

COVID-19

11

Manuales **MOCHILA COVID - 19**

Apoyo psicológico frente a la pandemia

Afrontamiento psicológico a la COVID 19 a las personas que consumen sustancias psicoactivas o presentan trastornos adictivos

Compiladora Olga E. Infante Pedreira
Grupo Nacional de Psicología del MINSAP
Sociedad Cubana de Psicología de la Salud
Sección de Salud Mental
Ministerio de Salud Pública

Dr.C. Justo Reynaldo Fabelo Roche

CUBA

Diseño Gráfico Tatiana Mariño Maletá / Asociación Cubana de Comunicadores Sociales ACCS

Durante la cuarentena preventiva, destinada a reducir la propagación de la COVID-19, muchas personas que consumen sustancias psicoactivas o presentan trastornos adictivos se mantienen confinados en sus hogares y asumen el reto organizar la vida diaria en un contexto en que la preocupación y el estrés están presentes de una forma u otra. Las posibilidades de atención cara a cara se han reducido; los grupos de psicoterapia, las comunidades terapéuticas y los grupos de autoayuda, como alcohólicos anónimos o narcóticos anónimos, han cerrado sus puertas por ser actividades grupales que pudieran incrementar el número de contagios.

¿Que podemos hacer para evitar que esta situación, más extensa de los que esperábamos, aunque sin lugar a dudas finita, determine la iniciación en el uso sistemático de drogas en los que no lo hacían, el abuso reiterado en los que ya consumían y la recaída frustrante en aquellos que estaban en franco proceso de rehabilitación o trabajaban por su reinserción social?

¿Como evitar que el reducido espacio de convivencia nos incite a poner en práctica algunos comportamientos también susceptibles de generar adicciones?



La Organización Mundial de la Salud ha instado a no adoptar estrategias de respuesta inadecuadas como el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas. A largo plazo, esto podría empeorar el bienestar mental y físico. En ese sentido recuerda que las estrategias que en otras ocasiones nos han ayudado a manejar el estrés pueden ser útiles también en este momento. Se debe buscar activarlas para aliviar el estrés y mantenerse psicológicamente bien. En ese sentido el organismo internacional ha utilizado un símil que ilustra la importancia de empoderarnos para afrontar la situación en que vivimos: "Esta no es una carrera de velocidad, es una maratón a largo plazo"

Una de las primeras observaciones a tener en cuenta es que los riesgos de iniciación, mantenimiento y recaída del consumo de drogas durante la cuarentena serán diferentes en función del tipo de sustancia y del momento de tratamiento un que se encuentre cada persona. En Cuba las drogas más usadas tradicionalmente son el tabaco y el alcohol, pero durante la última década se incrementó notablemente el uso de drogas ilegales y de prescripción médica. La marihuana, la cocaína, el "químico" (marihuana sintética) y fármacos como el tramadol, la morfina y la carbamazepina son usadas por adolescentes y jóvenes con fines de abuso. El patrón de consumo más reconocido es el policonsumo, es decir el uso de más de una sustancia por la misma persona.

Por otra parte, entre las adicciones sin sustancias predominan en nuestro país la práctica del juego ilícito, las adicciones tecnológicas (videojuegos, internet, teléfono móvil, juegos online, redes sociales, etc.) y las adicciones somáticas (ejercicios físicos, sexo compulsivo y trastornos alimentarios). Durante la cuarentena en las casas puede que se conviva con personas que anteriormente nunca presentaron trastornos adictivos; los que ya los presentan, pero nunca se trataron por ello; los que tienen tratamiento indicado y los ya rehabilitados. Todos ellos pudieran intentar evadir la tensión, el estrés, la incertidumbre y hasta posibles duelos mediante la puesta en práctica de conductas adictivas.

