ciertos síntomas emocionales y físicos de consumo de drogas, no asumas inmediatamente que la persona está usando. Podría haber otras razones por las cuales él o ella se comporta de manera inusual.

Señales emocionales y sociales

- Mal humor, excitación, ira, hostilidad, depresión
- Mentir y robar constantemente
- Negarse a reconocer los efectos nocivos de las drogas
- Evitar a viejos amigos o a personas que podrían plantearles cara a cara la cuestión de las modificaciones de comportamiento
- Guardar secreto sobre las llamadas telefónicas
- Tener amigos que no quieren que usted conozca o de los que no quieren hablar
- Contestar con evasivas cuando se les pregunta dónde han estado
- Pérdida de motivación
- Falta de interés en la vida cotidiana
- Faltar a clase

Signos físicos

- Somnolencia
- Temblor
- Ojos enrojecidos, pupilas dilatadas
- Falta de interés en la higiene personal y aspecto descuidado
- Arrastrar las palabras
- Pérdida o aumento del apetito
- Movimientos descoordinados
- Ojeras
- Horarios de dormir irregulares
- Frecuentes resfriados y tos
- Pérdida de peso

¿Qué son las adicciones tecnológicas?

• Las adicciones tecnológicas se refieren a la interacción problemática entre una persona y las diferentes pantallas: televisión, videojuegos, móvil, tableta, ordenador y otros dispositivos.

• El uso de la tecnología puede reportar beneficios individuales, sociales, familiares, laborales y académicos, pero el abuso puede ocasionar un empobrecimiento significativo de dichas áreas.

• Con fines didácticos, podemos decir que podemos hacer un uso adecuado, un uso problemático, un abuso o desarrollar una adicción a una o varias pantallas.

• Existe un debate entre los y las profesionales sobre si es adecuado emplear la palabra adicción en términos clínicos y en qué casos.

• Sin entrar en ese debate sí podemos hablar de personas que usan la tecnología de forma eficaz y adaptada a su realidad, y de otras que abusan afectando de manera negativa en su vida cotidiana.

¿Cómo afectan a la persona?

Cuando una persona abusa de la tecnología suele producirse un empobrecimiento psicológico como consecuencia de la pérdida o deterioro de las actividades off-line y las relaciones socio-familiares. Cuando se da un uso problemático de las tecnologías puede producirse algunas de estas consecuencias individuales:

- Suelen normalizar, justificar, minimizar, ocultar o negar su problema.
- Tienen dificultades para limitar el tiempo de uso o controlar la conducta.
- Ponen en riesgo, pierden y/o deterioran sus relaciones laborales y/o oportunidades de negocio (en adultos) y los menores fracasan o tienen un menor desempeño escolar.
- Sufren dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia de manera muy similar a las personas adictas a sustancias.
- Se sienten tristes, irritados e inquietos cuando no pueden interactuar con la pantalla: móvil, tableta, consola...

- Experimentan un deseo o un impulso emocional y físico que solo se calma una vez que inicia la conducta: chatear, chequear una red social, echar una partida...

- Cada vez necesitan más tiempo usando la tecnología, incluso en lugares o espacios inadecuados: en clase, en una reunión de trabajo, en una comida con familiares y amigos/as...

- Cuando no están usando la tecnología, gran parte de su tiempo lo emplean en hablar o pensar sobre ella y en cómo optimizar su desempeño (más likes, jugar mejor, obtener lo que buscan en los chats...). Les puede preocupar también cómo mejorar su conexión a Internet o cómo renovar su hardware y software.

- En ocasiones hacen un uso de la tecnología como una vía de escape o de solución de sus problemas psicológicos o de relación con los demás.