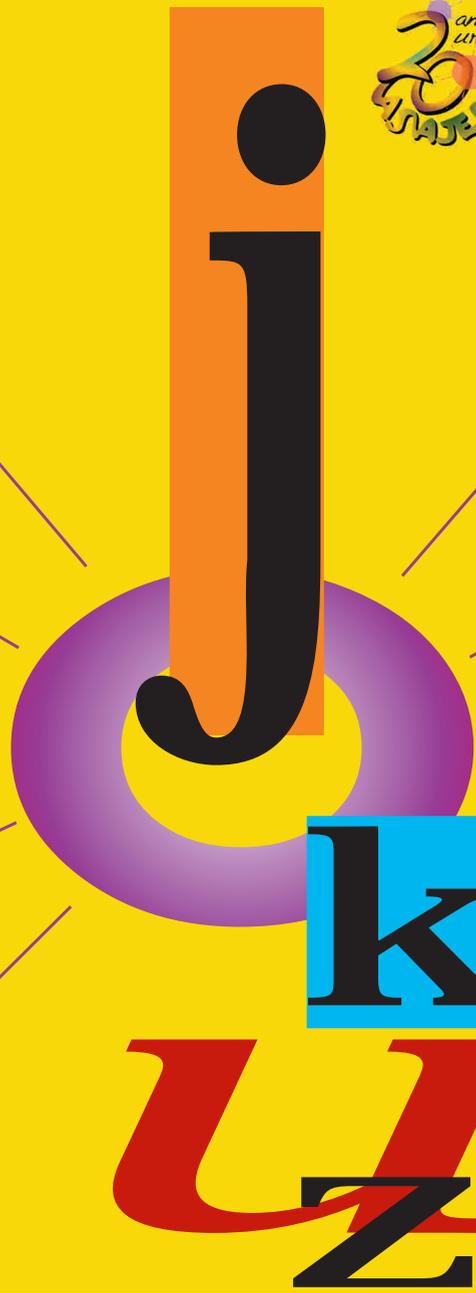




19

Publicación Trimestral
abril-mayo-junio

2012



ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN
ERREABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

ARABAKO FORU ALDUNDIA



Glorietako
Foru Erakundea
Instituto Foral
De Bienestar Social

DIPUTACIÓN FORAL DE ÁLAVA

kanpo

- 1 Artículo
“¿Todas las adicciones son iguales?”
- 2 Entrevista
“Joseba Zabala“
- 3 El ciudadano responde
“Adicciones”
- 4 Recursos
“K me cuentas”
- 5 Valoración
“Lo mejor y lo peor”
- 6 Recomendación
“Libro y DVD recomendado”
- 7 Opiniones
“Buzón de sugerencias y/u opiniones”

Edita: ASAJER. Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación

Colaboran: IFBS (Diputación Foral de Álava) y Dpto. de Salud y Consumo (Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz).

Fotografía: Asajer

Diseño: ERDU

Maquetación: KOMUNIKA DIGITAL 2.0

Traducciones: Higan Itzulpen Zerbitzuak

Imprime: Gráficas Vicuña

Depósito Legal: VI - 356 / 07

¿Todas las adicciones son iguales?

En el número anterior comentábamos que se había incorporado la Ludopatía en el VI Plan de Adicciones de la Comunidad Autónoma del País Vasco (2011-2015), lo cual para las asociaciones como la nuestra, que lleva muchos años peleando para que la ludopatía se considere una adicción más, ha generado muchas expectativas.

La explicación que siempre hemos recibido es que la ludopatía no podía formar parte del Plan de Drogodependencias (antes llamado así) porque no existía una sustancia, cuando todas las personas que llevamos años trabajando en el campo de las adicciones sabemos que la dependencia, la tolerancia, el síndrome de abstinencia son síntomas que se dan tanto en las adicciones con sustancia como en las comportamentales. Y que, cuando la persona adicta se pone en tratamiento, la fase más dura es romper con la relación dependiente que ha generado bien el tóxico, bien la conducta.

Desde la asociación siempre hemos pensado que la ludopatía es la adicción más pura porque no interviene, precisamente, ninguna sustancia.

