

- ¿Qué son los Trastornos Mentales?
¡En español!
- ¿En qué Consiste la Adicción?
¡En español!
- La Depresión **¡En español!**
- El Trastorno Bipolar
- La Depresión Posparto **¡En español!**
- El Desorden Afectivo Estacional
- Trastornos de Ansiedad
¡En español!
- Trastorno Obsesivo-compulsivo
- Trastorno de Estrés Postraumático
¡En español!
- Trastorno de Pánico
- Esquizofrenia
- Trastornos de la Conducta Alimentaria e Imagen Corporal
- Enfermedad de Alzheimer y Otros Tipos de Demencia
- Trastornos Simultáneos: Trastornos Mentales y Problemas de Abuso de Sustancia
- Trastorno del Espectro de Alcohol Fetal
- El Tabaco
- Suicidio: Escuche las Señales de Advertencia **¡En español!**
- Tratamientos para los Trastornos Mentales
- Tratamientos Alternativos para los Trastornos Mentales
- Tratamientos para las Adicciones
- Recuperación de los Trastornos Mentales
- Adicción y la Prevención de las Recaídas
- Reducción del Daño
- Cómo Prevenir las Adicciones
- Cómo Lograr una Actitud Mental Positiva
- El Estrés
- Trastornos Mentales y Adicciones en el Campo Laboral
- Problemas de Salud Mental y Adicciones en la Tercera Edad
- Trastornos Mentales en la Infancia y la Adolescencia
- ▶ La Juventud y el Abuso de Sustancia **¡En español!**
- Abuso Sexual en la Infancia: Un Asunto de Salud Mental
- Estigma y Discriminación con Respecto a los Trastornos Mentales y las Adicciones
- Problemas Transculturales de Salud Mental y Adicción
- Desempleo, Salud Mental y Adicciones
- La Vivienda
- El Costo Económico de los Trastornos Mentales y de las Adicciones
- El Costo Personal de los Trastornos Mentales y de las Adicciones
- El Tema de la Violencia
- Cómo Enfrentar Emergencias y Situaciones de Crisis Relacionadas con la Salud Mental
- Trastornos Mentales: Lo que la Familia y Amigos Pueden Hacer para Ayudar **¡En español!**
- Cómo Obtener Ayuda en Casos de Trastornos Mentales **¡En español!**
- ¿Cómo Obtener Ayuda para Problemas de Abuso de Sustancia?

La Juventud y el Abuso de Sustancia

Youth and Substance Use

La mayoría de los jóvenes experimenta con tabaco, alcohol y otras drogas antes de graduarse de enseñanza secundaria. Afortunadamente, la mayor parte del uso (con la posible excepción de la nicotina) no conduce necesariamente a la adicción y la gran mayoría de los adolescentes no sufrirá un daño significativo debido a este uso experimental. Sin embargo, algunos entrarán en un patrón de abuso o se expondrán, o expondrán a otros, a situaciones de peligro.

Con el fin de enfrentar estos peligros eficazmente necesitamos dejar de perpetuar algunos de los mitos, entregar información honesta y apoyar a la juventud para que tome decisiones responsables. También necesitamos entender el porqué la juventud usa drogas y conocer los factores que pueden predisponerlos o protegerlos del abuso de sustancias.

El Porqué los Adolescentes Toman Drogas

Why Teens Take Drugs

Los adolescentes toman drogas por diversos motivos. Para algunas personas el consumo de alcohol y de otras drogas es una parte común y aceptable del diario vivir, aunque presente cierto nivel de riesgo. La adolescencia es un período en que los jóvenes sienten curiosidad y deseos de arriesgarse. Puede que comiencen a tomar una droga simplemente para experimentar, como desafío a la autoridad o para provocar a los adultos, imitarlos, librarse del aburrimiento, o para vencer la timidez. Pueden tomar una droga con el fin de perder peso o para ser populares.

Gran parte de los problemas de abuso de sustancia no es causada por la exposición accidental o experimental a las drogas. Los adolescentes que usan drogas con regularidad lo hacen por las mismas razones que los adultos. El problema de abuso de sustancia es usualmente parte de un problema mucho mayor como no encajar en la escuela, problemas familiares, no cumplir las expectativas, estrés personal o trauma. Puede parecer que el uso de sustancia ayuda con estos problemas o provee un escape para no tener que enfrentarlos. Entonces el joven puede llegar a sentir que necesita la sustancia para relajarse o soportar la situación.

Prevención del Problema de Abuso de Sustancia

Preventing Problem Substance Use

Una de las cosas más importantes que podemos hacer para prevenir el problema de abuso de sustancia en los jóvenes es entregar información honesta basada en la evidencia. Las tácticas para tratar de asustarlos no funcionan y son a menudo contraproducentes. Si se los enfrenta con información errónea los adolescentes

ignorarán completamente nuestras advertencias y estarán expuestos a un peligro real. Por otro lado, los estudios indican que los estudiantes que dejan de usar drogas a menudo lo hacen porque se preocupan por su salud y debido a las malas experiencias que han tenido. Los programas eficaces de prevención respetan la habilidad que tienen los adolescentes de comprender, analizar y evaluar sus opciones.

