

LAS ADICCIONES SOCIALES. MATERIAL DE CONSULTA PARA ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA

MsC. Carmen Xiomara Hernández Cuellar ¹, Lic. Eneida Rodríguez Blanco²

1. Centro de Salud Mental, Céspedes et Tenería y Salud Cárdenas, Matanzas, Cuba.

2. Filial Universitaria Municipal. Cárdenas Matanzas Cuba

Resumen.

Las adicciones sociales patológicas se extienden como una epidemia en las sociedades occidentales. Hasta hace unos años se reconocían casos esporádicos de adicción, la acumulación epidémica de casos de enfermedad adictiva social en las tres últimas décadas en Occidente permite presentar este vasto sector cultural del mundo moderno como una civilización adictiva. Cada vez son más los adictos sociales al alimento, al sexo, el juego, la compra, el internet. Es importante reconocer este flagelo donde si el adicto no ha construido ya su adicción sobre un estado depresivo, tiende a volverse depresivo en el curso del proceso adictivo. Estos problemas sanitarios y sociales culminan en ocasiones, en el acto suicida. El objetivo de este tema es transmitir el conocimiento necesario para prevenir las nefastas consecuencias que ocasionan. Los resultados de esta investigación posibilitarán un resultado más eficaz, en la prevención de estas adicciones.

Palabras claves: adicción, ludopatía, internet, tratamiento.

Introducción:

Las adicciones sociales no es un fenómeno ligado al desarrollo de la sociedad actual, desde siglos pasados la Psicología Clínica describe diversos ejemplos de esta patología. El proceso terapéutico está unido a los inicio de estas adicciones, si bien para todos resulta evidente la importancia del trabajo dirigido hacia aquellos factores que inciden en la aparición de una alteración psicológica. Desde que aparece la señal de la desviación en el desarrollo de la personalidad no siempre la familia, la escuela, u otros factores que rodean al individuo detectan esta patología.

“La experiencia con la droga tiene que ver con la forma en que se inscribió en la memoria del sujeto, la imagen supervalorada e idealizada del placer por lo que la dependencia específica del hombre comienza aquí: el recuerdo del placer no es más que una forma degradada, ya en sí sustitutiva (eterna búsqueda en la repetición de la ingesta). Si el objeto droga es por cierto, portador de significaciones para cualquiera que no sea él, hay que admitir también, que la dependencia se convierte en portadora de significaciones por sí misma, significaciones de las que no se puede prescindir si se quiere tratar verdaderamente un toxicómano.” Esta personalidad, su biología y la historia de su carencia se unirá o no, al producto droga en una esquina de una determinada ciudad, de un determinado país, en un día de fines del siglo XX”. (Olievenstein 1991)

Con el desarrollo tecnológico, el hombre y las circunstancias cambian, se inician nuevos tipos de dependencia, el cuerpo tiene otros escenarios para desarrollar la dependencia a nuevas sustancias, que aunque no sean ingeridas, inhaladas, administradas tópicas o por vía parenteral, dan paso a otro tipo de adicción ligado a las nuevas tecnologías como son las adicciones a los juegos, al internet, a la computadora, a la televisión y otras.

El primer problema a plantearse consiste en la aceptación o no de la familia sobre si la persona es una adicto, en segundo lugar si la persona reconoce o no que es un adicto al juego, por consiguiente surgirían diferentes interrogantes acerca de esta valoración de la adicción como son: ¿Cuándo se considera que el niño, el joven o el anciano es un adicto al juego?, ¿Se le da la importancia que requiere a este paciente por parte de los familiares? Se debe responder que la mayoría de los casos no son tratados en consultas y son causas de crisis en la dinámica familiar, escolar y social por no reconocerse que ya esto constituye una patología a tratar por los especialistas de la Psicología.

