



NUEVAS ADICCIONES: LAS ADICCIONES CONDUCTUALES O SIN SUSTANCIAS

En la actualidad, el concepto adicción no se relaciona exclusivamente con el consumo de sustancias químicas o drogas, como pueden ser: opiáceos, alcohol, tabaco, cocaína, anfetaminas, benzodiazepinas, etc.

El concepto de la adicción, puede asociarse además a conductas o comportamientos a priori saludables y no peligrosas. Estas conductas, pueden convertirse en adictivas, en función de la fuerza, la asiduidad o la cantidad de tiempo y dinero que este invierta en llevarlas a cabo llegando a interferir gravemente en el funcionamiento del sujeto. Nos referimos por ejemplo a: la utilización de internet, el sexo, el trabajo, realizar compras, la comida, el juego, etc.

FACTORES QUE PUEDEN AUMENTAR EL RIESGO:

La dificultad en el afrontamiento de los problemas, una baja autoestima, la impulsividad, la no tolerancia a estímulos físicos o psicológicos desagradables como el dolor o la tristeza, el estado de ánimo depresivo o disforia y la búsqueda de sensaciones fuertes aumentan la predisposición y la vulnerabilidad para que un sujeto desarrolle una adicción.

El ser humano, tiende a repetir las conductas que le originan consecuencias satisfactorias, es por ello que ciertas conductas pueden generar comportamientos adictivos. El consumo de ciertas sustancias o drogas, proporciona un aumento considerable del neurotransmisor llamado dopamina, este genera en la persona una sensación de euforia o subidón. El aumento de la dopamina, no solo se asocia al consumo de sustancias sino que además



Centro Psicológico Gran Vía

puede generarse a través de otro tipo de conductas como son: juego, relaciones sexuales, atracones, compras etc.

El reforzador, que mantiene la conducta adictiva, pasa de ser positivo a negativo en el proceso en el que se desarrolla la adicción. Las conductas adictivas, inicialmente son mantenidas por un reforzador positivo como es el placer experimentado o "subidón" descrito, pero a medida que la conducta se mantiene, dicho reforzador acaba siendo negativo y responde a la necesidad de no experimentar el malestar que sienten al no llevar a cabo dicha conducta.

Una conducta, se transforma en adictiva, cuando el sujeto, pierde el control ante el inicio o cese de la conducta, desarrolla una dependencia (no le es fácil dejar de pensar en dicha conducta), desaparece el interés por otras actividades que previamente le resultaban placenteras, mantiene la conducta a pesar de ser consciente de sus consecuencias negativas y experimenta una sensación de malestar cuando no puede llevar a cabo dicha conducta (síndrome de abstinencia).

DIFERENTES TIPOS DE ADICCIONES CONDUCTUALES:

1.-Adicción a internet:

El uso de internet está muy normalizado en la época en la que vivimos. Aunque esta herramienta en un principio nos permite hacer mejoras en nuestro día a día (recabar información, mantener el contacto a través del correo electrónico, etc.) su uso puede derivar en una adicción en algunas personas.

La persona que posee una adicción a internet, se caracteriza por una dedicación exclusiva o tiempos de conexión muy prolongados que pueden

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

llevarle a descuidar ciertas áreas importantes de su vida como el trabajo, las relaciones sociales, la alimentación, el descanso, etc.

Existen una serie de rasgos que actúan como factores de riesgo en esta adicción: introversión y timidez, depresión, baja autoestima, fobia social y búsqueda de sensaciones.

Los sujetos que mantienen una adicción a internet, experimentan síntomas ansiosos, de irritabilidad, desajuste emocional y problemas en la interacción social.

2.- Adicción al trabajo:

La intensa implicación en el trabajo, ha sido valorada como positiva históricamente en la sociedad. En la actualidad, se intenta promover la idea de equilibrio entre el trabajo, el ocio y el descanso como clave para el bienestar del sujeto, sin embargo la idea de a mayor consumo mayor estatus y por tanto mayor felicidad está generando que ciertas personas desarrollen una conducta adictiva al trabajo. La fuente de placer, de esta conducta, reside en la búsqueda de éxito y poder que una persona puede adquirir a través de su desarrollo profesional.

El paso de una conducta normal en el trabajo, a una conducta adictiva se da cuando el sujeto se sobre implica y desarrolla dificultades serias para establecer límites a su dedicación al trabajo.

Esta falta de límites, repercute de manera negativa en otras áreas importantes de su vida: ocio, relaciones familiares, sociales y de pareja y su salud física y mental. Es esta repercusión negativa, la que diferencia una adicción al trabajo de una dedicación intensa promovida por ejemplo por exigencias temporales.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Existen una serie de indicadores o síntomas asociados con el desarrollo de esta adicción: irritabilidad, apatía y anhedonia en el desempeño de actividades de las que antes disfrutaba, insatisfacción, pérdida del humor, alteraciones en la salud, problemas en las relaciones sexuales, deterioro en las relaciones interpersonales, dificultades para compaginar ocio-trabajo y uso del trabajo para aumentar y mejorar su autoestima.

3. Adicción al juego:

El uso de los juegos de azar está muy presente en nuestra sociedad. La facilidad para acceder al juego, la inmediatez de la recompensa y la falsa sensación de control en el sujeto hacen que el juego suponga una conducta con alto riesgo de transformarse en adictiva.

El juego pasa a ser patológico, cuando el sujeto no posee control para iniciar o finalizar la conducta y mantiene la conducta incluso cuando las pérdidas económicas han alterado significativamente las diferentes áreas de su vida.

Existen diferentes motivos por los que un sujeto mantiene la conducta: olvidar los problemas, obtener ganancias, compensación de la ausencia de relaciones sociales, la ilusión de control, etc. Esta pérdida de control en el jugador, genera sensación de ansiedad y depresión que pueden llevarle a poner en riesgo su vida ya que es esta adicción, la que se encuentra mayormente relacionada con intentos autolíticos.

4. Adicción al sexo

Existen diferentes clasificaciones sobre la adicción al sexo, entre los diferentes autores que la han estudiado: comportamiento sexual compulsivo (Abouesh & Clayton, 1999), desorden en el control de los impulsos (Hollander y Rosen, 2000), o situándola dentro de las parafilias (Kafka, 1997).

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Los comportamientos que caracterizan a una persona adicta al sexo, pueden ser: frecuentes relaciones sexuales con personas anónimas, habituales relaciones extramatrimoniales, múltiples relaciones con prostitutas, uso abusivo de material erótico o pornográfico, masturbación compulsiva, intentos fallidos para eliminar o reducir la conducta compulsiva y posibles problemas judiciales asociados a su conducta sexual.

Detrás de todo este repertorio de comportamientos, existe una serie de signos o síntomas que caracterizan a la persona que ha desarrollado una adicción al sexo: falta de control generalizada en diferentes áreas de su vida, depresión y baja autoestima, evitación y no afrontamiento de las emociones desagradables, pensamientos obsesivos de temática sexual, soledad, rabia, aburrimiento, culpabilidad y vergüenza, etc.

La diferencia que describe al adicto al sexo, es el perjuicio que resulta de la imposibilidad para controlar su conducta. Diferentes esferas de la vida del adicto al sexo se ven perjudicadas: familia, trabajo, relaciones sociales, economía, problemas legales, etc.

5. Adicción a las compras

La adicción a las compras también conocido como Trastorno de Adquisición o consumo compulsivo consiste en la adquisición impulsiva e incontrolable de objetos no necesarios.

El placer en este acto, reside en la propia conducta de comprar y no en el producto adquirido en sí. Ante un estado de ánimo bajo o disfórico la persona siente el deseo irrefrenable de realizar compras. Las diferentes etapas, dentro de la realización de la compra (realizar el pago, ser atendido, tener contacto con las bolsas y productos, etc.) generan una sensación de placer en el individuo, sensación de placer que dará paso a un sentimiento de culpa y arrepentimiento posterior que favorecerá el reinicio del proceso.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Detrás de una adicción a las compras, pueden existir una baja autoestima, insatisfacción personal y la necesidad de ser tenido en cuenta o ser el centro de atención.

6. Adicción a la comida

La adicción a la comida consiste en la ingesta brusca o atracón de comida precedida de una sensación de inquietud o desasosiego previa. El atracón se realiza a solas, en un corto espacio de tiempo (entre 20-60 minutos) haciendo uso de productos muy calóricos que provocan que se pueda llegar a consumir entre 1000 y 5000 calorías/atracón.

Primeramente la ingesta produce una sensación de placer e incluso de gratificación, pero posteriormente el individuo experimenta sensaciones desagradables a nivel tanto físico como psicológicamente.

Existen una serie de factores que pueden precipitar una adicción de este tipo: sentimiento de soledad, ansiedad, aburrimiento o hastío, estados de ánimo bajo o deprimido, y la realización de dietas restrictivas.

TRATAMIENTO:

En la mayoría de los casos, las personas que padecen alguna adicción no siguen ningún tratamiento, sin embargo existen pruebas que confirman que las personas que piden ayuda consiguen mejorar su calidad de vida de manera importante. En la mayoría de los casos, las adicciones se abordan desde una perspectiva multidisciplinar, siendo la terapia psicológica un punto imprescindible y fundamental en la intervención.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

En cualquier tratamiento, ha de tenerse en cuenta, que cada individuo es único y por ello el plan de ayuda será en cada caso personalizado buscando siempre ayudarle a restablecer y mejorar de manera sustancial, cada una de las áreas importantes de su vida: salud física y mental, relaciones familiares y sociales, trabajo, etc.

El profesional, siempre con la colaboración del paciente trabajara diferentes planos importantes: autoestima, el control de impulsos, el manejo de las emociones, estrategias de afrontamiento, herramientas para prevenir recaídas, etc. Para que el tratamiento resulte lo más eficaz posible, la intervención no solo se centrara en el propio sujeto sino que deberá fomentar la presencia de personas de su entorno, como familiares, pareja, amigos, etc. que colaboraran en el proceso terapéutico acompañándole y ayudándole.

SONIA DE LA PEÑA VALBUENA

- *Psicóloga Especialista en Psicología Clínica*
- *Licenciada en Psicología por la Universidad de Deusto - Primera Promoción de Máster en Terapia Familiar y de Pareja de la UPV.*
- *Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia*
- *Colegiada nº BI - 01343*

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39