

Cómo superar una adicción: 5 consejos y pasos a seguir

Aquí encontrarás las claves para saber qué hacer ante una adicción y ponerle fin.

Es cierto que a medida que las sociedades avanzan y surgen tecnologías novedosas, aparecen también nuevas maneras de desarrollar una adicción. Por suerte, también es verdad que en las últimas décadas ha aumentado el grado de sensibilidad hacia este tipo de problemas, y cada vez son más quienes **se plantean cómo superar una adicción, en vez de limitarse a sufrirla** durante el resto de sus vidas.



Porque no, el trastorno adictivo no es una de esas enfermedades imposibles de frenar y para las que no existe ningún tipo de cura; hoy en día existen maneras de pasar página y dejar de ser una persona adicta. Aunque eso sí, en algunos casos se trata de un proceso muy complejo, y siempre

se recomienda hacerlo contando con ayuda profesional.

En este sentido, veamos cómo salir de ese círculo vicioso de abstinencia y recaídas.

Consejos para superar una adicción de manera efectiva y segura

Estas son las pautas e ideas clave que debes conocer si estás sufriendo un trastorno adictivo y te has propuesto ponerle fin rápidamente.

1. Asume que deberás aprender a gestionar la ansiedad

No hay una manera totalmente cómoda y sencilla de superar una adicción: deberás pasar por el síndrome de abstinencia y lidiar con sensaciones desagradables en mayor o menor medida.

Tener esto claro desde el principio es muy importante para no frustrarse y no caer en aparentes “terapias” que son una estafa. Y, por otro lado, conocer esta realidad es un buen comienzo para preparar el terreno: ya que pasarás por unas semanas en las que afrontarás un reto, es bueno que te facilites las cosas y **te sitúes en un contexto que no te exponga a fuentes de estrés y angustia innecesarias**; aunque eso sí, ponte una fecha límite clara para evitar que esto se convierta en una excusa para no dar el paso nunca y postergarlo indefinidamente.

Por ejemplo, si sueles frecuentar un lugar en el que se consumen drogas sin ningún tipo de supervisión sanitaria, empieza por cortar de raíz con esa rutina e, inmediatamente después, aplicar el siguiente consejo.

2. Acude a terapia

Siempre es recomendable buscar los servicios de los profesionales de la salud a la hora de superar una adicción; **y en el caso de las drogas duras ilegales y del alcohol, es imprescindible.**

Además, recuerda que algunas drogadicciones son especialmente peligrosas porque interrumpir de manera abrupta el consumo de estas sustancias genera problemas de salud muy intensos e incluso existe un riesgo de que se dé la parada cardiorrespiratoria, como es el caso las benzodiacepinas y los barbitúricos. Esto significa que intentar dejar de tomarlas sin supervisión médica es potencialmente mortal. Por suerte, en el contexto de la terapia, este riesgo se puede controlar.

3. Modifica tus hábitos tras la etapa de desintoxicación

En el caso de la adicción a las drogas, el proceso de superar el trastorno adictivo no termina cuando el organismo ha eliminado los últimos restos de la sustancia que quedaban en el organismo; **hay que reorganizar nuestros hábitos para alejarnos lo máximo posible del riesgo de recaer.**

Si estás contando con la ayuda de los profesionales de un centro de adicciones, ellos mismos te ayudarán a descubrir el tipo de actividades que te ayudarán a reconectar con un estilo de vida saludable y con aficiones lejos del mundo de la adicción; si lo haces por tu cuenta, deberás invertir tiempo y esfuerzo en conocerte mejor y explorar maneras de llenar tu día a día de actividades motivadoras que ayuden a desarrollar la capacidad de involucrarte en proyectos estimulantes, ilusionantes, y sanos.

4. Habla de tus progresos con tus seres queridos

Si expresas lo que sientes durante el proceso de superar la adicción y normalizas las conversaciones acerca de ello con amigos y familiares, tendrás más elementos que te motivarán a seguir adelante (ver cómo los demás se animan al verte mejor) y a la vez fortalecerás esos vínculos.

Por ejemplo, se ha visto que el hecho de **sentirse menos solos y de poder hablar de lo que les pasa** hace que los pacientes que sufren una adicción tengan más probabilidades de completar el tratamiento. Incluso las relaciones muy dañadas pueden repararse si se dan muestras de compromiso e interés real por derrotar al trastorno adictivo. En cambio, cuanto más tabú hay alrededor de este tema, más complicado es avanzar.

5. No te castigues: cuídate

Algunas personas adictas caen en el error de intentar superar la adicción castigándose a sí mismas por el estilo de vida que han llevado, es decir, a través del sufrimiento. Esto es totalmente contraproducente, ya que es una manera de preparar a la propia persona para recaer y culparse a sí misma por lo ocurrido, manteniendo ese rol de persona que merece el malestar que padece.

La solución está en la dirección opuesta: cuidarse física y mentalmente hace que el individuo esté mejor preparado para **afrentar el malestar de mantener a raya la tentación de recaer**, entre otras cosas, porque será menos vulnerable al estrés y a la ansiedad y sentirá más motivación por no desaprovechar los progresos logrados en cuanto a su aspecto, su bienestar, etc. Así pues, dormir las horas suficientes, alimentarse bien y hacer ejercicio regular es algo necesario.

La importancia de buscar tratamiento cuanto antes

Las adicciones forman parte de las patologías más dañinas porque no solo desgastan la salud física y mental de la persona, sino que además contribuyen a dañar sus relaciones sociales y a hacer que el día a día quede limitado a la droga o a la acción hacia la que se ha desarrollado una dependencia. A fin de cuentas, quien sufre un trastorno adictivo cada vez se ve más ligado a la necesidad de saciar esa necesidad que ha surgido mediante las rutinas propias de la dependencia; cuanto más meses pasen, más se consolidará la enfermedad y mayor prioridad tendrá gestionar la abstinencia.

Esto último hace que muchas personas adictas sientan que han perdido el control de sus vidas y que tan solo pueden limitarse a intentar no sentirse muy mal en el corto plazo, lo cual implica descuidar su salud y sus tareas de autocuidado, dañar sus vínculos familiares y de amistad por tal de tener el dinero suficiente como para mantener la adicción, etc.

Dicho de otra forma, **el individuo se ve cada vez en un estado de peor salud, mayor soledad, y menos recursos** para intentar retomar las riendas de su vida. Y debido al fenómeno de la tolerancia, necesitará que esas experiencias de recaída sean cada vez más intensas (por ejemplo, consumiendo mayor cantidad de droga para sentir el mismo efecto) y más frecuentes.

Por otro lado, hay que tener en mente la peligrosidad que el consumo de drogas puede tener para quienes rodean la persona adicta. Además, la que tiene un mayor grado de riesgo para terceras personas es una de las más extendidas y normalizadas: el alcohol, que se asocia a accidentes de tráfico, mayor probabilidad de facilitar episodios de violencia doméstica, y más.

En definitiva, es fundamental ponerse cuanto antes el objetivo

de superar la adicción que se está padeciendo, y darle toda la importancia que merece, **sin ceder a la trampa de “dejarlo para otro día”**. Si estás en esta situación y quieres empezar cuanto antes un tratamiento de desintoxicación y psicoterapia para evitar las recaídas, ponte en contacto con nuestro equipo.

Fuente: [psicologiaymente](#).