Entre los municipios de Cuba, Cárdenas presenta un incremento de pacientes con adicciones al juego tanto en niños, adolescentes y jóvenes si bien aún no se puede considerar una “epidemia social”, pero lo que se inició como un juego de niños ahora los somete. Ante esta dependencia, los familiares no saben qué métodos aplicar para que cumplan con sus deberes escolares, sociales o en el hogar, la calidad de los resultados docentes baja, puesto que muchas veces estas familias ven como vía de solución a estos problemas, el entretenimiento con juegos digitales que al final se convierten en una adicción. Ya a mediados del 2013, aparecieron los primeros casos vinculados a los suicidios originados por la ludopatía, lo que demuestra lo nefasto de estas adicciones.

Este trabajo tiene como objetivo transmitir el conocimiento necesario para prevenir las nefastas consecuencias que ocasionan las adicciones sociales.

DESARROLLO:

Breve reseña histórica

Las adicciones sociales patológicas se extienden como una epidemia en las sociedades occidentales desde las postrimerías del siglo XX. Hasta hace treinta o cuarenta años se reconocían sólo casos esporádicos de adicción, algunos de ellos hombres creativos famosos, como Dostoiewski y Góngora que eran ludópatas; otros, personalidades históricas, como los reyes Carlos VI, bulímico, y Felipe IV, sexo adicto, y hasta ciertos personajes literarios, en la línea de madame Bovary adicta a las compras y del adicto hiperfágico que descuella en la obra de Oscar Wilde “la importancia de llamarse Ernesto” por reaccionar con tremendas ganas de comer cuando se sentía embargado por una emoción negativa. La acumulación epidémica de casos de enfermedad adictiva social en las tres últimas décadas en Occidente, nos permite presentar a este vasto sector cultural del mundo moderno como una civilización adictiva.

Un factor de riesgo que facilita las adicciones es el fácil acceso y el bajo costo de las mismas, esta es capaz de modificar el comportamiento y otras reacciones. Según se refiere en el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, la adicción es cuando un hábito o comportamiento se transforma en una “necesidad,” nuestra relación con ese hábito ha cambiado puesto que ya no somos libres para elegir su realización, se habla entonces de una relación adicta.

La vida de estos pacientes queda ligada a la repetición reiterada de estos comportamientos. Se produce un deseo intenso por realizar esa conducta. Quizá pudieran resistirse inicialmente, pues llega un momento que incluso el propio sujeto puede observar que su

hábito es excesivo; pero la mayoría de los pensamientos, fantasías, sueños y elucubraciones conducen una y otra vez a planificar la forma de repetir la conducta. Y, según se va acercando el momento de la repetición el ansia, el deseo, el impulso, se va acrecentado hasta que se vuelve irresistible.

El deseo patológico, la necesidad, gobierna la vida mental y la conducta de esta persona, no hay escapatoria posible, y finalmente, el paciente opta por ceder al deseo y organizar la realización de la conducta. La batalla psicológica se ha decantado por el lado que menos tensión mental o disonancia cognitiva produce. El autocontrol volitivo no es capaz de actuar como un freno y el sujeto elabora mentalmente el modo de conseguir realizar la conducta: a veces el acto en sí es verdaderamente impulsivo, pero en muchas otras ocasiones, esa impulsividad está precedida de toda una organización previa para eludir las resistencias propias y ajenas de supervisiones familiares y sociales.

Entonces, se lleva a cabo la acción y su realización les reporta lo que tanto ansiaban placer, gratificación, liberación de la tensión acumulada, relajación. Este es el poder que tiene el hábito para someterlos, puesto que genera un refuerzo positivo en forma de placer, y un refuerzo negativo en forma de relajación del malestar previo.

No hay droga, pero sí se observan “*subidón*”, “síndrome de abstinencia”, o “tolerancia a la habituación”. Se puede afirmar que la sustancia (la droga) ya venía incorporada al cerebro: en el llamado *circuito dopaminérgico* de recompensa.

Entre los tipos de adicciones están la ludopatía que es un impulso irreprimible de jugar a juegos de casino a pesar de ser consciente de sus consecuencias y del deseo de detenerse. Se considera un trastorno del control de los impulsos, y por ello la *American Psychological Asociación* no lo considera como una adicción.

El juego patológico se clasifica en el DSM-IV-R en trastornos del control de los impulsos, que también incluyen la cleptomanía, piromanía y tricotilomanía, en los que estaría implicada la impulsividad, pero no presenta comorbilidad con dichos trastornos. Si bien el sistema Manual de los Diagnóstico Estadístico de los Trastornos Mentales (III, III-R y IV1) y la CIE-102 incluye este trastorno entre las alteraciones debidas a un bajo control de los impulsos, lo cierto es que los criterios diagnósticos operativos DSM tienen exactamente el mismo diseño que el de las adicciones a sustancias, lo que muestra la concepción subyacente para la enfermedad en ese sistema: se trata de un problema adictivo "sin sustancia".

La *ludopatía* viene a ser un trastorno de la personalidad que se caracteriza fundamentalmente porque existe una dificultad para controlar los impulsos, y que en cierto sentido tiende a manifestarse en practicar, de manera compulsiva, uno o más juegos de azar. Puede afectar en la vida diaria de la persona que se ve perturbada por esta adicción, de tal forma que la familia, la alimentación o incluso el sexo pasa a ser algo totalmente secundario. Por todo ello, no se debe de confundir la ludopatía con un vicio, ya que en estos casos nos encontramos ante una grave enfermedad crónica, una adicción.

En relación con las adicciones a Internet, se señala la existencia de dos modelos básicos de la hipotética adicción a INTERNET. El primero de ellos hace referencia a aquellos sujetos

muy aficionados e interesados por sus computadoras que utilizan la Red para recoger información, jugar en solitario, obtener nuevos programas, y otras actividades pero sin establecer ningún tipo de contacto interpersonal, más que el necesario para lograr sus propósitos.

El segundo tipo lo constituirían aquellos sujetos que frecuentan los foros, Chats y listas de correo, todos ellos tienen en común la búsqueda de estimulación social. Las necesidades de filiación, de ser reconocidos, poderosos o amados subyacen a este tipo de utilización de la Red.

En oposición a ellos, los sujetos del primer grupo evitan el "caos" interpersonal que puede generar cualquier canal de la red. Para ellos la necesidad de control y la predictibilidad son elementos esenciales.

Cuando el uso de Internet interfiera de un modo significativo las actividades habituales es cuando podrá ser considerado patológico, sin embargo la interferencia sobre los hábitos de vida no es un criterio estable, ya que varía tremendamente de unos sujetos a otros, variando en función de las disponibilidades de tiempo, dinero y de numerosas circunstancias tanto personales como familiares.

Algunos psicólogos norteamericanos consideran que las nuevas tecnologías son, por sí mismas, adictivas, ya que los patrones de comportamiento son similares a los del juego patológico o la bulimia.

La tolerancia ha sido definida por múltiples criterios, entre los cuales se señalan los siguientes: Necesidad de incrementar las cantidades de tiempo conectado a Internet para lograr la satisfacción, disminución del efecto con el uso continuado de similares tiempos de conexión.

En relación con la abstinencia se manifiesta por las siguientes características: Síndrome de abstinencia, reducción o cese del tiempo de conexión (cuando se han dado períodos de tiempo prolongados de uso intenso), dos o más de los siguientes síntomas aparecen después de unos días y hasta un mes después de haberse producido el punto anterior.

- Agitación psicomotriz.
- Ansiedad.
- Pensamientos recurrentes acerca de lo que estará ocurriendo en Internet.
- Fantasías o sueños acerca de Internet.
- Movimientos voluntarios o involuntarios similares a los que se efectúan sobre un teclado.
- Los anteriores síntomas producen malestar o deterioran las áreas social, ocupacional o cualquier otra área vital.

- El uso de Internet o de otro servicio on-line es preciso para aliviar o suprimir los síntomas abstinenciales.
- Se accede a Internet más a menudo o durante períodos de tiempo más prolongados de los que se había planeado.
- Existen propósitos persistentes e infructuosos de suprimir o controlar el acceso a la Red.
- Se invierte una cantidad de tiempo notable en actividades relacionadas con Internet, adquisición de libros, pruebas de nuevos browsers, organización del material descargado.
- Las actividades sociales, profesionales o de recreo disminuyen o desaparecen a causa del uso de Internet.
- Se permanece conectado a pesar de saber que ello supone un problema persistente y recurrente de tipo físico, social, laboral o psicológico como privación de sueño, conflictos matrimoniales, negligencia laboral, sentimientos de abandonar a los seres queridos.

La mayor parte de personas que buscan ayuda por su elevado uso de los recursos de la red, lo hacen por indicación de sus jefes.

Las personas, que tienen problemas con Internet no se conforman con revisar si tienen correo electrónico, una o dos veces al día, o bien navegar durante una o dos horas como hacen la mayor parte de usuarios. Se conectan cada vez que pasan cerca de su ordenador, revisan su correo electrónico de 20 a 30 veces al día y pueden permanecer conectados a la red durante más de ocho horas al día.

El mejor tratamiento debería ser la prevención de este tipo de problemas, en los grandes sistemas corporativos o universitarios no resulta difícil establecer mecanismos del tiempo de conexión de los diferentes usuarios, por lo que se considera factible realizar intervenciones precoces ante aquellos usuarios que realizan las conexiones más largas y frecuentes.

No obstante deberá establecerse claramente en qué condiciones se produce la conexión y las necesidades reales del usuario, por lo que recomendamos una actitud de exquisita prudencia.

En el medio personal y familiar debe confiarse en la propia sensatez de los usuarios, sin embargo pueden ser de ayuda los programas que monitorizan la conexión y que permiten programar alarmas cada cierto tiempo. También resultaría de gran interés un programa que se dedicara a controlar la duración de las sesiones, y así informar periódicamente al usuario y que, eventualmente, pudiera incluso interrumpir la conexión.

Los sujetos más proclives a sufrir problemas de este tipo son, una vez más, aquellos que ya presentan déficits específicos en sus habilidades de relación y comunicación. Por este

motivo no se debe perder de vista el hecho de que muchos hipotéticos adictos no lo son más que de forma sintomática ya que su conducta en la Red rápidamente se normalizaría en el caso de mejorar las dificultades que parece estar soslayando el ciberespacio.

De este modo, los adictos al internet o al correo electrónico, pueden mejorar súbitamente en el momento en que sus necesidades de comunicación en la vida real aumenten o bien cedan las circunstancias que las restringen.

Los problemas con Internet aparecerán en el momento en el que sus usuarios deben sacrificar actividades rutinarias: estudios, relaciones sociales, actividades laborales para permanecer conectados o bien robar horas al sueño. A partir de ahí, sus calificaciones escolares o rendimiento laboral disminuyen, muchas veces están demasiado cansados para acudir a sus obligaciones diurnas o bien para realizar sus deberes después de haber invertido parte de la noche en la Red. Algunos sujetos no se conforman con reducir el número de horas de sueño o de actividades, sino que llegan a eliminar comidas.

Existen dos factores que justifican el hecho de que los adictos no puedan permanecer sin conectarse:

- El entretenimiento.
- La comunicación.

Internet ofrece una inagotable fuente de entretenimiento, ya sea en el sentido más estricto del término, o bien satisfaciendo la curiosidad de sus usuarios. Sin embargo ello no es suficiente para mantener conectada a una persona durante prolongados períodos de tiempo. La mayor parte reconoce cómo escribiendo o tecleando se expresan mucho mejor que con la comunicación persona a persona, a ello hay que añadir la ventaja de poder crear un personaje a la propia medida y convertirse en el yo ideal de uno mismo.

El Tratamiento a las adicciones

El primer paso para el tratamiento, es el reconocimiento por parte del afectado que se está “enganchado” y estar verdaderamente motivado para dejar el hábito.

Algunos tipos de adicciones se desarrollan como una clase de automedicación, en otras palabras, son usadas como maneras de enfrentarse a la negatividad o luchar contra emociones como la tristeza, soledad o el estrés. Algunas veces simplemente los hacen sentirse relajados o los ayuda a continuar con sus vidas. Un ejemplo de este efecto es la televisión. Algunos estudios han mostrado que la gente se siente más relajada y segura cuando ve la televisión – están menos alertas y las ondas cerebrales están menos activas. ¿Qué es lo que la mayoría de la gente quiere después de un largo y duro día de trabajo? Mucha gente simplemente desconecta encendiendo la televisión.

El problema es que apoyarse en algo como la televisión para eliminar el estrés se puede convertir en un comportamiento adictivo. Como cualquier otra sustancia adictiva, cuanto más tiempo se utilice, menos gratificación se recibe. Este es el motivo por ejemplo, que la quinta hora de estar viendo televisión, es menos gratificante que la primera. Aparte de esto,

cuando se está relajado, es menos probable de parar haciendo algo – en otras palabras, relajarse, frente a un televisor es menos probable apagarla para hacer otra cosa.

Por consiguiente, el mejor tratamiento consiste en la prevención de estos trastornos que ocasionan graves consecuencias para la salud biopsicosocial de quienes la padecen y de familiares.

Se recomiendan estilos de vida saludables, relacionados con:

- Ejercicios Físicos.
- Ejercicios de Relajación.
- Ejercicios de Respiración.
- Musicoterapia.
- Alimentación Adecuada.

Vivir el presente y no divagar, disfrutando de lo más importante que es este minuto, que comparten entre amigos, familiares, compañeros de trabajo, que es único e irrepetible.

CONCLUSIONES:

Las adicciones son el resultado de una sociedad tecnológicamente avanzada que sustentada en el lucro y en las ganancias no toma como centro el ser humano y los prejuicios que provocan cualquier tipo de adicciones, puesto que carecen del humanismo, además el desconocimiento de las familias de la gravedad de estos casos, que en ocasiones no se consideran patologías que requieren del tratamiento de los especialistas. El estrés, los problemas familiares y otras causas no pueden ser factores que busquen como salida la adicción, porque muchas veces la familia ha utilizado como vía de solución estos entretenimientos que finalmente destruyen no solo al adicto sino a su propia familia.

BIBLIOGRAFIA

- Alonso Fernández Francisco. Presidente de la sociedad Europea de Psiquiatría. La plaga de las adicciones sociales. Impreso en España por: Impresos y Revistas3ra reimpresión 2010
- Caro. Susana L Máster en Drogodependencia. El Proceso terapéutico en Adicciones: Un cruce de miradas (Universidad de Buenos Aires) Fichas Facultad de Psicología-UBA/1991
- *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM-IV TR. 2002*

- *Lang, A. R. (1985) "Teenage Drinking", The Encyclopedia of Psychoactive Drugs. New York: Chelsea House Publishers*
- Vera Ocampo, E. – Droga, Psicoanálisis y toxicomanías – Ediciones. Piados – 1988
- http://www.ctdoblec.com/index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=37 (Consulta del 10/06/2013)
- <http://adiccionredessociales.blogspot.com.es/p/causas-de-la-adiccion-las-redes.html> (Consulta del 10/06/2013)
- http://www.madridsalud.es/temas/adicciones_sindrogas_I.php (Consulta del 11/06/2013)
- <http://www.drogomedia.com/hemeroteca/archivos/2003112209.pdf> (Consulta del 12/06/2013)
- http://books.google.es/books?id=HXzu_8pmXUsC&pg=PA41&lpg=PA41&dq=adicciones+sociales&source=bl&ots=sGmeeUFYgH&sig=gueJXhiYMcHjv8QCL6TWupoiI&hl=es&sa=X&ei=Fj1-UsbRBOjA0QXa5oD4Dw&ved=0CFcQ6AEwBDgU#v=onepage&q=adicciones%20sociales&f=false (Consulta del 12/06/2013)