

No te automediques con alcohol o drogas

Objetivo

Dejar de automedicarse con alcohol y drogas.

Lo que debes saber

Cuando uno se siente deprimido y sin esperanza, es fácil recurrir al alcohol o a las drogas para automedicarse. El alcohol y las drogas adormecerán temporalmente tus sentimientos; sin embargo, estas sustancias obviamente afectan tu pensamiento y juicio. Cuando el alcohol y las drogas se utilizan como "apoyo" para hacer frente a un matrimonio infeliz, o a un entorno laboral o escolar estresante, o a las dificultades económicas, estas sustancias magnifican tus problemas y es probable que te lleven a una mayor desesperación.

El alcohol y las drogas pueden propiciar acciones, incluso intentos de suicidio, a los que no te expondrías en sobriedad. Según el sitio web QuitAlcohol.com, si bebes alcohol durante los periodos de depresión tienes 120 veces más posibilidades de suicidarte.

El alcohol y las drogas también contribuyen a las causas subyacentes de la depresión. Cuando las personas beben o toman drogas, pueden hacer cosas de las que se avergüenzan cuando vuelven a estar sobrias, y pueden sentirse abrumadas por la culpa. El consumo excesivo de alcohol o drogas también disminuye la autoestima y contribuye al aislamiento social, otros dos factores que pueden contribuir a los pensamientos suicidas.

Qué hacer

No hay una respuesta sencilla para romper la cadena entre la depresión, el alcohol y las drogas, y los pensamientos y acciones suicidas. Si bebes o tomas drogas en exceso, sin duda deberías asistir a terapia o programas de apoyo para ayudarte con estos problemas.

A corto plazo, con el objetivo principal de mantenerte a salvo, debes comprometerte a no utilizar el alcohol y las drogas como medio de automedicación. En otras palabras, evita el alcohol y las drogas cuando te sientas mal: deprimido, avergonzado, culpable, enfadado, etc.

El primer paso es tomar conciencia de cuándo estás realizando este comportamiento potencialmente peligroso. Utiliza la siguiente tabla cada vez que busques una bebida o una droga porque te sientes mal.

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Has probado con medicamentos recetados por un médico para tu depresión u otros sentimientos de malestar?

¿Cuál ha sido el resultado del uso de estos medicamentos?

¿Hay alguien a quien puedas llamar cada vez que pienses en consumir alcohol o drogas para automedicarte? Hazle(s) saber que te gustaría hacerlo y escribe su respuesta a continuación.

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en esta área?
