

ANSIEDAD Y CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOTÓXICAS



Ansiedad y consumo de sustancia psicotóxicas

Ansiedad y consumo de sustancias psicotóxicas

Fatiga, insomnio o hipersomnia, irritabilidad e inquietud son solo algunos de los síntomas de la ansiedad, sí, esa que te despierta por la noche y no te permite dormir, la que durante el día te pone a mil por hora, la responsable de los pensamientos recurrentes que te hacen entrar en un estado de emergencia pasajero o en el peor de los casos permanente, es ella, la que en ocasiones embarga al estado de ánimo y el resultado es un *knockout* emocional acompañado del terrible deterioro social, familiar, laboral, académico y de pareja que caracteriza a algunas de las personas que la padecen.

Todo empieza, para la mayoría, aparentemente de la nada, la vida cotidiana fluye, el amor esta para quien así lo decide y la soltería también, lo laboral viento en popa y la familia, bien gracias, como se dice vulgarmente, pero un día, la sintomatología levanta la mano, no se comprende lo que sucede y nos abrasa, no abraza de abrazar, sino de quemar, incrementa la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca te hace creer que el corazón saldrá del pecho, hiperventilas y entras en modo *vibrador*, sí, como el de los Smart phones.

“Qué me sucede” y *“siento que voy a morir”* son 2 de las concepciones más recurrentes que las personas que padecen ansiedad piensan. ¿Respuestas? Hay muchas, probablemente es parte del *kit genético* que se trae de fábrica, los recursos mentales que tus padres te proporcionaron en edades tempranas, mismas con las que lees el mundo, es decir, si las principales figuras de crianza (sin importar quienes fueron, ni con la intención de responsabilizar) proporcionaron recursos psicológicos suficientes y adecuados, verás el mundo atractivo, lleno de oportunidades y querrás comértelo a puños, por el contrario, si dichos recursos fueron precarios, lábiles y cargados con incertidumbre, al mismo tiempo que todo te resolvían, la lectura que harás del mundo será amenazadora y temeraria, en este sentido llegará un evento, por mínimo que parezca, que te hará entrar en ansiedad; y como en todo padecimiento mental, siempre están presentes las alteraciones en la química cerebral, en este caso la dopamina, serotonina y noradrenalina son los protagonistas.

Ansiedad y consumo de sustancia psicotóxicas

¿Hasta aquí todo claro? ¡Muy bien! Sin embargo, temo decir que, aunque te acabo de explicar esto con manzanitas, como decimos los mexicanos, es mucho más complejo de lo que pensamos, y la cosa se pone peor cuando incluimos el consumo de sustancias psicotóxicas, ya que puede ser que la ansiedad haya disparado el consumo o el consumo la ansiedad, en ocasiones no se sabe qué fue primero, un poco como la milenaria duda del huevo o la gallina.

Existen sustancias psicotóxicas como el alcohol, la cocaína, las anfetaminas (y sus derivados, como el cristal y el éxtasis) que su ingesta produce ansiedad, así como también dejar de consumirlas, la situación esta en que cuando el consumo es recurrente el cerebro se empieza a acostumbrar a recibir su respectiva dosis y si no se le facilita, *respingará* a través de sudoración, palpitaciones rápidas, incremento en la respiración entre otras, ¿Te suenan familiares estos síntomas? ¡Claro! Son parecidos a los de ansiedad, esto quiere decir que, si el consumo es frecuente y en cantidades necesarias para que tu estructura cerebral sufra una modificación, la posibilidad de desarrollar algún tipo de ansiedad, además de adicción, será altísima, esto complica el tratamiento ya que tenemos por un lado un trastorno mental (ansiedad) y por otro una adicción, a lo que en conjunto se le llama patología dual, clínicamente hablando.

Por otro lado, es frecuente que las personas que padecen ciertos tipos de ansiedad como el TAG (trastorno de ansiedad generalizada) consuman algunas drogas como marihuana y/o alcohol para disminuir los síntomas, EEERROOOR, en realidad lo que se esta llevando a cabo no es más que la posibilidad de desarrollar adicción sin resolver la sintomatología de la ansiedad, y peor aún, se agudiza el trastorno y se le apuesta a una patología dual.

Ansiedad y consumo de sustancia psicotóxicas

Aquí es importante mencionar algunas cuestiones, para fines prácticos, nos encontramos frente a un trastorno que seguramente la gente que lo padece nunca pidió tener, es decir, no estuvo en sus manos decidir ser ansiosos o no, sin embargo, la adicción sí, el consumo es una decisión personal que en la mayor parte de los casos termina en una vida caótica en todos los sentidos, para muestra basta ver que los ya conocidos anexos, hospitales psiquiátricos y clínicas de rehabilitación, se encuentran a reventar de personas que, en su distorsionada realidad, pensaron que el consumo nunca les iba a provocar algún problema, que solo era recreativo, que no era más que un *desempance pa* después de comer, un *toquecito* para inspirarse, un *pericazo* para ambientarse en el antro, un poco de *crystal* para ponerse en ambiente, unas *pingas*, como le dicen los nortños a los ansiolíticos cuando los usan como sustituto de alguna otra droga ilícita o las anfetaminas para bajar la llantita abdominal que tanto trabajo cuesta cuando no se tiene un régimen alimentario y de ejercicio adecuado. Y no es por espantarte, pero un tratamiento de rehabilitación de adicciones cuesta entre 4 y 200 mil pesos mensuales, y sí, aquí viene la trillada frase de la abuelita “más vale prevenir que lamentar” pero si no lo haces por conciencia de enfermedad, por lo menos por no vaciar las arcas económicas de la familia.

