

Hoja de consejos: Comprensión adicción

Saber que usted o un miembro de la familia tiene una adicción a drogas, alcohol, o un tipo de comportamiento, puede ser difícil. Una persona que está batallando con una adicción suele negar que hay un problema y cuando se confronta, se inventan excusas o culpan a otros. Miembros de la familia de alguien con una adicción a veces permiten comportamientos malsanos e ignorar el problema o intentan rescatar a la persona cuando están en problemas.

Para tratar adecuadamente la adicción, primero debes reconocer que hay un problema. Aquí están algunas preguntas a considerar:

- ¿Sientes que necesitas usar drogas o alcohol, o involucrarse en comportamientos (tales como juegos de azar, pornografía, etc.) regularmente o varias veces al día?
- ¿Has estado ausente de trabajo varias veces para participar en conductas adictivas?
- ¿Has intentado parar o reducir sin tener éxito?
- ¿Te encuentras participando en los comportamientos cuando tienes estrés en vez de afrontar o manejar el problema?
- ¿Ha aumentado el uso de alcohol, la droga o comportamiento?
- ¿Te encuentras pensando en usar o participar en los comportamientos cuando tú te sientes estresado o incapaz de concentrarse en otras cosas?
- ¿Se ha deteriorado su rendimiento en el trabajo a causa de este comportamiento?
- Si usted está usando drogas o alcohol, ¿encuentras que usas la droga para evitar síntomas de abstinencia como la cruda, náuseas y vómitos?
- ¿Tus amigos o familiares manifestaron preocupación sobre su uso de drogas y alcohol o comportamientos?
- ¿Te encuentras fuera de tu camino para obtener drogas y alcohol o participar en un comportamiento como conducir largas distancias?

Si usted responde "sí" a la mayoría de estas preguntas, entonces puede ser el tiempo para considerar en obtener ayuda. Un profesional de salud médica o de comportamiento le puede ayudar a decidir qué tipo de tratamiento será más eficaz.