Si conocemos que somos vulnerables ante las adicciones y que la cuarentena puede debilitar nuestras fortalezas personales para mantener la abstinencia o para propiciar la reducción de daños, debemos disponer de un repertorio de sugerencias como las que se ponen a tu consideración en este texto. Lo primero es recordar que tanto el origen como las consecuencias de un trastorno adictivo suelen estar asociadas al descontrol emocional. Nos iniciamos porque evadimos algo que nos disgusta y lo continuamos para evadir angustias, tensiones, inseguridades e incertidumbres. Todas ellas son situaciones que también se pueden generar ante situaciones de emergencias y desastres como la que vivimos en la actualidad.

Es importante aceptar esa realidad para entender que la adicción siempre nos hace ambivalentes, lo que significa que lo que hacemos al mismo tiempo nos genera placer y sufrimiento. Muchas veces sucede que lo que intentamos olvidar con el consumo lo provoca el mismo consumo. La utilización de sustancias o la práctica de comportamientos adictivos responde a una expectativa: creemos que nos va a relajar, calmar o entretener y que nos va a ayudar a continuar la vida en situaciones adversas. Pero este efecto es cada vez menos palpable y el beneficio esperado se mantiene ausente. Por el contrario, suelen provocar depresión, ansiedad, violencia y otras conductas que incitan a poner en práctica la conducta adictiva.

Ante todo, hay que reconocer que todos somos susceptibles de desarrollar comportamientos erróneos ante la adversidad. No se trata de que quienes consuman

sustancias psicoactivas de forma descontrolada o hayan desarrollado una adicción sean peores personas. El primer cigarrillo, la primera cerveza, el contacto inicial con otras drogas o la participación en actividades adictivas, tuvieron lugar a partir del aprendizaje social o bien porque el grupo de iguales también lo hacía. Un hecho a tener en cuenta para el autocontrol es que el consumo en casa puede generar imitación por otros miembros de la familia y a partir de ello adicciones, violencia, etc.

LA PRIMERAS SUGERENCIAS A TENER EN CUENTA NO DIFIEREN DE LAS QUE DEBE ASUMIR LA POBLACIÓN EN GENERAL:

| | |
|---|---|
| 1 | Evitar el exceso de información estresante (infodemia). En Cuba las autoridades sanitarias y estatales han manejado con absoluta transparencia el progreso de la COVID-19. Son ellas las únicas fuentes confiables. |
| 2 | Confiar en que si cumplimos las medidas orientadas para la protección de los ciudadanos no tendremos contacto directo con el virus y por tanto permaneceremos sanos (percepción de riesgo) |
| 3 | Mantener una actitud colaboradora con el tratamiento si se recibió un diagnóstico positivo de COVID-19. Recordar que la gran mayoría de las personas que han sido afectadas por este mal ha logrado sobreponerse y que ser optimista y positivo favorece la pronta recuperación (resiliencia) |
| 4 | Desactivar pensamientos automáticos generadores de estrés, desviando la atención hacia contenidos gratificantes y otros aspectos de la vida personal, la familia y la comunidad (reestructuración cognitiva) |
| 5 | Controlar las emociones negativas, lo que no significa negarlas porque son normales en estas circunstancias. Los ejercicios de respiración, relajación, meditación y ocuparse en actividades agradables según las preferencias de cada cual son de gran utilidad (manejo del estrés). |

Estas sugerencias hacen referencia a conceptos de gran impacto en la actualidad. Por ejemplo, la infodemia ha sido considerada como una pandemia paralela a la covid-19. Se trata de información diversa proveniente de múltiples fuentes por lo general poco confiables e incluso proclives a la manipulación de los grupos humanos. Ello es capaz de generar estrés cuyo afrontamiento pudiera asociarse a conductas adictivas. La