¿Qué hacer?

Si padeces ansiedad es importante que acudas a psicoterapia ya que los síntomas pueden agravarse y derivar en ataques de pánico o de algún otro tipo e incluso depresión, ¿Cómo depresión? Fácil, cuando alguien padece ansiedad, la vida se desestructura en todas sus áreas, las relaciones interpersonales se deterioran, lo laboral no parece ser favorecedor, en ocasiones las personas no comprenden qué sucede y las relaciones de pareja a veces llegan a su fin, todo esto genera sensaciones de desesperanza y frustración que en el peor de los casos terminan en una franca depresión, y aunque no lo creas, esta y la ansiedad son como uña y mugre, muchas veces vienen juntas, aunque ese es otro tema.

Ansiedad y consumo de sustancia psicotóxicas

La psicoterapia te ayudará a diferentes cosas, por un lado, es importantísimo identificar el tipo de ansiedad, no es lo mismo que la ansiedad esté relacionada con algún evento en específico a sentir ansiedad casi todo el tiempo sin un motivo aparente, psicopatológicamente hablando, esto último refiere casos más agudos que en ocasiones corresponden a otro padecimiento, la psicoterapia también te ayudará a manejar las crisis y a identificar disparadores, recuerda que a una persona ansiosa le puede venir una crisis hasta de una idea que no puede dejar de pensar.

También es importante que sepas que algunos tipos de ansiedad, especialmente por su intensidad, requieren tratamiento farmacológico, y ojo, este solamente debe ser prescrito por un médico, NUNCA por un psicólogo ya que los psicólogos no están acreditados para hacerlo, porque no estudiaron medicina.

Cultura general: El medicamento ayuda, siempre y cuando se acompañe de psicoterapia, por si solo poco es lo que puede hacer, así que no le deposites poderes mágicos al *chocho* ya que salir delante de este tipo de padecimientos requieren mucho compromiso y constancia y no solo la ingesta de un fármaco sino un trabajo en conjunto.

Hablemos de rehabilitación de adicciones y ansiedad. (Patología dual)

La rehabilitación de este tipo de diagnósticos es mucho más complejo, desgastante para el paciente y su familia, prolongado y costoso en términos económicos y emocionales. Se deben abordar los 2 padecimientos de manera paralela, sin importar qué fue primero si *el huevo o la gallina*, en este punto es casi irrelevante si apareció primero la ansiedad o la adicción, aunque es requisito indispensable estar en abstinencia de consumo de cualquier droga, incluido el alcohol.

Ansiedad y consumo de sustancia psicotóxicas

En casi la mayoría de los casos, debe existir un tratamiento farmacológico encabezado preferentemente por un psiquiatra o neuropsiquiatra que abordará la ansiedad y el síndrome de abstinencia y un proceso psicoterapéutico y en conjunto diseñar un modelo o estrategia para no regresar al caos, técnicas de manejo de ansiedad que te permitan aprender desde respiraciones y/o meditaciones, hasta métodos que te ayuden a mantenerte fuera de las crisis y en caso de que suceda alguna, saber qué hacer con ella, y claro, todo esto después de haber realizado el diagnóstico pertinente.

¡Ah, olvidaba algo!, los tratamientos deben ser siempre personalizados a tus necesidades, no todos los pacientes requieren lo mismo. Los diagnósticos duales son más complejos de manejar de lo que aquí es posible explicar.

Es importante que acudas con especialistas ya que este tipo de padecimientos requieren experiencia, formación académica adecuada y un manejo muy fino y profesional, esto no es cualquier cosa.

“Lo que no se habla se actúa” frase ya conocida en el mundo de la salud mental que se refiere al comportamiento resultante del discurso acallado que, inminentemente, buscará ser expresado de alguna manera.

Hablar cura, en este sentido es fundamental no guardar silencio ante cualquier tipo de padecimiento, pide ayuda profesional, acércate a la gente que te quiere, probablemente no comprendan mucho acerca de eso que te sucede, pero te garantizo que será mejor que guardar silencio, muchos padecimientos mentales provienen de haberlos mantenido callados.

Finalmente...

"Ansiedad y consumo de sustancias psicotóxicas" explora la íntima y compleja relación entre la ansiedad y el uso de sustancias, revelando cómo cada uno puede exacerbar al otro en un ciclo destructivo.

A través de una breve mirada al tema, este Ebook ofrece una mirada a los síntomas de ansiedad y las consecuencias del consumo de sustancias, destacando la urgencia de buscar tratamiento profesional.

Con un enfoque en la psicoterapia y la rehabilitación, se busca abordar estos trastornos de manera integral y personalizada.

Es importante mencionar que de ninguna manera este material pretende dar ideas de tratamiento, solamente es de carácter educativo y tiene como objetivo proveer información para concientizar sobre la complejidad de estos temas.

¿Te interesan estos temas?

Revisa los demás materiales, estamos seguros que encontraras información que puede ser de utilidad.