

## SALUD – HERRAMIENTA. USO – ABUSO – CONSUMO

### Aspectos iniciales a tener en cuenta:

Una adicción, básicamente, es algo que te genera un problema. Algo que tu cerebro y cuerpo piden y podría ser dañino para tu día a día y/o para los demás.

Una adicción, no es una experiencia fortuita, por muy descabellada que fuera. Si tu cerebro y cuerpo no lo piden, no.

Una adicción, puede ser una substancia que tu cuerpo injiere. O algo que experimentas sin injerir.

Toda adicción no tiene por que ser un problema. Una adicción puede ser un hábito saludable. Nunca te digas soy adicto. Como mucho tengo un problema de adicción en algo concreto.

Lo ideal sería decirse a uno mismo u a otro; que tiene un problema con: lo que fuera que sea. No hay una palabra genérica en como nombrarla: consumo, adicción, dependencia, drogodependencia, etc. Sin embargo, según tus circunstancias socioculturales; hay palabras menos auto estigmatizantes.

Estamos hablando sobre como tú lo quieras expresar.

Si se le pone etiqueta, es habitual hablar de: “tengo un problema con el consumo de...” Aquí se expresa; como: Adicción.

Toda adicción independientemente de la clasificación que tenga derivada de su tipología. Podría albergar una herramienta muy práctica para determinar que medida de autocontrol pudieras aplicar. Uso - abuso – consumo: es solo una herramienta.

La herramienta: uso – abuso – consumo. Es una forma de autocontrol que hace que el día a día sea muy llevadero. Además, amortigua mucho mejor, aquellos momentos en los que uno pudiera estar mal. A estos momentos, si te superan, se les llama recaídas. Esta herramienta ayuda a prevenirlas.

Esta herramienta debe aplicarse bien ya que no todas las adicciones tienen el mismo efecto en nuestro día a día. No hay una norma exacta en frecuencia de toma, extremidad, rapidez en convertirse en un problema o en la dificultad de abandonarlas. Tampoco, en la gravedad, hacia nuestro cuerpo y mente, u otras

personas. Es una herramienta muy eficiente. La dificultad radica en como aplicarla.

Algo muy importante:

Todas las personas compartimos una genética común. Nos parecemos en un 99,98% aprox. Las vulnerabilidades genéticas son aquello que un individuo tiene en su ADN susceptible de manifestarse en algo malo para su salud. Dada esta similitud genética, podríamos decir que todos/as compartimos casi todas las vulnerabilidades. Sin embargo, cada persona, tiene las suyas características. Algunas son muy incomprendidas.

En asuntos generales de salud, hay unos factores que pueden hacer que estas vulnerabilidades se acaben manifestando. Tales como. Traumas (especialmente los de la infancia), adicciones y factores estresantes.

Como estamos tratando de adicciones, no confundir. Las adicciones de nuestro pasado, de algún modo están en nuestra genética. Las adicciones en nuestras vidas llaman a adicciones.

**Primera regla de oro:** No te sientas culpable por tener unas vulnerabilidades atípicas en asuntos de adicciones. El ser humano lleva mucho tiempo en la Tierra experimentando todo tipo de situaciones.

¿Qué es uso? - ¿Qué es abuso? - ¿Qué es consumo?

Esto no es algo sencillo de discernir. Cada adicción es muy concreta. Además, no todas las personas tienen por qué compartir las mismas.

Como ayudar a clasificar entre uso – abuso – consumo de una posible adicción:

Sobre la frecuencia de toma:

Cuando una persona necesita más tomas, para vivir una sensación intensa que le satisfaga. Estamos hablando que tiene una tolerancia más alta a la adicción en cuestión.

Podríamos decir que, en frecuencia, uso es aquello que has experimentado poco y no te preocupa a penas.

Podríamos decir que, en frecuencia, abuso, es aquello que has experimentado bastante, y te preocupa más.

Podríamos decir que, en frecuencia, consumo, sería aquello que has experimentado mucho y te preocupa más aun.

No siempre es así. Incluso en frecuencia, un uso, podría preocuparte mucho.

**Segunda regla de oro:** Para discernir si tienes una adicción en algo. Debes escuchar a tu corazón. Todos tenemos uno.

Adicciones extremas:

Tanto para tu cuerpo y mente, como por el daño que pueden causar a los demás. Deben tener una clasificación, directa, en: Consumo. Las hayas vivido o no.

Pongo tres ejemplos sobre lo que sería una adicción injerida extrema:

*La antropofagia, la heroína, o el fentanilo, pasan directamente al consumo.*

Pongo dos ejemplos sobre lo que sería una adicción sin ingesta extrema:

*Maltratar a un animal o la tortura del gota a gota, pasan directamente al consumo.*

**Tercera regla de oro:** Las adicciones extremas. Para el bien de ti mismo y para los demás. Debes clasificarlas directamente como consumo.

Sobre la rapidez en ser problema:

Cada adicción, una vez está en consumo, tiene distintos grados de dificultad para abandonarla. A esto le llamamos dependencia. Crees necesitarlas para vivir.

Cada adicción tiene sus tiempos. Las más intensas suelen ir acordes a la velocidad en que se vuelve uno dependiente. Pero no siempre es así.

Pongo dos ejemplos sobre lo que sería una adicción rápida e intensa en cuanto a convertirse en dependiente.