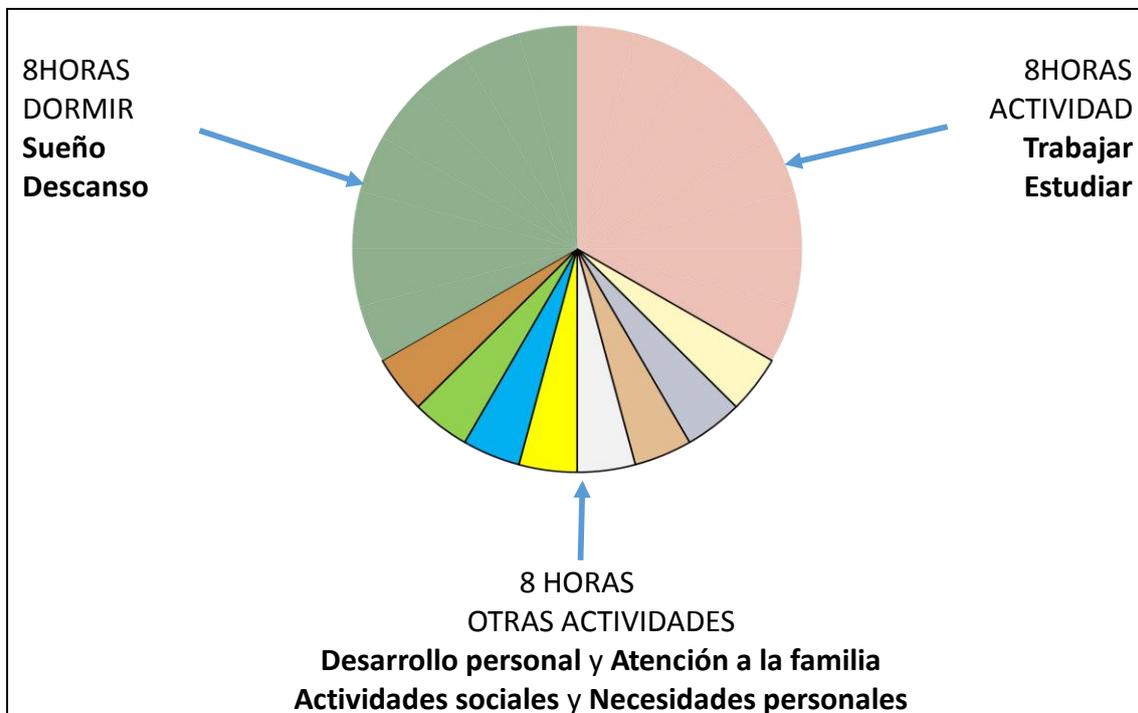
percepción de riesgo concretiza lo que sabemos, sentimos y hacemos con relación a un problema de salud. Si nos proponemos observar las indicaciones con adherencia y sin indisciplinas sociales, lo más probable es que el coronavirus no nos alcance o si nos alcanzó podamos vencerlo desarrollando la resiliencia como recurso personal. Por último, la reestructuración cognitiva y el manejo del estrés son procedimientos psicológicos que la mayoría de los pacientes con adicciones conocen ya que con frecuencia son usados en las psicoterapias individuales y de grupo, las comunidades terapéuticas y grupos de autoayuda.

OTRAS SUGERENCIAS PROPIAS PARA LA POBLACIÓN CON RIESGO ADICTIVO, AUNQUE VÁLIDAS PARA LA POBLACIÓN EN GENERAL SON:

| | |
|---|--|
| 1 | Emplear el tiempo racionalmente, tratando de mantener en lo posible las rutinas de vida, aunque en un ambiente limitado. En la casa se pueden hacer diversas actividades que incluyen las labores domésticas, la superación, la lectura, la ejercitación física, etc. (gestión del tiempo) |
| 2 | Promover una negociación apropiada de los desacuerdos o contradicciones que la adicción u otras situaciones hayan podido provocar o agravar en el seno del hogar, propiciando una atmosfera de entendimiento que facilite la abstinencia (mediación de conflictos) |
| 3 | Mantener comunicación activa a través de los medios indirectos que estén a su alcance con familiares, amigos y compañeros con los que participa habitualmente en actividades sociales, psicoterapias y grupos de autoayuda (vía telefónica y redes sociales) |
| 4 | Respetar el ciclo sueño-vigilia teniendo en cuenta el manejo adecuado de horarios, consumos de sustancias estimulantes, realización de actividades excitantes y condiciones ambientales apropiadas para dormir (higiene del sueño) |
| 5 | Si necesita ayuda psicológica búsquela por vía telefónica u otras fuentes en instituciones de salud o en grupos reconocidos y auspiciados por organizaciones profesionales de la Psicología, la Salud Mental y las Ciencias Sociales. (ayuda profesional) |

