

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Adicciones Autor: Adán Iglesias Publicado: 21/09/2017 | 06:59 pm

¿Yo adicto?

Actividades diversas, a menudo placenteras, pueden generar dependencia, aunque no estén asociadas a la ingestión de sustancias psicoactivas

Publicado: Martes 20 junio 2017 | 11:52:59 pm.

Publicado por: Ana María Domínguez Cruz

«Mi hijo apenas comía ni se bañaba... Café y cigarro no le faltaban y ahí, pegado a la computadora, pasaban los días. Abandonó la Universidad en tercer año, perdió sus amistades y dejó de reunirse con nosotros, con su familia. Lo único que le interesaba era la red, jugar con quienes como él estaban «enganchados» con ese mundo virtual.

«Me siento culpable a veces porque yo le regalaba aparatos de videojuegos cuando niño y porque estuve fuera del país un tiempo cumpliendo una misión de trabajo con mi esposa. Al regresar, ya su vida era esa y se me había ido de las manos. Por suerte lo convencí y recibe ayuda especializada, y espero que recupere su matrimonio y a su hija».

«He aprendido a vivir de una manera diferente. Bueno, a vivir... antes solo trabajaba. No me percaté de que el tiempo pasaba y yo no hablaba con mis hijos, con mi esposa. Tampoco iba al cine, al teatro, a casa de mis amigos, a ningún lugar. Durante el día estaba en la oficina, en reuniones, trabajando en la computadora y luego llegaba a la casa casi de madrugada y muchas veces continuaba con los informes, los trabajos, las llamadas.

—¿Solo descansaba el fin de semana?

—No, mi trabajo ocupaba todo mi tiempo, salvo las tres o cuatro horas que dormía. Y creo que apenas dormía bien. Siempre pensé que nadie podía hacer lo que yo hacía en mi trabajo, solo yo lo hacía bien... Hasta que enfermé, y de reposo sentí que el mundo me caía encima. Sin trabajo no sabía vivir, hasta que aprendí».

La ludopatía (adicción al juego), con su variante relacionada con los videojuegos, y el conocido workaholic (adicción al trabajo) son algunas de las adicciones que no pocas personas pueden padecer, junto con la oniomanía (adicción a las compras), la adicción a internet, al sexo, a las selfies (autofotos)...

Son trastornos que se ubican entre las adicciones y el trastorno obsesivo compulsivo, vinculados a actividades diversas, a menudo placenteras, y aunque no estén asociadas a la ingestión de sustancias, la conducta de estas personas es similar a la de aquellas que sucumben ante el alcohol, la marihuana y otros productos psicoactivos.

Usted, yo, él... ¿adictos?

Cuando hablamos de adicciones la mayoría piensa en las drogas, pero desde hace unos años, debido al desarrollo tecnológico de las sociedades y a la globalización, los especialistas detectan adicciones comportamentales. Estas se identifican fácilmente porque se visualizan en el individuo la pérdida de control y la dependencia ante un objeto o una actividad específica, interfiriendo de manera grave en su vida cotidiana y sus relaciones con los demás.

Toda conducta es susceptible de convertirse en adicción en la medida en la que el sujeto pierde interés en cualquier otra cosa que no sea repetirla (jugar, comprar, trabajar, conectarse a internet...) y presenta intensos niveles de ansiedad cuando no puede hacerlo.

Estas actividades que pueden generar una adicción de comportamiento no tienen porqué ser tóxicas o nocivas de por sí, pero constituyen un riesgo cuando se incrementan la frecuencia y la intensidad con las que se realizan.

El especialista en Siquiatría Yalil López Guido, sicoterapeuta con más de diez años de experiencia en el Servicio de Adicciones del Hospital Siquiátrico de La Habana, refiere que las sociedades en general, y las occidentales en particular, viven bajo una carga emocional muy alta, un estrés social muy elevado que se «alivia» o «facilita» con determinados soportes técnicos.

«Estos soportes o dispositivos, como los teléfonos móviles, las computadoras y las tabletas, entre otros, cada día son más atractivos y poseen más aplicaciones; surgen cada vez más ambientes llamativos para el cansancio emocional y físico, como los casinos y los bares, y la comunicación se ha transformado, incluso en nuestro país, en el que se han importado hábitos y modas de otras naciones».

La adicción a los videojuegos es una de las más comunes entre todas las adicciones comportamentales, apunta el doctor. ¿Cómo darnos cuenta? «Estas personas, muchas de las cuales son adolescentes y jóvenes, no se levantan de la computadora, compitiendo con ellos mismos o con otros si tienen acceso a una red; presentan síntomas de abstinencia como irritabilidad, mal humor, tristeza o preocupación si se las aparta del videojuego; cada vez necesitan jugar más horas; ignoran otros pasatiempos o entretenimientos, las amistades y las propias actividades familiares y, sobre todo, se sienten a gusto y autorrealizados al jugar de esta manera».

