

## Abuso de sustancias en el lugar de trabajo

Cuando escuchamos la palabra adicción, muchas veces pensamos en sustancias como el alcohol o las drogas. Sin embargo, la adicción no se limita a estas sustancias. Las adicciones no relacionadas con sustancias, como el juego, el sexo, el uso de teléfonos móviles y las redes sociales, son cada vez más frecuentes en la sociedad. Estas adicciones pueden tener un impacto significativo en nuestra salud mental y bienestar general. En esta publicación de blog, exploraremos el mundo de la adicción no a sustancias, el impacto que puede tener en nuestras vidas y qué podemos hacer para minimizar el impacto de sus efectos.

El aumento de las adicciones no a sustancias es una preocupación creciente en la sociedad. Según estadísticas recientes, el 8,5% de la población estadounidense tiene una adicción conductual, en comparación con el 8,3% con adicción a sustancias. Las adicciones no relacionadas con sustancias a menudo se denominan adicciones conductuales porque son impulsadas por un comportamiento que se vuelve compulsivo y obsesivo. Estos comportamientos pueden ser tan poderosos e impactantes como las adicciones a sustancias.

Una de las diferencias más significativas entre la adicción a sustancias y la adicción a otras sustancias es la forma en que afectan al cerebro. La adicción a sustancias crea una intensa respuesta de dopamina en el cerebro, lo que hace que las personas deseen consumir drogas. La adicción a otras sustancias, por otro lado, crea una respuesta de dopamina en el cerebro a través de una creencia psicológica profundamente arraigada de que el comportamiento será gratificante de alguna manera. El cerebro es poderoso y cuando adoptamos conductas adictivas, sentimos una sensación de estimulación debido a lo que nuestro cerebro nos dice que la actividad hará por nosotros.

Las adicciones no relacionadas con sustancias pueden adoptar muchas formas, desde la adicción a las redes sociales hasta la adicción al juego. La adicción a las redes sociales, por ejemplo, puede provocar sentimientos de ansiedad, depresión y aislamiento. Al desplazarnos constantemente por nuestras redes sociales, podemos volvernos insensibles al mundo que nos rodea y perder el contacto con nuestras emociones. La adicción al juego puede provocar problemas financieros y relaciones tensas. Cuando el juego se vuelve compulsivo, las personas pueden consumirse con el deseo de ganar, y esto puede ser destructivo para sus vidas y las de quienes los rodean.

**La terapia de grupo** puede ser una herramienta eficaz para quienes luchan contra la adicción no a sustancias. Grupos como Jugadores Anónimos o Comedores Anónimos brindan a las personas el apoyo y la responsabilidad que necesitan para mantenerse sobrios de su adicción particular. En estos entornos grupales, las personas pueden compartir sus luchas, aprender de los demás y fortalecerse a partir de sus experiencias compartidas.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una herramienta reconocida para controlar las adicciones no relacionadas con sustancias. Al centrarse en los patrones de pensamiento que conducen a conductas compulsivas, la TCC ayuda a las personas a identificar los desencadenantes y desarrollar mecanismos de afrontamiento más saludables. Las prácticas de atención plena, como la meditación y el yoga, aumentan la autoconciencia y ayudan a las personas a abordar conductas adictivas antes de que se agraven. Construir una red de apoyo de familiares y amigos que comprendan la lucha proporciona apoyo emocional y responsabilidad. Por último, la gestión estructurada del tiempo sustituye las conductas adictivas por actividades saludables y productivas, rompiendo el ciclo de la adicción.

Los seres queridos son cruciales para apoyar a una persona sin adicción a sustancias. Deberían informarse sobre:

- La adicción
- Mantener una comunicación abierta
- Fomentar la búsqueda de ayuda profesional.
- Promover cambios de estilos de vida saludables.

El apoyo constante y la comprensión de familiares y amigos pueden facilitar significativamente el camino hacia la recuperación. Es fundamental que comprendamos la naturaleza de estas adicciones y trabajemos para minimizar el impacto que tienen. Al tomar conciencia de nuestros comportamientos adictivos, buscar ayuda y trabajar con otros, podemos superar estos desafíos. Ya sea que esté luchando contra la adicción a las redes sociales o la adicción al juego, sepa que hay esperanza y recursos disponibles para ayudarlo. Recuerde, no está solo y, con el apoyo adecuado, puede superar sus conductas adictivas y vivir una vida plena.

## **Recursos**

Se puede promover la concientización sobre la salud mental a través de programas como [la capacitación Empower de Gateway to Hope](#). Esta oferta destacada mejora la comprensión de la comunidad sobre la salud mental, equipando a las personas con herramientas para identificar y responder a los desafíos

El Hope and Healing Center & Institute también ofrece una línea de atención operada [por el equipo de Hope Line](#), y si el alivio está a solo una charla de distancia, puede llamar de 5 a 8 p. m. para una sesión gratuita de asesoramiento de 30 minutos con un operador de la línea Hope. (832-832-7337). Para aquellos que necesitan asistencia inmediata, la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (1-800-273-TALK) y la Línea de Texto de Crisis (envíe un mensaje de texto con HOME al 741741) están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana. Ambos son gratuitos y confidenciales y brindan apoyo inmediato a personas en dificultades, así como recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos.