

## LA DROGA, UN ASUNTO DE TODOS

Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo

*"Si caes siete veces, levántate ocho". Proverbio chino.*

La droga es un tema delicado y complejo: alcohol, cocaína, heroína, anfetaminas, inhalantes, cannabis, drogas de síntesis... Muchos jóvenes consumen alcohol de forma habitual. La precocidad e intensidad de este consumo muestra una correlación significativa con el uso posterior de otras drogas cuyos efectos llegan a ser devastadores. Los factores de riesgo son muy diversos. En muchos casos se puede observar una actitud existencial negativa, de escepticismo, hedonismo y egocentrismo, un rechazo manifiesto de los valores sociales. Son frecuentes las manifestaciones de frustración y malestar psicológico ante las dificultades, la desestructuración a nivel familiar, la falta de expectativas, que se agrava con el sentimiento de marginación, el paro y los problemas económicos.

### Dependencia

El consumo suele iniciarse por simple evasión y por puro placer. Sin embargo, al poco tiempo, acaba convirtiéndose en una "obligación" que esclaviza y destruye a la persona. La dependencia posterior implica una vinculación forzosa del individuo frente a la droga, a pesar de las graves consecuencias que provoca. A medio plazo se produce una tolerancia o adaptación progresiva del organismo a la sustancia, que hace que el sujeto tenga que incrementar las dosis para conseguir el mismo efecto. Desaparece el "paraíso inicial" y la droga deja de ser fuente de placer. Sólo sirve para evitar "el mono", pero se convierte en una necesidad para el sujeto, en algo indispensable.

El deterioro en la persona se puede manifestar en diferentes niveles:

- Psicológico: culpa, angustia, irritabilidad, apatía, pérdida de autoimagen y del control de la conducta, disminución de la memoria.
- Físico: insomnio, higiene y alimentación deficitarias, pérdida de peso, vulnerabilidad a enfermedades e infecciones, riesgo de contagio de SIDA, anorgasmia, impotencia.
- Familiar: conflictos, incomunicación, agresiones.
- Social: aislamiento, delincuencia, problemas legales.
- Laboral: paro, absentismo, accidentes, bajo rendimiento, despido.

### El papel de la familia

La familia es un elemento esencial en lo que se refiere a la droga. Juega un papel muy importante. Hay indicadores que pueden revelar si un hijo consume droga. En ocasiones se detectan cambios bruscos en la personalidad del sujeto, comportamientos extraños, cambios en la apariencia física, desaparición de dinero u objetos de valor en casa, mentiras, salidas de casa sin motivos o con excusas. Es frecuente que los padres disculpen y consientan al principio el consumo aludiendo que su hijo "está enfermo", siendo éste el que impone las normas en la familia. Cuando un hijo ha empezado a consumir es cuando más necesita del apoyo y serenidad de los padres, que deben evitar la desesperación o el rechazo del hijo y afrontar la situación juntos. Los padres pueden mostrar confianza en su hijo a pesar de todo, manifestar su sincera disposición al diálogo y a ayudar; tratarle con firmeza pero sin amenazas ni presiones, no ceder al chantaje de las drogas y, sobre todo, solicitar la ayuda de los profesionales. Coherencia, firmeza y constancia pueden ser claves para conseguir progresos en esta batalla.

### Tratamiento

Un equipo de especialistas en varias disciplinas prestará un apoyo integral tanto al sujeto como a la familia. Desde el área de la psicología, la terapia individual, de grupo y familiar, prestan una importante y valiosa ayuda. La familia juega un papel esencial en el tratamiento, que se adaptará a cada caso concreto e implicará un programa muy estructurado. No podemos contar con la "fuerza de voluntad" del drogodependiente, pero es necesaria su motivación real para dejarlo: él, y no nosotros, debe considerar la situación como límite, insostenible, en la que "ya ha tocado fondo". Debe tomar voluntariamente la decisión firme y clara de abandonar el consumo, hacerlo, superar la abstinencia física y psicológica, cambiar el estilo de

vida a nivel personal, familiar y social, y afrontar las dificultades que se le van a presentar en la vida. Es más fácil hacer frente a problemas, crisis y recaídas, si estas son conceptualizadas como un reto, como un elemento de ayuda a la superación personal. Y aquí es donde la familia, los especialistas y diversos organismos - instituciones, organizaciones, fundaciones, asociaciones- prestarán un apoyo de incalculable valor.

### **Abstinencia**

Durante el síndrome de abstinencia se pueden producir vómitos, lagrimeo, sudores, temblores, dolores musculares, insomnio. Síntomas cuya intensidad puede descender a partir del tercer día. Para superarlo, el sujeto no debe quedarse sólo en casa los primeros días, sino acompañado por alguien que le ayude a pasarlo y evite que salga a comprar droga. Es preciso eliminar de casa todo lo relacionado con la droga, realizar mucha actividad programada, evitar dormir o estar tumbado durante el día, no ver mucha televisión, tomar baños de agua caliente, hacer ejercicio moderado, recibir masajes en la espalda y los muslos, beber mucho (2 o 3 litros al día, de agua, leche, zumos o manzanilla), hacer comidas ligeras, y, por supuesto, no usar drogas. No tomar alcohol, ni café, ni hachís; y el tabaco excepcionalmente y sólo para tranquilizarse.

### **Reinserción**

La reinserción social no es un hecho específico y puntual que se logra de un día para otro. Es un proceso. No se trata sólo de que la persona abandone el consumo, sino de ofrecerle alternativas. El drogodependiente necesita recomponer su vida familiar, establecer vínculos afectivos con personas que no consumen, basados en temas diversos, ajenos a la droga, por ejemplo de trabajo, estudio, ocio. Se puede incorporar a actividades socioculturales y disfrutar del tiempo libre sin drogas. Se le puede motivar para que concluya o inicie los estudios y prepararle para su integración laboral. Tal vez durante bastantes meses no esté capacitado para manejar cantidades diarias de dinero superiores a mil o dos mil pesetas. Si vuelve a caer, se vuelve a intentar de nuevo las veces que sea necesario.

### **Soluciones**

Según hemos visto, se trata de un tema complejo, y la solución por tanto tampoco se mostrará como algo sencillo. En ocasiones, intentando alejarnos para tener una perspectiva más clara acerca del problema de la droga, paradójicamente da la impresión de que las soluciones que se aplican son el problema en sí. Si acaso, y por no extendernos en algo que merece más detalle, una última reflexión: empezamos por decir “no”, y por enseñar a decir “no”. Si no se consume droga, el tráfico y la venta dejan de tener sentido. Y si una acción cobra aquí especial relevancia, es la prevención. La droga no es el problema de unos pocos. Es un asunto que nos atañe a todos. Y prevenir también es labor de todos.