La ludopatía se ha considerado la enfermedad escondida: se mantiene en el ámbito privado y sólo cuando trasciende a lo público, las personas afectadas deciden buscar una salida al problema. La ludopatía ha aprendido mucho de las adicciones con sustancia, ya que era el espejo más cercano para mirarse y ya llevaba una trayectoria importante.

La ludopatía no ha despertado alarma social y me atrevería a decir que todavía no lo ha hecho. En estos últimos años, se ha producido un cambio importante respecto a la sensibilización en torno a ella, pero ha tenido que llegar algo que se llama internet, para que sobre todo las administraciones empiecen a preocuparse por una circunstancia que ya existía desde siempre: a las personas menores no se les protege, a pesar de que todos y todas tenemos claro que hay que protegerlos y la ley así lo recoge.

Pensamos que, a pesar de que la ludopatía en el plan está en el mismo nivel que las adicciones con sustancia, se va a tardar mucho tiempo para que en la práctica no se establezca diferencias entre las adicciones tóxicas y las adicciones comportamentales.

Me gustaría hacer una mención de otras conductas como las compras, el sexo, el uso de videojuegos, de internet, de móviles...cuyo uso descontrolado está generando problemas. Habrá que recorrer un largo camino para poder demostrar que un mal uso puede derivar en una adicción.

Por último señalar que tenemos que hacer un gran esfuerzo para no utilizar el concepto de adicción de una forma tan frívola como, a veces se usa, ya que la persona adicta padece realmente un gran dolor y sufrimiento, así igual que su familia. Una cosa es una afición excesiva y otra la dependencia y/o adicción.

Este número lo dedicamos a las adicciones. Espero que os guste.

ANA HERREZUELO

PSICÓLOGA ASAJER

Joseba Zabala

1. ¿Qué es una adicción?

Una adicción es una conducta repetitiva y problemática, en la que siempre se pierde la libertad y la capacidad de decidir. En el caso del juego una persona adicta pierde la libertad y la capacidad de controlar su dinero, su gasto.

2. ¿Qué tipo de adicciones existen?

Siempre se ha hablado de la adicción a las drogas como sustancias químicas (tabaco alcohol...). Pero hay también adicciones ligadas a comportamientos problemáticos (adicción al sexo, cleptomanía, ludopatía....), Ambas, las químicas y las comportamentales producen importantes cambios neurológicos en el cerebro, y ambas acaban programando en negativo a quien las sufre. Yo soy un convencido de que podemos programarnos en positivo y desprogramarnos de lo negativo. Así podremos ser adictos a cosas positivas que nos hacen crecer en vez de hacernos perder nuestra libertad.

3. ¿Cómo se inicia una adicción?

La mayor parte de las adicciones comienzan en la juventud. Es en esta época cuando comienza la programación tanto en positivo, como en negativo. El tabaquismo suele iniciarse muy pronto. La gran mayoría de los fumadores se inicia en edad pediátrica. Juego y tabaco van muy juntos.

Por ello la educación es un factor decisivo tanto en la familia como en la escuela. Igual de decisivo que el modelo que los adultos ofrecemos a nuestros menores.. El consejo no es suficiente, lo verdaderamente eficaz es un buen ejemplo de familia y escuela sin adicciones.

4. ¿Cuándo puede considerarse que una conducta ha degenerado en adicción?

Una adicción no es una frontera, es un continuo. En primer lugar se experimenta algo en grupo, luego individualmente, posteriormente se convierte en consumo habitual, luego se llega a un comportamiento patológico y a una adicción.

Normalmente una persona no es consciente de tener una adicción, son los de alrededor los que se dan cuenta, lo sufren y le hacen tomar conciencia de ello. ASAJER hace una importante labor, en primer lugar, en la toma de conciencia del problema de juego para así impulsar la motivación al cambio.

5. ¿Qué pasa por la mente de una persona que continúa con la conducta adictiva a pesar de las consecuencias negativas de ella?



Joseba Zabala, médico de Salud Pública del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

Una persona bebedora, fumadora, o jugadora, la mayor parte de las veces no quieren ser conscientes del daño que les produce el consumo de alcohol, de tabaco o el juego. Surgen cantidad de sentimientos. Algunas personas se sienten tristes, deprimidas o culpables. Otros arrojan la responsabilidad fuera a los otros, a la familia. Tenemos que aprender a afrontar lo que tenemos delante y a liberarnos de esos sentimientos negativos que tanto dificultan el cambio.