Los problemas de abuso de sustancia están fuertemente ligados a experiencias adversas en la infancia, tales como abuso físico, emocional o sexual, el crecer junto a un padre que sufría depresión crónica, enfermedad mental, tenía tendencias suicidas, estuvo en prisión, fue adicto, o estuvo ausente (el niño no pudo sentir su presencia), o en un contexto en donde la madre fue tratada con violencia. Otros factores determinantes de salud tales como empleo, ingresos económicos y apoyo social influyen en un desarrollo saludable. Las estrategias eficaces de prevención deberían considerar estos factores determinantes de la salud. Probablemente, la mejor manera de prevenir los problemas de abuso de sustancia es asegurar que los niños crezcan en un ambiente saludable.

La conexión y la resistencia son factores claves para la protección. Conexión se refiere a una sensación de pertenencia, tener relaciones fuertes y significativas con familiares, pares y mentores. La resistencia tiene que ver con la cualidad que hace que la persona sea capaz de solucionar problemas y de responder bien a una serie de eventos en la vida. La presencia de tan sólo un adulto cariñoso puede hacer una diferencia inmensa. Incluso cuando un niño se encuentra en situaciones adversas, el tener una persona que se preocupa puede ayudarlo a superar los desafíos. No puede recalcarse suficiente lo importante que es la presencia de padres dedicados y solidarios. Los estudios nos muestran que los adolescentes consideran sus padres la fuente de información más confiable, pero menos utilizada.

Es más probable que se recuerde y use el consejo que ha sido solicitado...

...asegúrese de que sus hijos sepan que pueden acercarse a usted si necesitan consejo, sin recibir críticas duras

Mitos Comunes

Common Myths

Mito #1: La experimentación con drogas no es parte común de la cultura adolescente

Mito #2: Uso de drogas es lo mismo que abuso de drogas

Mito #3: El consumo de marihuana es conducente al uso de drogas como heroína y cocaína

Mito #4: Exagerar los riesgos ayuda a que los jóvenes no experimenten

Fuente: M. Rosenbaum, Safety First

Algunas de las Razones por las que los Adolescentes Toman Drogas

Some Reasons Why Teenagers Take Drugs

Factores Emocionales

- Intención de aumentar el autoestima
- Escapar de problemas emocionales
- Reducir la ansiedad
- Evitar la toma de decisiones
- Reafirmar la independencia

Razones Físicas

- Tratar de relajarse
- Bloquear el dolor
- Reducir sensaciones
- Sentir la euforia, experimentar nuevas sensaciones
- Aumentar el nivel de energía

Razones Intelectuales

- Disminución del aburrimiento
- Tratar de mejorar la comprensión de uno mismo
- Satisfacer la curiosidad
- Desear ver el mundo desde otra perspectiva

Razones Sociales

- Ganar la admiración de los amigos
- Ser “uno de la pandilla”
- Superar la timidez
- Escapar la soledad
- Mejorar la comunicación

Razones Ambientales

- Conformidad con el uso de alcohol y otras drogas
- Situación familiar difícil
- Presión por madurar con rapidez
- Modelos de conducta

Fuente: Drug Programs Bureau, NSW Health Dept

Cuando Surgen los Problemas When Problems Emerge

Algunos adolescentes desarrollan relaciones malsanas con las sustancias. Este es un hecho que no podemos cambiar, pero lo que sí podemos cambiar es la manera como se enfrenta tal tipo de situación. Si usted nota que un niño o adolescente presenta varios factores de riesgo o parece tener un problema de abuso de sustancia, usted puede ayudar. Lo más importante es no ignorar tal tipo de situación e informarse tanto como sea posible.

Aquí se entregan algunos consejos en caso que usted sospeche que su hijo o algún joven que usted aprecia está teniendo un problema de abuso de sustancia:

- No se sienta culpable, no es suya la culpa
- No se deje llevar por el pánico ni reaccione con exageración- preocuparse es natural, pero gritar o enojarse no ayuda y es más constructivo dedicarse a mejorar la situación presente
- Infórmese y sepa las verdades acerca de las sustancias y sus efectos

- Trate de averiguar la extensión del uso de la sustancia- ¿fue experimental o es probable que continúe o empeore?
- Escoja un buen momento para hablarle y sea honesto con él. Expresé sus miedos e incertidumbres, demuestre que se preocupa y no sermonee ni sea crítico. Esto hará más fácil que él se acerque a usted si tiene problemas o necesita consejo

Es importante ser honesto y admitir cuando no se tienen todas las respuestas. Esto ayudará a aumentar el nivel de confianza. Estos problemas son muy complejos y están rodeados de mensajes contradictorios. Si usted se informa adecuadamente y se comunica con honestidad, sus hijos llegarán a confiar en usted y es más probable que se le acerquen cuando tengan preguntas. Este nivel de confianza será reforzado si los trata con respeto animándolos a pensar en los problemas y a tomar sus propias decisiones.

El sitio web de BC's Substance Information Link www.silink.ca ofrece una gran cantidad de información con respecto al problema de abuso de sustancias. Marsha Rosenbaum, una experta en educación acerca de las drogas, y que es también una madre, tiene un sitio web con consejos prácticos acerca de la educación con respecto a las drogas y la comunicación con adolescentes. La dirección es: www.safety1st.org.

Si le parece que un niño o adolescente está sufriendo problemas de abusos de sustancia más allá del nivel de experimentación, puede ser útil buscar ayuda externa. El Alcohol and Drug Referral Service entrega información (en inglés) y servicios de derivación 24 horas al día, siete días a la semana. Su número es 1-800-663-1441 (libre de cargo en Columbia Británica), o en Vancouver y sus alrededores 604-660-9382.

¿Qué Piensan los Adolescentes? What Do Teens Think?

No es común que se les pida a los estudiantes que evalúen los esfuerzos de prevención. Escuchar la opinión de los jóvenes es un muy buen comienzo. Los estudiantes están ansiosos de recibir información precisa, pero creen que los programas actuales no satisfacen sus necesidades. A continuación presentamos algunas de sus opiniones:

“Es una manera bastante poco realista de enfrentar el asunto de las drogas. No debería ser solamente: “Di no”, sino que “Piénsalo,” o algo similar, como “Usa tu cabeza.”

“Yo creo que necesitan distinguir entre uso y abuso de droga; las personas pueden usar drogas y aún llevar una vida saludable y productiva. Como por ejemplo, tus padres pueden llegar a casa y beber un vaso de vino, pero eso no los hace alcohólicos.”

“Pienso que la honestidad es la base de la educación con respecto a las drogas y lo único que va a ayudar a que las personas no usen drogas. Es más probable que los chicos tomen una decisión informada cuando dejen de verse bombardeados con propaganda contra y a favor del uso de drogas.”

Fuente: M. Rosenbaum, Safety First

En Conjunto con:

Partners:

Sociedad para los Trastornos de Ansiedad de Columbia Británica (Anxiety Disorder Association of British Columbia)

Sociedad para la Esquizofrenia de Columbia Británica (British Columbia Schizophrenia Society)

Asociación Canadiense para la Salud Mental, División de Columbia Británica (Canadian Mental Health Association, BC Division)

Centro para la Investigación Acerca de las Adicciones de Columbia Británica (Centre for Addictions Research of BC)

Sociedad FORCE para el Cuidado de la Salud Mental Infantil (FORCE Society for Kids' Mental Health Care)

La Sociedad Jessie's Hope (Jessie's Hope Society)

Asociación para los Trastornos del Estado Anímico de Columbia Británica (Mood Disorders Association of BC)

Si usted o alguien que usted conoce tiene alguno de los síntomas mencionados en este panfleto, contacte a su doctor de familia (GP); él lo referirá a un especialista.

**Para mayor información llame (sin cobro) a la línea informativa de Salud Mental:
1-800-661-2121**

**o envíe un mensaje vía correo electrónico a:
bcpartners@heretohelp.bc.ca**

**sitio web:
heretohelp.bc.ca**

FUENTES DE INFORMACIÓN

SOURCES

- Rosenbaum, M. (2002). *Safety First: A Reality-Based Approach to Teens, Drugs, and Drug Education*. San Francisco: Drug Policy Alliance.
- Kaiser Foundation. (2001). *Weaving Threads Together*. Vancouver, BC: Addictions Task Group.
- Québec Ministère de la Santé et des Services Sociaux (1999). *Time for a Little Talk About Drugs*. Quebec: Author.
- Drug Programs Bureau, NSW Department of Health. Parents talking to teenagers about drugs. Retrieved January 19, 2006, at www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/parents_talking_teenagers.html
- Drug Programs Bureau, NSW Department of Health. Teenagers talking to parents about drugs. Retrieved January 19, 2006, at www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/teenagers_talking_parents.htm

Fuentes de información actualizadas en 2006

Glosario

Glossary

Abuso de Sustancia

(Problematic Use of Substance)

Es el uso compulsivo de una sustancia a pesar de las consecuencias negativas, las cuales pueden ser severas; el abuso de las drogas es simplemente el uso excesivo de una droga o el uso para fines distintos a los propósitos médicos.

Adicción (Addiction)

La dependencia de las drogas. Es el uso compulsivo de una sustancia a pesar de las consecuencias negativas, las cuales pueden ser severas; el abuso de las drogas es simplemente el uso excesivo de una droga o el uso para fines distintos a los propósitos médicos.

Depresión (Depression)

Los sentimientos de depresión se pueden describir como sentirse triste, melancólico, infeliz, miserable o derrumbado. La mayoría de las personas se sienten de esta manera una que otra vez durante períodos cortos, pero la verdadera depresión clínica es un trastorno del estado de ánimo en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período prolongado.

Substancia (Substance)

Toda aquella que afecta los sentidos y el funcionamiento de la mente, y que puede ser de uso legal o ilegal. Ejemplos de ella son tabaco, café, alcohol y drogas.

