

Importante el cuidado de las emociones para contrarrestar el consumo de alcohol y otras sustancias adictivas



El estrés, el miedo al contagio, la ansiedad o el juego de varios roles a la vez que se pueden generar por el aislamiento social, pueden detonar en patrones de consumo de sustancias adictivas. Por la experiencia de otros países y las llamadas registradas en las líneas de ayuda que se han abierto en México para atender y orientar a la población, se concluye un incremento en el consumo de alcohol y las drogas. Al respecto, la doctora Kalina Isela Martínez Martínez, profesora e investigadora del Departamento de Psicología, mencionó que al cabo de siete meses de confinamiento y las posibles afecciones que la pandemia ha provocado en cada individuo, se espera un aumento importante que aún no se puede definir con exactitud, ya que la pandemia no ha terminado y ha sido una situación cambiante y diversa en cada estado; por ejemplo, Yucatán se ha mantenido con una ley seca, pero han muerto personas a causa del alcohol adulterado. En este sentido, la académica dijo que no hay contundencia sobre cuál es la mejor estrategia en cuanto a salud pública. A nivel internacional, en países como China, Italia o España, que ya atravesaron un periodo riguroso de encierro, se ha triplicado la ingesta de bebidas alcohólicas; mientras que el consumo de drogas, como la metanfetamina, tuvo un decremento que se puede atribuir al cierre de las fronteras. Cualquier dato o estudio, no revela hasta el momento información definitiva pues cada país tiene condiciones y políticas diferentes, aunque sí se ha visto que entre más riguroso es el confinamiento, mayor es el consumo de alcohol. En México, existen muchas líneas de ayuda para atender las problemáticas relacionadas con el impacto de la pandemia, que han permitido identificar el incremento de la violencia hacia las mujeres y relaciones conflictivas con la pareja derivadas del consumo de drogas dentro de la casa.

Es importante recordar a la población que el consumo de sustancias adictivas nubla la razón y, por ende, perjudica el autocuidado. Además, aquellas sustancias que se inhalan, como el tabaco o la marihuana, aumentan la vulnerabilidad para contagiarse de covid-19.

En este sentido, la doctora Kalina Isela Martínez Martínez expuso que cuando las personas tienen un malestar emocional es común que le hagan frente mediante el consumo de alcohol. Entre más grande es ese malestar, mayor será la ingesta de bebidas alcohólicas u otras drogas, que muy probablemente puede concluir en adicción. Por ello, se recomienda definir rutinas que permitan desarrollar las actividades laborales o de estudio, así como tener opciones de recreación que contrarresten el nivel emocional de miedo o ansiedad, tristeza o enojo, o un estado generalizado de incertidumbre. Estas opciones de autocuidado que, junto con la activación física, dormir lo suficiente y las interacciones positivas con otras personas dentro y fuera de nuestra casa, representan una manera de alejarse o salir de esos estados de malestar emocional.



En caso de que un estado emocional negativo perdure, es indispensable buscar ayuda psicológica. Por ello la investigadora comentó que a pesar de la amplia oferta de líneas telefónicas de ayuda, una llamada no resolverá el problema. Se trata de un primer paso al que se le debe dar continuidad, pues entre mayor sea la problemática más difícil será salir de ella. “Ser escuchado y hablar de nuestros problemas, nos permite reflexionar sobre posibles soluciones”. **Acudir con el psicólogo o el psiquiatra no es cosa de locos** Erróneamente se cree que la consulta psicológica o psiquiátrica representa un problema de locura, pero lo cierto es que cualquiera puede llegar a tener una crisis emocional. El papel del psicólogo trasciende el desarrollo humano y cognitivo, al promover el bienestar y otorgar un acompañamiento emocional de las personas. “Nos hemos dado cuenta -a través de estudios como el proyecto PUERTAS que se aplica a los estudiantes de la Universidad Autónoma de Aguascalientes para indagar sobre salud mental y la búsqueda de servicios médicos y psicológico- que la mayoría de los jóvenes creen que pueden resolver sus problemas por sí solos, no tienen tiempo o no pueden costear los servicios psicológicos.” Debemos ser responsables del cuidado de nuestras emociones y buscar alternativas de ayuda y, según nuestro rol en la sociedad y sobre

todo en la educación de los jóvenes, debemos propiciar el autocuidado, enviar mensajes positivos y propositivos, además de evitar las noticias y la información negativa que pueda generarnos ansiedad, miedo o tristeza. **UAA ofrece atención psicológica a distancia** En nuestro estado existen diversas opciones de atención psicológica: la Unidad de Atención e Investigación en Psicología de la UAA ofrece atención a la población en general; sin embargo, les da prioridad a los jóvenes. Además de los servicios que se conceden a través de la Línea Vive o las UNEME CAPA, es decir, las Unidades de Especialidades Médicas en los Centros de Atención Primaria en Adicciones localizados en la ciudad de Aguascalientes, Jesús María, Rincón de Romos y Calvillo. En el caso de la UAA, se habilitó durante estos últimos meses, la atención a distancia para sus estudiantes a través del teléfono 9107400 extensión 57456, al igual que una aplicación móvil de autoayuda que permite identificar cuánto se consume, con qué frecuencia y las consecuencias que están teniendo, para que ellos mismos hagan un cambio. Se trata del PIBA, el Programa de Intervención Breve para Adolescentes que inician en el consumo de alcohol y otras drogas: consiste en un tratamiento cognitivo-conductual para jóvenes de entre 14 y 19 años que consumen alguna sustancia adictiva, como alcohol, marihuana, tabaco, cocaína y otros inhalables, y que reportan problemas relaciones con el consumo.