*El Cannabis o la cocaína, son intensas y rápidos en convertirse en dependientes.*

Pongo un ejemplo sobre lo que sería una adicción intensa pero lenta en convertirse en dependiente.

*El Alcohol, es intenso, pero lento en convertirse en dependiente.*

**Cuarta regla de oro:** Nadie más que tu puedes decidir que clasificas en uso – abuso – consumo sobre tus adicciones. Estamos hablando de decisiones.

Sobre la dificultad en abandonar una adicción en consumo:

No tienes por qué abandonar una adicción, por el hecho que sea una adicción. Cuando una persona no reconoce tener una adicción, niega parte o gran parte, de lo que la rodea. A esto le llamamos: “yo controlo” (tiene muchas formas de manifestarse).

Las más intensas suelen ir acordes a la dificultad en abandonarlas. Pero no siempre es así.

Pongo tres ejemplos sobre lo que sería una adicción intensa y difícil de abandonar.

*El alcohol, el cannabis, o el tabaco, son intensas y difíciles de abandonar.*

Pongo tres ejemplos sobre lo que sería una adicción no intensa y difícil de abandonar.

*Las máquinas tragaperras, o el póker online, no son tan intensos y son difíciles de abandonar.*

**Quinta regla de oro:** Toda adicción en consumo perjudica tu salud. Si solo es un daño para ti mismo, puedes aceptar su consumo para toda tu vida. Son tus riesgos.

Aspectos muy sensibles:

La inocencia.

Sobre daños específicos durante la formación del feto, en la infancia, la pubertad o la adolescencia; son asuntos más delicados y requieren de cierta especialización usando las mismas herramientas. No hay un baremo exacto, pero en la misma magnitud, en cuanto a sensibilidad hacia estas personas, el orden es el correcto.

Hay que hacer un esfuerzo. Sin embargo, tú no puedes negártelo. Sea cual sea aquella adicción en concreto en la que te haya afectado si tienes certeza o sospecha, deberías pedir ayuda.

**Sexta regla de oro:** Aquello que has sufrido siendo inocente. No es culpa tuya.

El estigma.

El estigma es un acto con un grado de inconsciencia. Un querer dar respuesta rápida a algo inherente de nuestra curiosidad. Un no reconocer ideas predeterminadas, de forma recurrente o no. Un no querer asumir responsabilidades si validas. Un negarse una preocupación hacia un tercero. Un dolor constante si lo alimentas.

El estigma es más grave a cuanta más autoridad tiene una persona hacia ti, a cuanto más querido es por ti. O por efectos de otros dependiendo de la magnitud en que te afecte. Puede ser incluso derivado de un modo de vida normalizado del lugar donde vives.

**Séptima regla de oro:** Debes luchar siempre contra el estigma. Sino te estigmatizaran los demás, y tú, a ti mismo: También.

La acotación.

Lo mejor es poner un límite de disfrute a cada una de tus adicciones en uso o abuso. Ya sea diario, semanal o mensual (algo sencillo en que basarse). Puedes tener un día o dos para no tener cuota. No es para nada recomendable si tienes miedo que esto te genere un riesgo para ti o los demás.

**Octava regla de oro:** Si tienes experiencia en ti mismo y no te coge por sorpresa. Tu eres el último responsable de lo que pueda pasar. Las adicciones son algo muy serio.

La virtud de esta herramienta:

Como podéis ver, no es sencillo clasificar de forma lógica las adicciones no extremas.

Sin embargo, esta herramienta, te ayuda a tener un plan de adicciones, donde incluso todos los días puedes tener un premio. No es para nada recomendable, llenar cada día de tu semana, para asegurar que estarás estable.

Depende de muchos factores. Un problema de adicciones concreto, puede merecer, llenar toda una semana de muchas otras adicciones; en usos o abusos; más convencionales y acotados. Es una opción. Lo importante es que tú te sientas bien contigo mismo.

Lo convencional, suele ser algo normalizado. Sin embargo, cada uno tiene sus aprendizajes socioculturales, no los niegues.

Hay substancias y hábitos, convencionales o no. Que pueden ayudarte a tener aquella parte de emoción que necesitas sin necesidad de perjudicarte a ti mismo de forma substancial. Y por ende; a los demás. Recuerda tus riesgos.

Una breve lista de lo comentado (tú ya sabes lo que te conviene. También sabes de dónde vienes. También tus riesgos. Tomate en serio la acotación):

Refrescos de todo tipo.

Bebidas energéticas.

Café.

Té.

Mate.

Juegos de pc, incluidos los online.

Póker.

Máquinas tragaperras.

Visualizar porno.

Fetiche visuales.

Alcohol.

Cannabis.

**Novena regla de oro:** El plan de adicciones resultante de la ayuda de esta herramienta. Puede tener combinaciones un poco particularizadas. Eres tú quien ha de descubrirlo. Errar es humano.

**Décima regla de oro:** Durante las vacaciones las personas suelen relajarse. Son momentos de mucho riesgo en tus adicciones.

Si consigues un plan de adicciones adecuado para ti. Puedes permitirte el lujo de vivir sanamente con ellas.

Es más probable, que vivas menos tiempo. No te preocupes, lo estás haciendo bien. Has evitado ingresos y daños a terceros. Enhorabuena.