6. ¿Qué es el circuito de recompensa?

Algo que tiene que ver con la búsqueda de la felicidad y que no conocemos demasiado bien. En neurociencia se denomina así a una zona del cerebro primitiva denominada sistema límbico. Tiene que ver con el instinto. En el cerebro humano, los circuitos de recompensa pueden controlarse desde una estructura mucho más evolucionada menos animal y más humana que es la corteza cerebral el llamado neocórtex. La razón domina al instinto. En realidad la educación es la capacidad de llegar a controlar el instinto desde la razón.

Cuando los más jóvenes se ponen en contacto con las drogas saltan en pedazos los circuitos de recompensa. Si damos tiempo a que una persona vaya estabilizando los circuitos de recompensa con la edad, la educación y madurez, estaremos preparando a ese joven para que tenga un circuito de recompensa a prueba de bombas.

7. ¿Existen factores de riesgo que predispongan a una persona hacia conductas adictivas?

Contra los factores genéticos que son los que traemos “de fábrica” es muy difícil luchar. Si podemos actuar sobre la persona y sobre el ambiente. Desde la educación, desde la Salud Pública y desde la psicología podemos incidir para que las familias, las escuelas y la calle sean espacios preventivos.

8. ¿Qué se puede hacer para prevenir las conductas adictivas?

Lograr, crear, conseguir entre todos contextos donde la gente sea más libre de sus actos y tenga capacidad de decisión. Es decir, escuelas, familias, ciudades libres de adicciones, espacios favorables para desarrollar estilos de vida más libres y más sanos.

9. ¿Qué opinas de que se modifiquen las leyes laborales, urbanísticas y de tabaco para EUROVÉGAS?

Sería muy negativo el impacto sobre el colectivo de quienes lucháis por la prevención y el tratamiento de la adicción al juego. Pero el perjuicio no quedaría ahí. Modificar estas leyes para potenciar la rentabilidad de las adicciones supone trasladar a la sociedad un ejemplo ético y de valores erróneo y degradado que sin duda potenciaría estilos de vida menos sanos y más adictivos. La salud no debe de ser negocio de nadie. Pesando en clave de futuro, la Salud de todos es la inversión más rentable.

responde



ADICCIONES

1. ¿Qué es una adicción?
2. ¿Qué tipo de adicciones conoce?
3. ¿Considera todas las adicciones igual de importantes ó cree que hay algunas más peligrosas que otras?
4. ¿Es usted adicto a alguna sustancia ó actividad?

Hombre 30 años, Laguardia

1. Problema al controlar las ganas ó la necesidad de consumir algo.
2. Alcohol, cocaína, heroína...
3. No son igual de peligrosas todas las adicciones. Por ejemplo, la heroína es mucho peor que fumar porros ó tabaco, y las consecuencias mucho más graves.
4. Fumador (4 ó 5 cigarrillos al día).

Mujer 56 años, Vitoria-Gasteiz

1. Es la necesidad de ejecutar una acción.
2. Drogas en general.
3. No. Yo creo que son más graves las drogas que hacer mucho otro tipo de acciones (compras sin control, etc).
4. No.

Mujer 38 años, Vitoria-Gasteiz

1. Estar enganchado física y psíquicamente a un vicio (sustancia, personas....).
2. Drogas, sexo, juego, personas, dinero, internet....
3. Todas pueden llegar a destruir tu vida igual.
4. A la nicotina, pero lo estoy intentando dejar.

K me CUENTAS



Espacio de participación en torno a la Prevención de las Adicciones del Plan Municipal de Drogodependencias del Ayuntamiento de Valencia.

Perfil para tener un canal de comunicación y estar más cerca de todos y todas las que quieran participar en él. Ahí podéis encontrar información, vídeos, noticias, campañas publicitarias, así como utilizar ese medio para contar lo que os preocupa, opiniones y experiencias propias sobre los diferentes usos de las Nuevas Tecnologías, las Drogas, etc...

