

Abuso de drogas: Cómo romper el hábito

Publicado el: 15-01-2018

Básicamente la gente usa drogas porque les agrada la manera como las drogas los hacen sentir. El placer es una fuerza muy poderosa. Si usted hace algo que le proporciona placer, su cerebro está "alambrado" de modo tal que usted quiere hacerlo de nuevo. Todas las drogas que son adictivas pueden activar y afectar los "circuitos" de placer en el cerebro.

¿Qué es la adicción?

La adicción es una enfermedad que afecta su cerebro y su comportamiento. Usted tiene control sobre su decisión de comenzar a usar drogas, pero una vez usted comienza, el efecto placentero de las drogas lo hace querer seguir usándolas. Con el tiempo, su cerebro cambia en cierta forma de modo tal que un deseo fuerte de usar las drogas controla su comportamiento. Esto es lo que significa estar adicto a las drogas. Alguien que está adicto usa las drogas sin pensar o importarle las consecuencias.

¿Qué drogas pueden causar adicción?

Las personas pueden hacerse adictas tanto a drogas ilegales como a drogas que los médicos prescriben. Las drogas ilegales que son abusadas comúnmente incluyen la marihuana ("yerba"), los alucinógenos como el PCP, el LSD, la metamfetamina ("speed", "crank", "cristal", "meth"), la cocaína y la pasta de cocaína ("crack" o "basuco") y la heroína. La gente también se puede hacer adicta a cosas que ellos pueden pensar que no son drogas tal como al alcohol.

¿Y las drogas que se obtienen con prescripción no son seguras?

Cuando las drogas que son prescritas — dan una receta para obtenerlas— se toman de la manera adecuada, éstas son seguras y existe muy poca probabilidad de adicción. Sin embargo, las drogas que se prescriben pueden ser peligrosas si se abusa de ellas; por ejemplo, tomando mucho o tomándolas cuando no se necesitan. Algunas de las drogas que se obtienen con prescripción y de las cuales se abusa con mayor frecuencia son los calmantes y las drogas para combatir la ansiedad.

¿Cómo puedo saber si tengo un problema?

Usted tiene un problema si usted continúa sintiendo deseo de usarlas y si las usa a pesar de que le causan problemas. El problema puede ser con su salud, con su dinero, en el trabajo o el colegio o en sus relaciones con amigos y familia. Sus amigos y su familia pueden darse cuenta de que usted tiene un problema antes de que usted se concientice de ello puesto que ellos ven los cambios en su comportamiento.

Señas posibles del abuso de drogas:

- Dificultad para prestar atención
- Ser más olvidadizo de lo normal
- Perder días de trabajo o de la escuela
- Cambiar de humor más usualmente
- Tener dificultad para dormir

- Estar paranoico, es decir sentir pensar que las personas "están en su contra".
- No sentir interés por cosas que usted solía disfrutar

¿Y la adicción puede ser tratada?

Sí, pero la adicción es una enfermedad crónica y que tiene recaídas. Puede tomar varios intentos antes de que usted pueda permanecer libre de las drogas o del alcohol.

¿Por qué debo parar?

Romper con su adicción es la única manera de acabar con los problemas que las drogas le están causando en su vida. Quizá no sea fácil parar. Pero sus esfuerzos serán recompensados con una mejor salud, mejores relaciones con las personas en su vida y la satisfacción de haber cumplido una meta trazada que solamente el vivir libre de las drogas puede darle. Cuando usted piense en dejar de usar drogas usted quizás desea hacer una lista de sus razones para dejarlas.

¿Cómo paro?

El primer paso para romper con una adicción es dándose cuenta que usted controla su propio comportamiento. Usted no puede controlar cómo las personas a su alrededor actúan. Pero usted puede controlar cómo usted reacciona ante ello. Es el único control verdadero que usted tiene en su vida. Entonces úselo. Los siguientes son los primeros pasos para romper con su adicción:

Comprométase a parar. Una vez decida dejar de usarlas haga planes para asegurarse de que lo hace realmente.

Consiga ayuda de su médico. Él o ella puede ser su mejor aliado, a pesar de que usted esté tratando dejar un medicamento que él o ella le recetó. Su médico puede prescribirle un medicamento que haga que usted sienta menos deseos por la droga a la cual usted está adicto.

Hablar con su doctor o un asesor psicológico acerca de sus problemas y del uso que usted hace de las drogas puede ser útil también.

Consiga apoyo. Entre en contacto con una de las organizaciones anotadas en el cuadro de abajo. Estos grupos están dedicados a ayudar a las personas que tienen adicciones. Ellos quieren que usted tenga éxito y le darán las herramientas y el apoyo que usted necesita para dejar las drogas y para continuar su vida. Pídale también apoyo a su familia y amigos.

Fuente: <https://netsaluti.com>