También estas sugerencias hacen referencia a estrategias de amplio dominio por parte de quienes asisten a actividades terapéuticas relacionadas con la prevención y atención

de los trastornos adictivos. La gestión del tiempo por ejemplo consiste en organizar el tiempo de manera tal que permanezcamos ocupados las 24 horas del día, considerando que debemos utilizar 8 horas para dormir, 8 horas para estudiar o trabajar y 8 horas para realizar otras actividades relativas a la familia, los hobbies personales y otras interacciones sociales. La inadecuada distribución y empleo del tiempo es causa frecuente de estrés. El tiempo del que se dispone es el tiempo de la vida y en él hay que hacer todo lo que nos propongamos. Durante la cuarentena la percepción del tiempo suele estar alterada. Sentimos que no avanza, los días y las noches son extremadamente extensos y tendemos a estar inactivos y a dormir en exceso. Es importante mantener un equilibrio entre sueño, trabajo – estudio y otras actividades sociales y personales.



La mediación de conflictos es un procedimiento para reconocer las diferencias entre las personas y ceder en lo posible buscando una interacción constructiva. Por supuesto se insiste en mantener comunicación indirecta con los seres queridos para evitar que la separación necesaria devenga en otra fuente de angustia. Por otra parte la higiene del sueño y la ayuda profesional psicológica son necesidades cuya satisfacción debe gestionarse. El sueño reparador y el intercambio con profesionales competentes constituyen recursos que pueden paliar el malestar comprensible pero moldeable en aras de recuperar el bienestar y la salud.

Durante el aislamiento social muchas personas que consumen sustancias psicoactivas o presentan trastornos adictivos han asumido creencias erróneas que han devenido en verdaderos nuevos mitos que es preciso desactivar. Entre ellos:

1. "Si el nuevo coronavirus no puede sobrevivir a las altas temperaturas, consumir drogas que se fuman (tabaco y cannabis) pueden contribuir a su control". FALSO: el sistema respiratorio constituye la diana principal de esta enfermedad. Entre los efectos nocivos de fumar cigarrillos para el organismo se encuentra la reducción significativa de las defensas y la evolución hacia una enfermedad pulmonar obstructiva crónica, ambas condiciones consideradas factores de riesgo para la covid-19. Es cierto que algunos medios científicos y académicos han expresado criterios contradictorios al respecto. Por ejemplo, algunos sostienen que las personas sanas que inhalan el aire expirado por un fumador infectado con el coronavirus corre el riesgo de ser contagiado mientras otros hablan de posibles efectos positivos de la nicotina. Lo cierto es que ni siquiera hay evidencias probatorias acerca de que las elevadas temperaturas sean un recurso válido para enfrentar el SARS-CoV 2.
2. "Si una de las medidas para evitar el contagio es desinfectarse las manos y las superficies que podemos tocar con alcohol, entonces consumirlo puede destruir al virus si ya está instalado en nuestro cuerpo". FALSO: el consumo de alcohol está asociado con efectos negativos para la salud relacionados con el debilitamiento del sistema inmunitario. Además, incrementa la susceptibilidad a la neumonía y la probabilidad de una Infección Respiratoria Aguda, factores de riesgo para la covid-19. La OMS ha señalado que el único papel que debe jugar el alcohol es ayudar a garantizar la higiene. Se han reportado casos de muertes por envenenamiento con alcohol debido a este mito.
3. "Todas las fuentes de información son confiables y que las redes sociales reflejan fielmente lo que ocurre en el mundo desarticulando las políticas de silencio epidemiológico esgrimidas por los estados para engañar a los pueblos y aportando con mayor rapidez curas y recursos preventivos muy eficaces". FALSO: Este es uno de los mitos más extendidos, no solo entre personas que consumen sustancias psicoactivas o presentan trastornos adictivos. La Organización

