ADICCIONES EN CONFINAMIENTO POR COVID-19

Las autoridades sanitarias han confirmado un aumento en las conductas de consumo y abusivo de sustancias durante este confinamiento por **COVID-19**.

Aumento en el consumo de:

Sustancia psicoactivas

Alcohol

Psicofármacos

Tabaco, vaporeo

Pornografía

Compras online

Ludopatías (videojuegos)

Internet

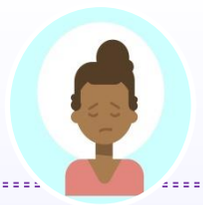
Alimentos con baja aportación nutricional

Razones por las que aumentan las conductas de consumo:

Disminuir el malestar emocional causado por:

Estrés

Ansiedad



Angustia

Preocupaciones

Emociones no deseadas

Desgaste atencional

Dificultades para reestructurarse frente al confinamiento en casa

Búsqueda de evasión

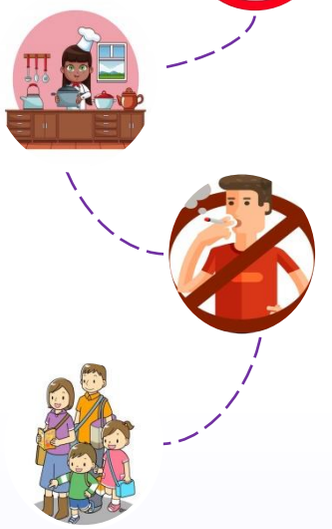
Sentimientos de culpa

Imposibilidad de controlar el consumo

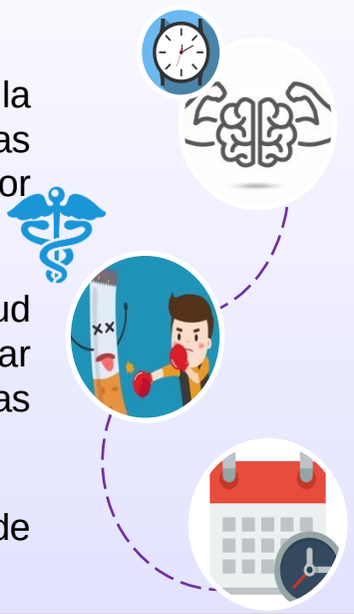
Estos tiempos de contingencia por **COVID-19** no son vacaciones y como estudiante debes responder académicamente a diario. Es más realista asociar este período de confinamiento con “escuela en casa”, que con “tiempo libre (para excesos)”.

ESTRATEGIAS PARA DISMINUIR EL CONSUMO

- No dejar a la vista las “adicciones”: deja tu celular en otra habitación durante algunas horas, guarda los cigarros en un cajón, elimina las aplicaciones de compras online, etc. Si estás sentado gran parte del día y tienes a la mano sustancias como alcohol o fácil acceso al internet, es más fácil que abuses de la sustancia o tengas una conducta de consumo que no puedas controlar.
- No lo compres, no lo tengas en tu casa.
- Ocupar tu mente en cosas placenteras que para ti no estén asociadas al consumo abusivo: Arte, contemplación de la naturaleza, música, cocinar, reparación de objetos, entre otras.
- Ayúdate restringiendo áreas: no consumas en tu habitación, ni en los espacios donde se encuentren otros miembros de la familia que puedan convertirse en fumadores pasivos.
- Procura estar acompañado y realizar actividades con otras personas de tu familia con quienes no compartes tus adicciones privadas.



ESTRATEGIAS PARA DEJAR EL CONSUMO



- El momento indicado para dejar el consumo abusivo es determinado por la motivación singular de cada individuo para dejar el abuso de sustancias o las conductas de consumo sin control. No existe un tiempo único, ni el mejor momento, solo la determinación voluntaria individual.
- La motivación se construye y es cambiante, por ejemplo ahora el Sector Salud está solicitando explícitamente que las personas dejen de fumar y de tomar refrescos azucarados porque ambas condiciones potencian las complicaciones por **COVID-19**.
- Cualquier día puede ser el momento indicado para dejar de abusar de sustancias o reducir las conductas de consumo.

DESCENSO PROGRESIVO DE CONSUMO

- Hay quienes eligen disminuir paulatinamente el uso de sustancias y como reto van bajando las cantidades día con día. Por ejemplo: si ayer el consumo fue de 20 cigarros, hoy solo serán 18 y mantener esta cantidad por 3 días, luego bajar a 16 y lo mantenerlo por tres días y así progresivamente hasta lograr dejarlo.

- Otras personas elijen dejar de consumir primero algunas sustancias, aplicaciones de internet, etc. y luego otras. Dejar todo a la vez suele ser más complejo dejar de usar algunas y más difícil de lograr.

CAMBIAR RUTINAS

- Ayuda a disminuir adicciones. Por ejemplo: “siempre a la hora del informativo vespertino suelo consumir alcohol”, cambiar la rutina sería elegir bañarse a esa hora o hacer ejercicio para estar en otro espacio y no frente a la tentación de la rutina.

- También puedes elegir llamar a algún miembro de Alcohólicos Anónimos y permitir que te apoyen conversando.

PEDIR AYUDA A TUS FAMILIARES

Comentarle a tus familiares tu voluntad de cambiar cierta conducta adictiva o de consumo y solicitar su ayuda. Si determinaste hacer dieta de restricción calórica, pídeles que no te ofrezcan alimentos tentadores como helados, dulces o pasteles, entre otros.

NO EMPIECES “EL LUNES”

- Si hoy tienes la motivación para hacer un cambio hazlo, de aquí al lunes quizás la motivación se pierda. Recuerda vivir un día a la vez.

CANCELACIÓN TOTAL DEL CONSUMO

- Requiere de una fuerza de voluntad mucho mayor, pero si lo logras, es más seguro que lo dejes definitivamente.

- En algunos casos se requerirá de apoyos farmacológicos para los síndromes fisiológicos de abstinencia y en otros casos no.

- Habrá quienes requieran ingresar a un Centro de rehabilitación en adicciones y quienes lo lograrán en su casa.

- Algunas veces podrá surgir un aumento de la ansiedad por el síndrome de abstinencia, pero mientras no sea un cuadro severo, puedes compensarlo ocupándote activamente, por ejemplo limpiando a fondo algunas áreas de tu casa, aumentando el tiempo de actividad física, etc.

RECURRIR A APOYO PROFESIONAL

- Dentro de las causas que llevan al consumo abusivo de sustancias están las sociales, las conductuales y las emocionales. Conocerlas te permitirá dejar de repetirlas. Recuerda que es de valientes dejarse ayudar.

“Solo por hoy no consumiré …… (tú eliges qué)”

¡ESTAMOS PARA ORIENTARTE!

psicopedagogia_enesj@unam.mx