
Adicciones con o sin drogas en la adolescencia

Los adolescentes, como todo ser humano, necesitan alcanzar un nivel de satisfacción global o felicidad en la vida. Estamos destinados a vivir la felicidad, la más grande plenitud que podemos soñar; es nuestro destino, porque es nuestro origen, nuestra fuente. La naturaleza de nuestro ser, la identidad profunda de nosotros mismos está hecha de felicidad.

Se cree que el mayor número de aficiones e intereses de una persona está en relación directa con una mayor probabilidad de ser feliz. Las carencias en una dimensión vital pueden compensarse, en cierta manera, con las satisfacciones obtenidas en otra. Si un adolescente es incompetente o no tolera la frustración en una o varias de estas dimensiones (familia, amigos, estudios, sexo, comida, nuevas tecnologías, deporte,...) puede centrar su atención en una sola. El riesgo de adicción en estas circunstancias es alto. La adicción es, por tanto, una afición patológica que, al causar dependencia, restringe la libertad del ser humano.

En algunos adolescentes encontramos ciertas características emocionales o de personalidad que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones:

- estado de ánimo disfórico (es decir, que se vive subjetivamente como desagradable);
- oscilaciones frecuentes del humor; intolerancia a los estímulos displacenteros, sean físicos (dolor, fatiga, insomnio,...) o psíquicos (preocupaciones, disgustos, responsabilidades,...);
- baja autoestima; impulsividad; estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas,...

Se trata de adolescentes que carecen de un afecto consistente y que intentan llenar esa carencia con sustancias (alcohol, tabaco u otras drogas) o sin sustancias (nuevas tecnologías, gimnasio, comida, sexo, apego,...).

Una persona con una personalidad vulnerable y con una cohesión familiar débil corre un gran riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas, competitividad,...) o de vacío existencial (inactividad, aislamiento social, falta de objetivos,...)

Las líneas de actuación comunes antes las adicciones son: el manejo de los estímulos (control, exposición), el control del deseo impulsivo de realizar la conducta adictiva, la solución de problemas específicos (ansiedad, depresión, conflictos interpersonales), la prevención de recaídas y, sobre todo, la creación de un nuevo estilo de vida centrado en la autorrealización y el desarrollo integral y equilibrado del potencial energético, afectivo e intelectual del individuo.

Y es que el problema de base de las adicciones está en que nosotros consideramos que la felicidad ha de ser el producto de algo, que nos ha de llegar como consecuencia de cumplirse una serie de requisitos o de condiciones que nosotros ponemos a nuestra vida. *Yo me he hecho una idea de mí mismo y de la vida, y creo que sólo en la medida en que se realicen los deseos o proyectos que yo tengo -de mí, de los demás y de mi situación-, sólo entonces podré ser feliz.* Éste es un error de base.

La felicidad no está nunca en el mundo, nunca procede de nada ni de nadie, sino que la felicidad está en la fuente de nuestro ser. La felicidad es la naturaleza más profunda de nosotros mismos; y es algo que viviremos en la medida en que nos obliguemos a cultivarla, a abrirnos a ella. No es algo que nos ha de venir, sino que es algo que se ha de producir en nosotros cuando dejemos de buscarla en donde no está. Reflexionemos sobre ello.

Fecha de publicación: 25-09-2013

Autor/es:

- [Patricio José Ruiz Lázaro](#). Pediatra. Consulta Joven "Espacio 12-20". Centro de Salud "Manuel Merino". Alcalá de Henares (Madrid)