Mundial de la Salud ha advertido que la sobreinformación contribuye a elevar la ansiedad y sentimientos de malestar. Quienes acceden acríticamente a las redes sociales o presentan adicciones tecnológicas, categoría que incluye los videojuegos, el teléfono móvil e internet, están expuestos a sobresos que pueden afectar su salud. La tendencia a estar constantemente buscando información sobre la covid-19, la participación compulsiva en grupos de Whats App para intercambiar supuestas novedades y la práctica excesiva de videojuegos, son fenómenos que en nada ayudan al afrontamiento constructivo de la situación que vivimos. Debe procurarse que dichas prácticas no interfieran en los criterios y opiniones propias.

En nuestro contexto, estos mitos se han estado extendiendo sobre todo entre adolescentes y jóvenes que consumen sustancias psicoactivas o presentan trastornos adictivos. Una reacción peligrosa que pudimos observar en algunos de ellos fue la expresión "si al coronavirus lo mata el calor y el alcohol, nos vamos a la playa para fumar cigarrillos y tomar ron sin afectar a nadie". No faltan algunos nuevos términos que van suscitándose en la jerga juvenil y que denotan una actitud favorecedora a las tentaciones adictivas: un "video-trago" de alcohol con los amigos, hacer el sexo "on line" promoviendo el "sexting" cómo practica compulsiva, etc. Se trata de una tendencia que se ha generalizado a partir del desarrollo tecnológico y las posibilidades que brindan los actuales dispositivos.



Por otra parte, es un verdadero riesgo para este sector poblacional la práctica de los juegos con consumo de alcohol que son lanzados a través de las redes sociales o juegos online como es el caso del conocido como "Neknomination" o "Neknominate". Este juego consiste en ingerir una gran cantidad de alcohol, tomar un video, subirlo a las redes y retar amigos u otras personas a superar "la hazaña". El fomento de estas nuevas prácticas constituye un fenómeno complejo, que puede terminar drásticamente con la vida de quienes lo ejecutan al propiciar la ocurrencia de intoxicaciones graves y comas etílicos.

Entre las sugerencias para el afrontamiento psicológico a la COVID-19, no puede faltar la desarticulación de los mitos tradicionales que acompañan las drogas más usadas en nuestro contexto. Ello contribuye a empoderar a las personas que prueban a evadir el estrés mediante su uso, a pesar de que se conoce que durante las situaciones de emergencias y de desastres suelen generar nuevos problemas y agravar los que ya era necesario afrontar. En ese sentido vale la pena detenerse en algunos de ellos, haciéndoles una lectura crítica de su significación y manifestaciones durante la cuarentena. Algunos de ellos son:

1. "Si se es joven se puede consumir drogas durante la cuarentena porque no se desarrolla la adicción". Ello no es cierto porque la adicción puede surgir a cualquier edad. Hasta antes de nacer la persona puede ser adicta si su madre consume drogas.
2. "Cuando todo pase podré detener el uso de drogas si me lo propongo. Esto también es falso porque dejar de usar drogas no es fácil". Cuando tratas de dejarlas te sientes mal, lo que te hace creer que necesitas usar más droga. Si te mantienes alrededor de la gente que usa drogas es aún más difícil dejarlas.
3. "Sólo por esta vez... no me pasará nada". Debe recordarse que detrás de una adicción siempre hay una primera vez. Tener la primera experiencia es ponerse en situación de riesgo pues los efectos de la droga sobre el Sistema Nervioso Central pueden causar sensaciones aparentemente placenteras que, vividas durante una situación estresante y relativamente sostenida en el tiempo puede conducir a su reiteración y llegar a la dependencia.

