

Adicción y Recuperación



Si usted o un miembro de su familia está luchando con una adicción, no está solo. Puede tener esperanza.

Una adicción es la condición que resulta cuando una persona ingiere una sustancia como el alcohol, la marihuana o la heroína, o practica una actividad como el juego, el sexo o el comer que al principio da placer pero con el tiempo se vuelve compulsiva y dañina. Una adicción puede manifestarse de muchas formas – entre otras, el uso de drogas y alcohol, la comida, la compra de cosas, la pornografía, el sexo, el juego, el trabajo, el cuidado de otras personas, el videojuego o el consumo de la media social.

Las personas que luchan con una adicción están fuertemente atraídas hacia el consumo de ciertas sustancias o la práctica de ciertos tipos de actividad. En muchos casos esta sustancia o actividad afecta su funcionamiento general y su habilidad de llevar a cabo las responsabilidades normales en el trabajo, en las relaciones con otras personas y en el mantenimiento de su salud.



Escrituras Utiles

“Ustedes no han sufrido ninguna tentación que no sea común al género humano. Pero Dios es fiel, y no permitirá que ustedes sean tentados más allá de lo que puedan aguantar. Más bien, cuando llegue la tentación, él les dará también una salida a fin de que puedan resistir.” (1 Corintios 10:13)

“pero él me dijo: «Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad». Por lo tanto, gustosamente haré más bien alarde de mis debilidades, para que permanezca sobre mí el poder de Cristo.” (2 Corintios 12:9)

“Ahora bien, el Señor es el Espíritu; y, donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad.” (2 Corintios 3:17)

“Cristo nos libertó para que vivamos en libertad. Por lo tanto, manténganse firmes[a] y no se sometan nuevamente al yugo de esclavitud.” (Gálatas 5:1)

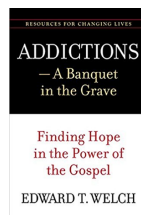
“El Espíritu del Señor omnipotente está sobre mí, por cuanto me ha ungido para anunciar buenas nuevas a los pobres. Me ha enviado a sanar los corazones heridos, a proclamar liberación a los cautivos y libertad a los prisioneros” (Isaías 61:1)

Recursos Utiles

Libros sobre el tema de las adicciones y las conductas compulsivas escritos desde una perspectiva Cristiana.

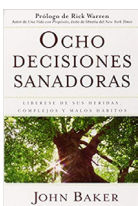


Tony Evans
30 días para superar los comportamientos adictivos



Edward Welch
Addictions: A Banquet in the Grave: Finding Hope in the Power of the Gospel

Solo disponible en Ingles

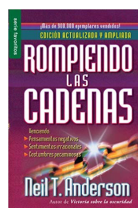


John Baker
Ocho decisiones sanadoras: Liberese de sus heridas, complejos, y hábitos



Stephen Arterburn & David Stoop
The Twelve Gifts of Life Recovery

Solo disponible en Ingles



Neil Anderson
Rompiendo las Cadenas



Heath Lambert
Finally Free: Fighting for Purity with the Power of Grace

Solo disponible en Ingles

Posibles Señales de una Adicción

Pérdida de Control: El uso de sustancias o la práctica de ciertas actividades más de lo que la persona quisiera, durante más tiempo que pensaba hacerlo o a pesar de haberse dicho a sí mismo que no lo haría otra vez.

Desatención a Otras Actividades: Pasar menos tiempo en las actividades que antes eran importantes (p. ej.: dedicar tiempo a su familia y amigos, hacer ejercicio, dedicarse a un pasatiempo u otra afición), faltar a la escuela o ser menos productivo en el trabajo.

Problemas en las Relaciones con Otras Personas: Portarse mal con las personas más cercanas, especialmente si alguien trata de hablar de su conducta adictiva; quejas de colegas en el trabajo, supervisores, maestros o compañeros de clase.

Secreto: Hacer un esfuerzo por ocultar la cantidad de drogas o alcohol consumido o la participación en ciertas actividades.

Cambios en la Apariencia: Cambios o deterioros visibles en la higiene o aspecto físico (p. ej.: no ducharse, ir desarreglado, llevar ropa sucia).

Antecedentes familiares: Los antecedentes familiares pueden aumentar drásticamente la predisposición de una persona a abusar de sustancias.

Tolerancia y Síntomas de Abstinencia: Con el paso de tiempo una persona puede habituarse a una sustancia o conducta hasta tal punto que la necesita en mayor cantidad para experimentar la misma sensación. Cuando los efectos del alcohol o droga disminuyen la persona puede experimentar síntomas físicos como ansiedad, sobresalto, temblores, sudor, náusea, vómitos, insomnio, depresión, irritabilidad, fatiga, pérdida de apetito o dolor de cabeza.

Uso Continuo a Pesar de las Consecuencias Negativas: Aunque le cause problemas en el trabajo, las relaciones con otras personas y la salud, la persona sigue usando la sustancia o practicando el comportamiento nocivo.

Si usted piensa que tal vez esté luchando contra una adicción, hable con su médico o con un consejero profesional.

Encuesta Sobre Conductas Adictivas: El SPQ (Shorter PROMIS Questionnaire) es un cuestionario gratis en el Internet que sirve para medir el nivel de tendencia adictiva de una persona en cada una de 16 áreas – alcohol, juego, compra, abstinencia de comer, drogas recreativas, tabaco, sexo, cafeína, ejercicio, trabajo, ayuda compulsiva dominante, relación dominante, medicamentos recetados, atracones de comer, ayuda compulsiva sumisa y relación sumisa. Podrá ver los resultados, que indican el nivel y severidad de adicción en cada área, después de completar la encuesta. **Para hacer la encuesta visite el www.s-p-q.com.**

Cómo Ayudar a un Ser Querido que Está Luchando con una Adicción

1. **Aprenda todo lo que pueda acerca de las adicciones.** Es importante conocer a fondo la naturaleza de la adicción y las opciones para su tratamiento. Existen muchos recursos excelentes tanto impresos como en el Internet para que las familias puedan estar informadas.
2. **Ofrezca amor y apoyo.** Con frecuencia una persona que lucha contra una adicción experimenta sentimientos fuertes de vergüenza, culpa, depresión, inutilidad y desespero. Su conducta puede haber alejado a sus seres queridos y creado una sensación de aislamiento. Así que es importante que los adictos tengan a personas en su vida que les ofrezcan su amor y apoyo, pero que no faciliten los comportamientos malsanos. Estas personas tendrán que determinar cómo ofrecer su amor incondicional al adicto y al mismo tiempo establecer barreras apropiadas contra las conductas malsanas y destructivas.
3. **Fijar límites sanos.** Los patrones de comportamiento de un adicto pueden perjudicar las relaciones más importantes de su vida. El adicto puede mentir, hurtar, culpar a otros, manipular a los demás u ofender o tratar con crueldad a los que más cuidado tienen de él. En la mayoría de los casos la adicción distorsiona el pensamiento del adicto, y el impulso de satisfacer el hábito se convierte en el único enfoque de su vida. Por eso se hace necesario que su familia fije y ponga en práctica límites sanos.
4. **Anime a la persona para que busque ayuda.** La meta inicial en el apoyo de la persona con una adicción es ayudarla a reconocer que tiene un problema y conectarla con un tratamiento y los apoyos apropiados. Es rarísimo el caso de una persona que consigue librarse de una adicción sin la ayuda de profesionales, colegas, familiares y amigos.
5. **Busque apoyos y establezca expectativas que sean sanas.** Es importante que los miembros de la familia entiendan que la recuperación tarda tiempo y que se trata de algo más que solamente la abstinencia de las drogas o de ciertas conductas. Con frecuencia hay factores subyacentes, como un trauma en el pasado, que contribuyen a la adicción de la persona. Cuando se encaran estas causas originarias es mucho más probable que continúe estando libre de sustancias. Es importante también que la familia tenga su propio sistema de apoyo mientras recuperan y recobran su propia salud.
6. **Participe en la vida comunitaria.** Una vez que la persona ha reconocido su problema es importante que mantenga buenas relaciones con la gente y que tome parte en su comunidad mientras sigue su tratamiento y busca apoyos. Tener un colega con quien rendir cuentas ayuda a algunos adictos a centrarse en su recuperación y crecer en su fe.
7. **Busque a Dios para que le dé esperanza y fuerzas.** Superar una adicción suele ser un proceso largo y arduo. Es importante tanto para el adicto como para su familia pensar en el proceso de recuperación con sensatez, mantener una red de apoyos sólida, tener a gente que ore por ellos y confiar en el poder sanador y la fortaleza de Dios.