

**MU  
TAN  
TE**



## **¿QUÉ SON LAS DROGAS, POR QUÉ NOS ACERCAMOS A ELLAS Y QUÉ CAUSA LA DEPENDENCIA?**


Una conversación con la psicóloga y magíster en drogodependencia **Nohora Ortiz**.

**#HABLEMOSDECONSUMIDORESDEDROGAS**



## ¿QUÉ SON LAS DROGAS?

Cualquier sustancia externa, situación o persona, e incluso una sustancia interna como las endorfinas que producimos cuando hacemos ejercicio, comemos, tenemos sexo u otras actividades placenteras, que se usa para cambiar un estado de ánimo o para evitar enfrentar una situación emocional ante la cual nos sentimos abrumados.



## **¿QUÉ HACE QUE NOS ACERQUEMOS DE MANERA PROBLEMÁTICA A LAS DROGAS?**

Durante los 24 años que trabajé en el tratamiento de dependencias (a sustancias psicoactivas, a la comida, al sexo, al juego, a las relaciones interpersonales, entre otras), entendí que se trata de un tema de salud integral que involucra a ciertas familias que presentan patrones compatibles con comportamientos adictivos.

Al interior de estas familias suele haber falta de comunicación, juicios y señalamientos permanentes. Hay miembros que reciben esa carga, y en un momento dado, sin muchas herramientas emocionales, pueden encontrar en un agente externo la aprobación o la ausencia de juicios. Muchas veces, ese agente está asociado al consumo.





Lo que hace que nos acerquemos de manera problemática a las drogas es la falta de un desarrollo integral de nuestro ser, cuando nos creemos o sintonizamos, muchas veces desde pequeños, con juicios que minan la posibilidad de ser tal cual somos.

Por esto, el tratamiento de las adicciones, además de la desintoxicación, debe motivar a la persona a resignificarse en el mundo, afrontar sus problemas y desplazar aquellos juicios negativos.

## ¿QUÉ GENERA LA ADICCIÓN A LAS DROGAS?

Lo que genera la dependencia es la sensación de alivio frente a una situación emocionalmente inmanejable. Repetir esa búsqueda de alivio.

La persona inicialmente no está pensando en volverse adicta, pero sí está pensando en relajarse. Entonces si la siguiente vez que se estresa o siente displacer, en vez de acudir a una herramienta interna de relajación lo que hace es volver a usar, por ejemplo, marihuana o licor (que es lo socialmente aceptado), empieza a establecer una relación de dependencia.





El uso como tal no es adictivo si no tiene que ver con evadir la emocionalidad propia. Si se usa para cambiar un estado de ánimo desde el desconocimiento de las posibilidades propias que tenemos para hacerlo, se corre ese riesgo.

**MU  
TAN  
TE**



**¿CUÁL ES TU OPINIÓN SOBRE  
LAS DROGAS Y POR QUÉ NOS  
ACERCAMOS A ELLAS?**

**#HABLEMOSDECONSUMIDORESDEDROGAS**