4. "Las drogas ayudan a aliviar el estrés y ayudan a las personas a sobrellevar sus problemas". Las drogas sólo hacen que las personas se olviden y no les den importancia a sus problemas temporalmente ya que durante su efecto las personas distorsionan su percepción de riesgo.
5. "Las drogas motivan la creatividad tan necesaria en estos tiempos". Las drogas por sí solas, jamás otorgan habilidades que no existan de manera natural en las personas, seguramente los artistas que las han utilizado habrían creado las mismas obras de arte sin necesidad de consumir drogas.
6. "Las drogas aumentan la potencia sexual". Las drogas lo único que hacen es que el consumidor pierda sus inhibiciones, lo que puede llevarlo a comportamientos no controlados y muy peligrosos en tiempos de cuarentena, pudiéndose suscitar actitudes inmorales y hasta abuso sexual.
7. "Si consumo drogas, es mi problema, no el de ustedes". Por cada persona que sufre una adicción, hay una familia, un grupo de amigos, una escuela, una comunidad que de una u otra manera sufren las consecuencias de la enfermedad. A diferencia de otras enfermedades, la adicción no sólo compromete a la salud personal sino también la salud familiar y social.
8. "Las drogas mejoran el desempeño académico y la asimilación de conocimientos en tiempos en que el autoestudio es la única opción". El ingerir drogas antes de estudiar no es recomendable. Si bien algunas drogas hacen que nos sintamos menos cansados, ello no será por mucho tiempo y al final nos sentiremos agotados.
9. "En situaciones como esta la familia es la única responsable del problema del consumo de drogas". Ello no es cierto ya que la responsabilidad es de todos. La familia debe incidir mediante la educación y establecimiento de límites en el contexto hogareño pero las causas externas, traídas por el individuo pueden ser determinantes.
10. "El alcohol y el tabaco no son drogas". Sí son drogas y con un alto poder adictivo, lo que ocurre es que, al considerarlas drogas legales, y ser socialmente aceptadas se subvaloran los daños que ocasionan y sus consecuencias.

Por su importancia en las historias de consumo de los pacientes cubanos es necesario detenerse en los efectos devastadores de algunas de las sustancias de mayor uso en la actualidad en el país. Las creencias que las acompañan, algunas veces determinadas por ser consideradas parte de nuestra identidad cultural y otras por ser objeto de una campaña mediática internacional que busca su legalización y despenalización, han determinado su aceptación incondicional por algunas familias y grupos poblacionales. Por esa razón también es necesario detenerse brevemente en los mitos específicos que durante años las han acompañado:

MITOS ESPECÍFICOS ASOCIADOS AL TABACO



1. "Fumar tabaco durante la cuarentena no producirá adicción". Ello no es cierto porque la nicotina es la principal sustancia química del tabaco, que actúa en el sistema nervioso y es una de las drogas con mayor poder adictivo. La dependencia se manifiesta a través del síndrome de abstinencia que se presenta al cesar el consumo: deseo urgente de fumar, irritabilidad, insomnio o somnolencia, ansiedad, etc.
2. "En una situación en la que es deseable ser maduro y responsable, fumar tabaco me ayudará". Lo cierto es todo lo contrario. Si bien culturalmente se promueve esta falsa creencia, el fumar no hace a la persona más madura, esto sólo se logra como resultado de un proceso de desarrollo y crecimiento que permita una adecuada regulación del comportamiento.
3. "Fumar tabaco es relajante". El cigarrillo acelera el ritmo del corazón y la presión sanguínea aumenta cuando la persona se hace dependiente. Al fumar, momentáneamente disminuye la sensación de irritabilidad causada en parte por la abstinencia de la nicotina, sin embargo, al breve tiempo surgirá de nuevo.

