

PREVENCIÓN CONTRA LAS DROGAS Y ADICCIONES ACTITUDINALES



COVID 19 Y SALUD MENTAL EN
JÓVENES Y ADOLESCENTES. GUÍA 6



easo
politeknikoa



Inmakulada
TOLOSAKO LANBIDE IKASTOLA

Tknika

Euskadiko LHren Ikerketa Aplikatuko Zentroa
Centro de Investigación Aplicada de FP Euskadi
Basque VET Applied Research Centre





CONTENIDOS

- 5 Qué son las adicciones y qué tipos hay
- 6 Otros datos
- 7 Factores de riesgo
- 8 Factores de protección
- 9 Teléfonos de ayuda

¿QUÉ SON LAS ADICCIONES?

¿QUÉ SON LAS ADICCIONES?

La drogodependencia o adicciones, también conocida como «Trastorno por consumo de sustancias», es una enfermedad que afecta al cerebro y al comportamiento de una persona y provoca la imposibilidad de controlar el consumo de medicamentos o drogas legales o ilegales.

Adicciones conductuales: El juego patológico, el uso abusivo de internet y redes sociales, la adicción a la compra, el sexo o el trabajo son las principales adicciones conductuales.

Hay algunos hábitos que aparentemente no causan ningún mal, pero que pueden convertirse en adictivos. Pueden afectar gravemente a nuestra vida cotidiana. Para quienes tienen una adicción sin sustancias no es posible que esa conducta no se repita una y otra vez (jugar, acceder a las redes sociales, compras, etc.).

La clave de la adicción conductual es la forma de relación que creamos con ella. El adicto ha perdido el control de la conducta de la que se trate y continuará con ella aunque produzca efectos adversos; ésa es la esencia del trastorno.

OTROS DATOS

A photograph of a white ceramic coffee cup with a gold rim, filled with a frothy beverage. The cup sits on a white textured surface. In the background, there is a dried maple leaf and an open book with text on its pages. The overall scene is warm and cozy.

En general, las drogas más consumidas son el alcohol, el tabaco y el "cannabis" o "hachis". Según los estudios, ello se debe a que son las drogas más accesibles. De hecho, el alcohol y el tabaco son drogas legales. Por otro lado, hay que tener en cuenta no sólo las drogas, sino también las apuestas, los juegos on-line y las redes sociales, cuando hablamos de adicciones.

Además, la adicción es un elemento relacionado con las relaciones sociales. En la adolescencia, las relaciones sociales (amigos/as, grupo, cuadrilla) adquieren una importancia enorme. En consecuencia, los hábitos y/o conductas que adopte el grupo social serán muy determinantes en el proceso de desarrollo de la adicción. Al fin y al cabo, con frecuencia, se hace lo que hacen los/las amigos/as.

Según el "VII Plan sobre Adicciones" del Gobierno Vasco, el aumento del consumo de alcohol es cada vez mayor. El nivel de adicción en Euskadi es todavía alto en comparación con otros países europeos. Además, nos encontramos ante una situación de emergencia en cuanto a nuevos comportamientos y patrones relacionados con las tecnologías digitales.

FACTORES DE RIESGO

PERSONALES:

Bajo nivel de autoestima. Falta de control para gestionar las emociones.
Dificultad o falta de autonomía para dar respuestas ante situaciones poco cómodas.
Tener una actitud evasiva ante problemas o dificultades.
No tener normas o limitaciones.
Tener escasa inteligencia emocional.

RELACIONES CON LA FAMILIA:

Falta de afectividad, cohesión o comunicación en la familia.
No trabajar las competencias emocionales en la familia.
Actitud permisiva hacia las drogas en la familia.
Pérdida de figuras de rol y autoridad:falta de límites y normas claras.
Falta de coherencia en la supervisión:exigencia excesiva en determinados aspectos o tolerancia excesiva en otros.
Sobreprotección.

RELACIONES CON LA ESCUELA:

Dificultades de integración en los grupos sociales
La sensación de no valer. La desmotivación.
Absentismo escolar y pasividad.
Bajo rendimiento académico y bajo autoconcepto respecto a sí mismo.
Falta de hábitos de trabajo.
Carecer de modelo de referencia docente/tutor/padre o madre.
Entre iguales, el desinterés por lo escolar. Fracaso escolar o abandono temprano de los estudios.

RELACIONES SOCIALES:

Excesiva dependencia del grupo.
Amigos/as consumidores/as.
Dificultad para establecer o desarrollar relaciones sociales.
Tener tiempo libre o de ocio sin estructurar.
Estar sumergido/a en grupos sociales que relacionan la diversión con el descontrol, la fiesta, las drogas, etc.
Afición por el ocio y pocas oportunidades.

FACTORES DE PROTECCIÓN

Según el Departamento de Salud, hay factores que reducen las posibilidades de sufrir adicciones.

Factores individuales: alta autoestima, capacidad de decisión, asertividad, valores, habilidades sociales.

Factores sociales: en la familia (buena comunicación, apego a los familiares, padres y madres próximos/as afectivamente); en la escuela (buen ambiente escolar, nada de compañeros/as conflictivos/as, actitud del profesorado); en el trabajo (trabajo bien organizado, buen ambiente laboral, buena interacción con los/las compañeros/as).

PERSONALES:

Características: capacidad de tomar decisiones, responsabilidad con los demás y con el entorno, capacidad de dar una respuesta adecuada a las situaciones, habilidades de comunicación, habilidades de empatía, habilidades sociales, etc.
Proyección con miras al futuro.
Concepto positivo de uno mismo.
Autoestima.
Autonomía por edad.

COLEGIO:

Integrar la prevención de las adicciones en la dinámica escolar (grupos de trabajo, charlas).
Interiorización de las normas.
Modelos de referencia para el profesorado.
Hábitos de aprendizaje. Apoyo de la escuela.
Educar en habilidades de comunicación, afectividad, responsabilidad y empatía.

FAMILIA:

Tener una familia que se proteja mutuamente. Cohesión.
Buena comunicación, desarrollar habilidades comunicativas y trabajar las emociones en la familia.
Ayuda para superar los problemas. Establecimiento de límites y normas.
Actitud contra las drogas.
Patrones de conducta positiva en padres y madres.
Realización conjunta de actividades de tiempo libre.

OCIO, TIEMPO LIBRE Y RELACIONES SOCIALES:

Contar con un grupo de personas no consumidoras.
No asociar el ocio al consumo.
Vivir en una sociedad con una actitud crítica ante las adicciones.
Tener actividades sociales positivas (grupo deportivo, grupo musical, aficiones, etc.). Integrarse en un grupo social. Sentirse parte del grupo y ser crítico con sus influencias. Disponer de una amplia red social.

EN CASO DE NECESITAR AYUDA

AGIFES Tel. 943474337

AVIFES Tel. 944456256

ASAFES Tel. 945288648

DEPARTAMENTO DE SALUD.
adicciones@euskadi.eus

OSAKIDETZA. SALUD MENTAL

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/salud-mental/-/enfermedades-mentales/>