

ALCOHOLISMO

En la actualidad los numerosos resultados científicos y de la realidad social no dejan lugar a duda sobre el riesgo, para la salud y el bienestar humano individual y colectivo que genera el consumo excesivo de bebidas alcohólicas. Mientras se está bajo los efectos del alcohol, se vive en un mundo irreal, ilusorio, donde el razonamiento está completamente anulado, pero que, por el contrario, para el enfermo alcohol, está plenamente ajustado a la realidad, considerándose objetivo y justo en todo momento, percibiendo este error cuando los efectos de la bebida han disminuido o se han eliminado. La persona con problemas de bebida, tiene una permanente disonancia cognitiva y/o ambivalencia, es decir, lo que piensa no se ajusta con lo que hace, por lo tanto se siente mal. Es sencillo, quien empieza a comprobar que tiene un problema real con el consumo de bebida, considera: “me gustaría no tener problemas por el alcohol pero sin dejar de beber”. “Es consciente que el alcohol le produce daños pero sigue bebiendo, por ello se siente mal tras haberlo bebido”.

CONSIDERACIONES PARA EL CAMBIO

El paciente alcohólico necesita reconocer que requiere ayuda por un problema de alcohol, aunque sabemos que no es fácil. Sin embargo, hay que tener presente que cuanto antes se obtenga ayuda, mejores y mayores son las probabilidades de que se recupere exitosamente.

Si le incomoda el discutir sus hábitos de consumo de bebidas alcohólicas con su doctor/a o con su cónyuge, familiar o cualquier otra persona, puede que esta sensación se origine en las creencias erróneas acerca del alcoholismo y las personas alcohólicas. En nuestra sociedad, prevalece el mito de que los problemas de alcohol son de alguna manera una señal de debilidad moral. Como resultado, puede pensar que el buscar ayuda significa el admitir algún tipo de defecto vergonzoso. La realidad es, sin embargo, que el alcoholismo es una enfermedad que muestra una señal de debilidad tan fuerte como la que produce el asma o la diabetes. Por otra parte, el tomar los pasos necesarios para identificar un posible problema de bebida tiene una enorme recompensa –la oportunidad de una vida saludable y llena de satisfacción-

Algo que se debe considerar muy importante es que, cuando se decide cambiar la conducta de bebida, no consiste únicamente en dejar de beber, si no que el cambio deberá integrar otros aspectos de relevancia para el progreso en el cambio. Es cierto que se necesitarán aprender una serie de habilidades y adquirir unas destrezas para poder hacer frente a esos desencadenantes que impulsaban al consumo incontrolado de alcohol, por ello es aconsejable dejarse ayudar por los profesionales de la salud y asociaciones dedicadas a este trabajo.

Reflexiones sobre el Tratamiento de la adicción al Alcohol por Bernardo Ruiz, (Psicólogo Clínico, Director del Instituto Detox):

“El objetivo terapéutico del tratamiento de la dependencia del alcohol es promover un cambio de conducta en el sujeto que le permita afrontar de una forma diferente las situaciones en las que beber alcohol se ha convertido en su respuesta predominante.

Así pues, a lo que nos enfrentamos es a un problema de conducta, a un hábito que se ha convertido en la respuesta predominante del sujeto ante determinadas situaciones de su vida y de la que ha perdido buena parte de su capacidad de control voluntario. La dependencia o adicción se caracteriza porque el paciente ha perdido, en más o menos grado, el autocontrol de la conducta de beber alcohol, y es esa capacidad de autocontrol lo que hay que restablecer para considerar que se ha mejorado el problema. Por autocontrol entendemos la capacidad de desarrollar una conducta diferente de beber alcohol en las situaciones, tanto de tipo social como de tipo emocional, en las que la persona solía beber, y en las que ha desarrollado el problema. Y hablando de beber alcohol, autocontrol significa, en la práctica, la supresión total de la conducta problema, es decir, aprender a no beber en absoluto. Se debe rebatir el modelo fatalista de la enfermedad incurable. El modelo conceptual predominante en el tratamiento del alcoholismo es el que lo presenta como una enfermedad "progresiva" e "incurable", en la que las recaídas son poco menos que inevitables y en las que el enfermo ha perdido para siempre su capacidad de autocontrol. Esto no es así por eso se ha de indicar a la persona con problemas de bebida que el proceso de la adicción es como un hábito aprendido que se puede controlar. Hemos de enseñarle que su conducta de beber alcohol se ha convertido en una conducta adictiva, en parte por el propio efecto químico del alcohol en su cerebro, pero también en muy buena medida porque ha sido una conducta reforzada muy fuertemente y con mucha consistencia durante mucho tiempo. Para ello es necesario conocer los mecanismos básicos del aprendizaje, la influencia de los desencadenantes de los deseos de beber, sobre las consecuencias y el mantenimiento, así como la forma de extinguir la conducta. Con todo ello, se conseguirá eliminar los sentimientos de culpabilidad y aumentar la capacidad de autocontrol. El sujeto se ve a sí mismo como afectado por la adicción, no culpable de la misma. Y a partir de este convencimiento se convierte en el principal responsable de su propia recuperación"

En la cercanía del final, en lo vulnerable del desmayo, en la soledad del malestar, surge la conciencia del límite que asusta y ordena a la vez, prioriza las emociones, valoriza lo que "es", da más sentido a la vida, al amor y a ese sol que día a día vuelve a nacer...

Psicóloga Social Lelia Maria
Directora del Dpto. Psicosocial.

-----oooOOOooo-----