No solo la adicción a los videojuegos es un ejemplo de lo que se deriva del uso irracional de las tecnologías.

También lo es la adicción al teléfono celular, a internet, las redes sociales y el conocido síndrome selfie.

No pocos especialistas alertan sobre los efectos del uso excesivo de las redes sociales Facebook y Twitter, en tanto despiertan el narcisismo entre los usuarios. Otros estudios instan a los lectores a contar la cantidad de veces que miran la pantalla del celular durante el día y muchos son los que padecen crisis de angustia desmedida cuando se dan cuenta de que salieron de la casa sin el móvil. ¿Dependencia o adicción?

«Ese uso compulsivo, repetitivo y prolongado de las tecnologías, con la consiguiente incapacidad para controlar o interrumpir su consumo y con consecuencias sobre la salud, la vida social, familiar, escolar o laboral, es lo que resulta preocupante. Un muchacho, por ejemplo, puede «engancharse» tanto con la navegación en internet que de repente puede convertirse en un asiduo visitante de páginas pornográficas. Hacerlo constantemente puede generar un hábito que luego deriva en una adicción y se transforma en la necesidad del sexo cibernético».

Agrega el también máster en adicciones que además puede hablarse de la adicción al sexo y no precisamente a aquel amparado en el uso de las tecnologías. «Es preocupante en el contexto cubano la práctica de relaciones sexuales de manera irresponsable, en las que incluso pueden participar más de dos personas. Hay que tener cuidado con ese afán por experimentar. El adicto al sexo es luego quien solo de mirar a alguien que le atrae, despierta su imaginación, tiene fantasías, se estimula los órganos sexuales y se obsesiona con el deseo del acto hasta el punto, en algunos casos, de realizar hechos penalizados por la ley».

—¿Cuánta adicción se puede sentir por el trabajo?

—La persona que, psicológicamente, necesite implicarse de manera excesiva y prolongada en su actividad laboral, dejando a un lado otras, sin límites, se ha convertido en un adicto al trabajo. Es una de las adicciones comportamentales más aceptadas y justificadas socialmente, y la persona tiende a negar su problema.

«En los adictos al trabajo, su actividad laboral constituye el centro de su vida y su refugio, quedando todo lo demás, incluida la familia, la recreación y la vida social, en un segundo plano. Por lo general no tienen tiempo libre, llevan trabajo a casa para acabarlo por la noche o los fines de semana y no les interesa tomarse unas vacaciones.

«Sentirnos motivados por el trabajo está bien, pero si se deterioran las relaciones familiares y de pareja, si la persona se aísla o tiene mal humor cuando no está trabajando, si padece trastornos del sueño, si cree que solo puede ser feliz mientras labora o si, incluso, se cree imprescindible en su entorno profesional, entonces los síntomas ya son muy evidentes».

La obsesión por comprar es también una adicción comportamental, añade. «Ese afán desmedido, incontrolado y recurrente por adquirir cosas no es un fenómeno exclusivo de ciertas fechas o ajeno a nuestro país, pues aunque la mayoría de nuestra población no posee elevados ingresos, no son pocos quienes gastan su salario antes de haberlo cobrado, aunque luego se percaten de que no todo lo que compran es útil o necesario».

Sentirse deprimido o abatido por la rutina laboral o doméstica son algunas de las justificaciones para salir de compras, «pero la posesión de un objeto no puede convertirse en el centro de nuestras vidas o la mejor manera de sentirnos vivos».

El especialista advierte que ante una misma realidad, no todas las personas reaccionan igual, y ello depende del nivel de resiliencia que cada cual tiene, la capacidad para resistir o no la «tentación», lo cual depende de muchos factores, entre estos genéticos y medioambientales.

«El 70 por ciento de los trastornos adictivos comportamentales se pueden rehabilitar a partir de un intenso trabajo individual, familiar y grupal. Se requiere, además, de ayuda especializada, por lo que debemos preparar más a quienes pueden brindarla en las instituciones de salud, porque un adicto es un enfermo y como tal debe ser atendido y recibir el tratamiento correspondiente.

«La familia, por lo general, no posee suficiente información al respecto y no cree que un aparato o una computadora para jugar puedan convertirse en un problema en la vida de sus hijos, y casi nadie piensa si compra de más, si está trabajando más de lo normal o si está creando dependencia a alguna actividad u objeto. Las adicciones comportamentales ya no son cosa rara, y mientras Cuba avance y se desarrolle más, pueden aparecer con más frecuencia en nuestro contexto».

<http://www.juventudrebelde.cu/cuba/2017-06-20/yo-adicto>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde