

## ADICCIONES Y CRISIS ADOLESCENTES



La **adolescencia** es una **etapa de la vida** que se caracteriza por la **búsqueda de la propia identidad**, por lo que es habitual sentirse confuso. Se produce una ruptura con el mundo infantil, iniciándose **nuevas relaciones tanto con los padres, como con el mundo exterior**. Durante la etapa de adolescente, se producen cambios físicos, nuevos amigos, sexualidad...necesidad de **adaptación psicológica** a un nuevo modelo de vida adulta. Además se suele sentir la necesidad de experimentar situaciones nuevas y se tiene una

percepción menor del riesgo.

Es habitual que de entre todas las **relaciones interpersonales**, las **familiares** se vean más afectadas, entrando en un **conflicto mutuo**: enfrentando la necesidad del adolescente de sentirse independiente con el deseo de los padres de seguir manteniendo unas normas, generándose en la convivencia un clima de desconfianza e incompreensión.

### ¿QUÉ PROBLEMAS PSICOLÓGICOS PUEDEN SURGIR EN EL ADOLESCENTE?

Durante la adolescencia pueden surgir **problemas de ansiedad, depresión, uso inadecuado de las nuevas tecnologías**(móvil, Internet, videojuegos), **abuso de sustancias**, como el **alcohol** u otras **drogas**, **problemas con los estudios**, **falta de autocontrol**, etc.

El **consumo de drogas afecta especialmente a los adolescentes**, su alta disponibilidad exige aprenden a convivir con las drogas, tomando decisiones sobre su consumo o abstinencia, en un contexto en el que habitualmente existe poca percepción de riesgo. Paralelamente las **nuevas tecnologías (TIC)** han revolucionado nuestro estilo de vida, instaurándose en ocasiones como **conductas adictivas, debido a la gran dependencia que pueden llegar a generar en las personas**, restringiendo la libertad y afectando a la vida familiar, escolar y social.

En este contexto es habitual que el **adolescente comience a perder interés por actividades que antes hacía con agrado**, se distancie de sus antiguos amigos, o se sienta inadaptado, entrando en un proceso de gran incomunicación.

En cualquier caso, y a pesar de que cada persona lo vive de una determinada manera, no resulta una época fácil, ni para los propios adolescentes, ni para los padres y/o educadores.



En algunos adolescentes encontramos ciertas **características emocionales o de personalidad que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones**:

- Estado de ánimo disfórico (es decir, que se vive subjetivamente como desagradable)
- Oscilaciones frecuentes del humor; intolerancia a los estímulos displacenteros, sean físicos (dolor, fatiga, insomnio,...) o psíquicos (preocupaciones, disgustos, responsabilidades,...)
- Baja autoestima; impulsividad; estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas,...

### ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A MI HIJO/A ADOLESCENTE?

Antes de que la relación entre padres e hijos se deteriore, es conveniente **pedir ayuda a un psicólogo especialista en familia y adolescentes**, encontrar un **punto de encuentro** en el que los **padres** puedan seguir siendo un modelo para sus hijos y a su vez los **adolescentes** puedan convivir de una manera adaptada, evolucionando de manera positiva hacia la madurez. No suele ser fácil para las familias salir de esa desconfianza, por lo que contar con el respaldo de un **psicólogo profesional** contribuye a perder el miedo y da seguridad en la toma de decisiones, generándose un desarrollo óptimo.



Desde el colegio podemos facilitarte información del PAD- PLAN DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES de Madrid Salud- o podéis consultarlo vosotros mismos en: <http://www.madridsalud.es/serviciopad/>

Las terapias psicológicas suelen incluir estos objetivos y planes:

- **Ayudar a definir la identidad del adolescente**, integrando sus experiencias y los nuevos valores que han ido surgiendo.
- **Evaluar la naturaleza específica del problema** y sus dificultades asociadas.
- **Determinar si ha habido un uso abusivo o adictivo tanto del consumo de sustancias como de las nuevas tecnologías.**
- **Facilitar la integración social** con el mundo exterior, adaptando los nuevos roles familiares.
- **Proporcionar orientación psicológica**, tanto a los padres como a los adolescentes, en el uso de las normas y los deberes mutuos.
- **Ayudar en la gestión de los conflictos** que se hayan ido poniendo de manifiesto.
- **Tratar la sintomatología de una manera personalizada**, adaptando los programas de tratamiento a las necesidades de cada adolescente.

De esta manera, se pretende que el adolescente encuentre la mejor manera de sentirse a gusto y adaptado, evitando conductas de riesgo que puedan conllevar a un desgaste emocional, personal, familiar y académico.