Teléfono: 962 08 20 08

Correo electrónico: pmdescolar@valencia.es

Web: www.valencia.es/pmd

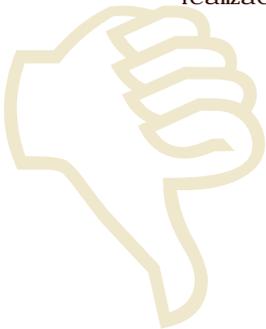
lo mejor del trimestre

Aumento del rechazo para la instalación del macroproyecto EUROVEGAS en el territorio español, y de la participación en actividades como caceroladas, concentraciones., por parte de algunos partidos políticos, numerosos colectivos sociales, colectivos relacionados con la salud, sindicatos de abogados, arquitectos, etc .



lo peor del trimestre

Pasado el segundo trimestre de 2012, todavía no ha tenido lugar la firma del Convenio de colaboración entre ASAJER, Ayuntamiento y Diputación de este año 2012, para la realización de actividades sobre Ludopatía.



libro recomendado

ADICCIONES: ENTENDERLAS Y SUPERARLAS LA RESPUESTA A TUS PREGUNTAS Y LA SOLUCIÓN A TUS PROBLEMAS

Autor: BOYD, DEIRDRE (Psicoterapeuta y asesora psicológica especializada en adicciones).
Editorial: Neo Person Fecha de la edición: 2000

Las adicciones (ya sean al alcohol, al tabaco, a las drogas, a la comida, a las relaciones afectivas, al juego o al trabajo) son una enfermedad que requiere ser comprendida si queremos libramos de ella. El lector hallará aquí esa comprensión junto con las estrategias que han demostrado ser más eficaces para superar las adicciones.

Quienes padecen una adicción, así como sus familiares y amigos, suelen sentirse impotentes para detener tanto los perjuicios que el adicto se causa a sí mismo como los que ocasiona a quienes le rodean. El fin de este libro es explicar, de un modo muy práctico y accesible, lo que está ocurriendo, acabar con los sentimientos de impotencia y guiar, tanto al adicto como a las personas que le son próximas, hacia la resolución de la problemática.



dvd recomendado

RÉQUIEM POR UN SUEÑO (REQUIEM FOR A DREAM)



Dirección: Darren Aronofsky.

País: USA Año: 2000 Duración: 102 min.

Interpretación: Ellen Burstyn (Sara Goldfarb), Jared Leto (Harry Goldfarb), Jennifer Connelly (Marion Silver...)

Réquiem por un sueño permite a Aronofsky sumergirse hasta las entrañas en la adicción, el verdadero hilo conductor de la película. Ésta narra sendas historias paralelas que acaban vinculadas por la relación entre la solitaria viuda Sara Goldfarb (Ellen Burstyn) y su tierno pero desorientado hijo Harry (Jared Leto). La gruesa Sara, estimulada con la posibilidad de aparecer en un concurso televisivo, ha iniciado una peligrosa dieta de adelgazamiento para aparecer más bella en público. Mientras tanto, Harry y su reciente novia, Marion Silver (Jennifer Connelly), han empezado lentamente a sincerarse mutuamente, recurriendo al otro para redimir años de aislamiento y dolor. Después que Harry y su mejor amigo Tyrone C. Love (Marlon Wayans) se lancen con éxito como vendedores de droga, los tres jóvenes comienzan a creerse invencibles.

Confiados por sus primeras victorias, Sara, Harry, Marion y Tyrone se convencen de que ciertos obstáculos imprevistos son meramente circunstanciales. Demacrada y cada vez más desorientada, Sara se atrinchera dentro de su apartamento, donde se ve asediada por alucinaciones. Tenazmente aferrados a vanas esperanzas, Harry y Marion se separan iracionando su amor. Cuatro seres humanos, perdidos e irrecuperables, se sumen en fantasías mientras desesperan hasta que, finalmente, sus sueños se toman pesadillas.

buzón

sugerencias
y/u opiniones

Animamos a participar en la recogida de firmas que hay disponibles en diversos lugares como ASAJER ó en la web de la plataforma EUROVEGAS NO (creada para mostrar una oposición total a la instalación del proyecto de juego, ocio y turismo Eurovegas).

Las leyes no se pueden modificar al gusto de los particulares (reforma laboral, exenciones fiscales,...) y tampoco se deberían desviar recursos públicos a iniciativas privadas que sólo buscan el beneficio propio, en detrimento del medio ambiente y los servicios públicos básicos.

Destacamos la poca sensibilidad frente a la ludopatía priorizando los beneficios económicos frente a cuestiones relacionadas con la salud.



¡Animaros
y escribir!