

○ círculo das adiccións



QUE BUSCAMOS CANDO CONSUMIMOS UNHA SUBSTANCIA OU REALIZAMOS UNHA CONDUCTA ADICTIVA

O que nós buscamos é a sensación de pracer que nos produce esa substancia ou conduta. No caso do consumismo ou da ludopatía o que adoitamos buscar é unha activación. Poden considerarse condutas adictivas estimulantes.

No caso das drogas (legais e ilegais) o seu efecto varía segundo de que substancia se trate:

- » **Depresoras:** Diminúen a nosa sensación de ansiedade (alcol, heroína...)
- » **Estimulantes:** Aumentan a nosa activación (cocaína, anfetaminas, algunhas drogas de síntese, tabaco...)
- » **Alucinóxenas:** Cambian a nosa percepción (cannabis, LSD, algunhas drogas de síntese, cogomelos alucinóxenos...)

QUE ESTADO LLE GUSTA AO NOSO ORGANISMO?

Ao noso organismo gústalle sentirse equilibrado, no seu estado normal e vai facer todo o que estea na súa man para que, cando consumamos ou realicemos calquera tipo de comportamento que atente contra ese estado, o noso corpo volva ao seu equilibrio, á súa normalidade.

Este traballo é o que leva a cabo tamén cando sufrimos algunha enfermidade, por iso é polo que unha persoa con drogodependencia ten o seu sistema inmunolóxico mermado, o seu traballo para atender ao proceso de adicción mingua a súa capacidade, o seu nivel de tolerancia cada vez é maior.

QUE SUCEDE CANDO A CONDUCTA SE REPITE?

O noso organismo aprende que ten que facer para dar resposta a esta situación cada vez máis rápido, cada vez a nosa sensación de pracer vai durando menos, ímonos facendo máis e máis tolerantes.

Se nos empeñamos na procura dese pracer, o que ocorre é que o organismo comeza vivir adaptándose a esa conduta. É así como comeza a adicción. O noso estado normal, sen consumo ou sen conduta adictiva, está descompensado, o noso organismo prepáranos para consumir ou actuar e que iso non o desequilibre.

Neste estado "re-equilibrado", a ausencia de substancia ou conduta fainos ter sensacións contrarias ao pracer que nos proporcionaba a droga ou a conduta. Se era depresora, sen ela sentimos moita máis ansiedade; se era estimulante, sen ela sentimos apatía, depresión.

Só consumindo nos sentimos mellor, pero... o consumo que antes nos provocaba pracer agora só nos provoca equilibrio. E nós o que queremos é sentir pracer así que o que nos queda é aumentar a dose, a frecuencia ou cambiar a outra droga "máis dura" para volver sentir pracer, pero... o noso organismo segue aprendendo, segue adaptándose. Chega un momento no que xa non se atopa o pracer, xa só se busca non sentir o malestar. Xa somos drogodependentes.

Primeiro consumo



COMO ROMPEMOS O CÍRCULO DA ADICCIÓN?

- » O único que podemos facer para romper o círculo, o único que está na nosa man é: deixar de consumir. Isto fará que xorda o que se coñece como “síndrome de abstinencia”, que non é máis que a exteriorización do traballo que fixo o noso organismo para adaptarse ao consumo ou á conduta adictiva.
- » Do mesmo xeito que o noso organismo antes encargouse de atopar mecanismos para recuperar o equilibrio, agora fará o mesmo. É cuestión de tempo.
- » É necesario pedir axuda por un motivo fundamental: o organismo aprende anticipar o consumo ou a conduta só con ver a certas persoas coas que consumiamos ou tiñamos unha determinada conduta, unha máquina de apostas, un computador, unha tenda... ante calquera indicio, o organismo reacciona e prepáranos para o consumo. Por isto mesmo é polo que non é tan fácil saír dunha adicción, debemos aprender estratexias para afrontar o noso día a día sen recaer.

REFLEXIÓN PARA FACER NA AULA. PREGUNTAS PARA O ALUMNADO

- » Que entendestes do círculo das adiccións?
- » Por que lugar se entra ao círculo?
- » Que buscamos cando consumimos ou realizamos unha conduta adictiva?
- » É o noso organismo? Que é o que busca?
- » Que fai o noso organismo para conseguir o equilibrio?
- » Pensades que é bo que o noso organismo se comporte deste xeito? Que pensades que nos sucedería se non o fixese? (tampouco podería aprender nada máis, os circuitos cerebrais son os mesmos) Sería adaptativo para nós vivir sen ser quen de aprender?
- » Este traballo do noso organismo, que nos provoca no caso de aprender unha adicción?
- » Que efecto en vós pensades que ten ir de compras ou apostar? É estimulante? O noso organismo, que fará para compensalo? Nós que faremos para seguir sentindo pracer? O noso organismo que fará? Onde nos leva esta guerra?
- » E as drogas? Sabedes que drogas son estimulantes, cales depresoras e cales alucinógenas? Que fará o organismo en cada caso? Que sentiremos sen a droga ou conduta en cada caso? Para non ter esas sensacións, que teríades que facer? Onde remata esta loita?
- » Ao final, cando a persoa xa é adicta, por que segue consumindo se a conduta ou a droga xa non lle causa pracer?
- » Por que pensades que é tan difícil deixar unha adicción? E as recaídas?

É moi importante utilizar as preguntas que deixaron na caixa de correos a semana anterior, para ofrecer só información acerca dos xogos de apostas e das drogas que coñecen. Podedes adaptar estas preguntas, ou mellor aínda, crear outras polas que eles/as mesmos dean resposta ás súas dúbidas.