MITOS ESPECÍFICOS ASOCIADOS AL ALCOHOL



1. "El alcohol ayuda a solucionar problemas". El alcohol ayuda a olvidarlos por un momento, pero después nos damos cuenta que el problema no se ha solucionado con embriagarnos, sino que sigue allí. Es preferible enfrentar los problemas y no evadirlos.
2. "Beber cerveza es saludable y recomendable durante este tiempo". La cerveza contiene alcohol, que es una sustancia psicoactiva que afecta el Sistema Nervioso Central y otros órganos. El problema se agrava en las personas que tienen tendencia a consumir hasta intoxicarse y en forma frecuente. Se puede llegar a ser dependiente del alcohol consumiendo cerveza o cualquier otra bebida que contenga alcohol.
3. "El buen vino y el buen ron no hacen daño". Ambos contienen alcohol. Los daños que causan dependen de la cantidad de alcohol que ingresa a la sangre. Pero el vino y el ron de dudosa calidad, además de alcohol, contienen otras sustancias tóxicas por lo que los daños que ocasionan son mucho mayores.

MITOS ESPECÍFICOS ASOCIADOS A LA MARIHUANA



1. "La marihuana no daña tanto el cuerpo como el tabaco". Esto es falso porque se conoce que la marihuana tiene más productos químicos que causan cáncer e igualmente genera dependencia. Cuando quienes la consumen dejan de usarla se producen náuseas, diarrea, insomnio e irritabilidad.
2. "La marihuana es natural y por eso no hace daño". No es cierto, la marihuana es dañina y su uso prolongado produce el síndrome amotivacional, donde la

persona pierde interés por las actividades diarias, sus gustos, valores inclinaciones vocacionales y las relaciones sociales significativas. Se presentan trastornos de concentración y memoria y es muy fácil tener un accidente automovilístico porque se altera la percepción del tiempo y del espacio.

3. "Con la marihuana las personas aprenden más rápido". Lo que ocurre es que esta droga altera la percepción de la realidad y la persona cree que está aprendiendo más rápido. La marihuana limita el proceso de aprendizaje al producir problemas de concentración y memoria.

¿COMO CONTROLAR LAS IDEAS IRRACIONALES QUE PUEDEN DETERMINAR ESTRÉS DURANTE LA CUARENTENA E INCITARNOS A COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS?:

| IDEAS IRRACIONALES | CONTROL SALUDABLE |
|---|--|
| "Es imprescindible que todos nuestros amigos estén de acuerdo con lo que hacemos y guiarnos por sus criterios". | Es importante tener criterios propios y no dejarnos guiar por quienes nos incitan a comportamientos adictivos. |
| "Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes". | Es imposible ser competente en todo, lo importante es el aprendizaje de nuevos modos de afrontamiento. |
| "Las personas deben actuar honrada y consideradamente y, si no lo hacen, son villanos y malvados". | No podemos imponer una conducta determinada a los demás y la que ellos asumen no necesariamente es mala. |
| "Es inaceptable que las cosas no sean exactamente como uno desearía ardientemente que fueran". | La realidad es independiente de mi voluntad. Lo que puedo hacer es desarrollar recursos para afrontarla. |
| "Las alteraciones emocionales son externas y no puedo hacer nada para evitarlas". | Podemos controlar nuestros estados de ánimo ejercitándonos en la relajación y siendo positivos y optimistas. |
| "Si algo es peligroso uno debe estar constante y extremadamente preocupado por ello". | En lugar de preocuparse uno debe ocuparse y hacer lo necesario para afrontar el peligro. |
| "Uno no puede enfrentar las responsabilidades de la vida y es más fácil evitarlas". | Evadir la responsabilidad no es apropiado ante ninguna situación. Se deben generar alternativas para asumirla. |

| | |
|--|---|
| “Uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos para conducir su vida”. | Las personas maduras deben ser independientes y defender sus criterios acerca de su vida. |
| “Nuestra historia pasada es un importante determinante de nuestra conducta actual”. | El pasado es solo un punto de partida de nuestro aprendizaje, lo cual genera nuevas formas de afrontar la vida. |
| “Las perturbaciones de las otras personas son horribles y uno debe sentirse alterado por ellas”. | Uno debe comprender las alteraciones de los otros y ayudarlos a superarlas demostrándoles su ineficacia. |
| “Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para los problemas humanos”. | Los problemas suelen tener múltiples soluciones por lo que no es correcto empeñarse en encontrar la única. |

¿COMO CONTROLAR LAS EMOCIONES QUE PUEDEN DETERMINAR ESTRÉS DURANTE LA CUARENTENA E INCITARNOS A COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS?:

| ESTADOS EMOCIONALES | CONTROL SALUDABLE |
|---|--|
| “El miedo necesariamente nos inmoviliza y es inevitable que nos conduzca a la ansiedad, el pánico y la paranoia”. | El miedo puede manejarse positivamente contribuyendo a potenciar nuestra percepción de riesgo |
| “La alegría tiende a estar asociada a la irresponsabilidad y al consumo de sustancias conduciéndonos al riesgo”. | La alegría nos llena de energía favoreciendo el optimismo y el afrontamiento constructivo. |
| “La tristeza favorece fatalmente la manifestación de la melancolía, el aislamiento social y la depresión”. | La tristeza puede ser manejada adecuadamente favoreciendo el contacto interior y el autoconocimiento. |
| “El enojo y la ira son emociones que necesariamente nos llevan al rencor y al resentimiento con los demás”. | El enojo se asocia a la defensa y se puede manejar como propiciadora de la seguridad, la confianza y la firmeza. |
| “El afecto nos hace vulnerables a la dependencia emocional y a la sumisión a los criterios de otras personas”. | El afecto puede expresar una vinculación positiva e incrementar la autoestima y respeto hacia los demás. |
| “La vergüenza es una emoción negativa secundaria que conduce al arrepentimiento y la culpa” | Su manejo positivo parte de evitar que nos paralice, promoviendo la aceptación de errores cometidos y su rectificación |

“La aversión es una emoción negativa secundaria que conduce repulsión, asco y desdén”.

Su manejo adecuado en las adicciones se basa en el desarrollo de aversión a la sustancia para favorecer la abstinencia

Finalmente los invito a reflexionar como las adicciones nos conducen a avergonzarnos de lo mismo que hacemos. Pensamos que estamos evadiendo situaciones complejas como la que hoy enfrentamos, pero solo logramos agravarlas. No contribuyamos a hacer menos llevadera la cuarentena. Antoine de Saint-Exupéry, reconocido escritor francés, le dedicó un espacio en su obra más universal (El pequeño príncipe) al diálogo entre el principito y un bebedor. Un análisis consecuente sobre ese intercambio, nos clarifica acerca de cómo los seres humanos podemos llegar a ser ambivalentes, lo que significa que justificamos nuestros errores declarando que el motivo de nuestro comportamiento es evadir sus consecuencias.

DIALOGO DEL PRINCIPIITO CON EL BEBEDOR

- ¿Por qué bebes?– preguntó el principito.
- Para olvidar – respondió el bebedor.
- ¿Para olvidar que? – inquirió el principito que ya le compadecía.
- Para olvidar que tengo vergüenza – confesó el bebedor bajando la cabeza.
- ¿Vergüenza de qué? - indagó el principito que deseaba socorrerle.
- ¡Vergüenza de beber! – terminó el bebedor que se encerró definitivamente en el silencio.
- Y el principito se alejó perplejo. Las personas mayores son decididamente muy, pero muy extrañas, se decía a si mismo durante el viaje.

