

# RECONOCIENDO Y TRATANDO TU ADICCIÓN



**VIDANOVA**



## ÍNDICE

¿SOY ADICTO? - TEST DE RECONOCIMIENTO DE LAS ADICCIONES _____	4
¿ME RECONOZCO COMO ADICTO? _____	5
¿EN QUÉ TERMINA UNA ADICCIÓN SI NO ES TRATADA? _____	6
TIPOS DE ADICCIONES _____	7
¿CÓMO RECONOCER UNA ADICCIÓN? _____	9
¿QUÉ HACER? _____	11
HISTORIAS DE ÉXITO _____	13



Si estás leyendo esta guía, es probable que tengas inquietudes sobre tu comportamiento y te preguntes si puedes tener una adicción. Reconocer y aceptar que puedes tener una dependencia es el primer paso hacia la recuperación.

Esta guía está diseñada para **ayudarte a identificar si tienes una adicción, entender las consecuencias de no tratarla y qué pasos puedes seguir para buscar ayuda**. La adicción puede manifestarse de muchas formas, desde el abuso de sustancias hasta comportamientos compulsivos. Independientemente de la naturaleza de la adicción, el reconocimiento temprano y la intervención son claves para la recuperación.



## ¿SOY ADICTO? - TEST DE RECONOCIMIENTO DE LAS ADICCIONES

**Responde las siguientes preguntas de forma honesta:**

¿Sientes una necesidad constante de consumir una sustancia o realizar una actividad específica para sentirte bien?	
¿Has intentado reducir o dejar de consumir esa sustancia o actividad, pero no has podido?	
¿Continúas con tu comportamiento a pesar de saber que está causando problemas en tu vida (salud, relaciones, trabajo)?	
¿Pasas mucho tiempo pensando en cuándo podrás consumir o realizar la actividad nuevamente?	
¿Has perdido interés en actividades que antes disfrutabas?	
¿Te sientes irritado, ansioso o deprimido cuando no puedes consumir o realizar la actividad?	
¿Has mentido o escondido tu comportamiento a los demás?	
¿Has experimentado consecuencias negativas (legales, financieras, sociales) debido a tu comportamiento?	

Si respondiste “sí” a varias de estas preguntas, es posible que estés enfrentando una adicción.

Este test no sustituye una evaluación profesional, pero puede darte una idea sobre si podrías necesitar ayuda.



## ¿ME RECONOZCO COMO ADICTO?

Admitir que tienes una adicción puede ser difícil, pero es un paso crucial. Aquí hay algunas señales que pueden ayudarte a reconocer tu adicción:

### NEGACIÓN

A menudo, las personas con dependencia minimizan o niegan la gravedad de su comportamiento.

### RACIONALIZACIÓN

Justificar tu comportamiento con excusas como “todo el mundo lo hace” o “solo lo hago para relajarme”.

### DEPENDENCIA

Sentir que no puedes funcionar sin consumir una sustancia o realizar una actividad específica.

### CONSECUENCIAS NEGATIVAS:

Experimentar problemas de salud, legales, financieros o de relaciones debido a tu comportamiento.

*Admitir la adicción es el primer paso hacia la recuperación. Reconocer que tienes un problema es un acto de valentía que puede abrir la puerta a una vida más saludable y feliz.*



## ¿EN QUÉ TERMINA UNA ADICCIÓN SI NO ES TRATADA?

Si no se trata, una adicción puede tener consecuencias devastadoras:

### **SALUD FÍSICA**

Daño a órganos vitales, enfermedades crónicas, sobredosis y muerte. El cuerpo sufre daños irreparables con el tiempo, y las enfermedades relacionadas con la adicción pueden acortar significativamente la esperanza de vida.

### **SALUD MENTAL**

Ansiedad, depresión, psicosis y otros trastornos mentales. La adicción puede agravar problemas mentales existentes y crear nuevos, llevando a un ciclo destructivo.

### **RELACIONES**

Rupturas familiares, pérdida de amistades y aislamiento social. La adicción puede erosionar la confianza y el amor, dejando al individuo aislado y solo.

### **FINANZAS**

Acumulación de deudas, pérdida de empleo y problemas legales. El costo de mantener una adicción puede ser inmenso, afectando la estabilidad financiera y llevando a problemas legales.

### **VIDA GENERAL**

Pérdida de propósito, sentimientos de desesperanza y, en casos extremos, suicidio. La vida puede parecer sin rumbo y sin valor, lo que puede llevar a decisiones trágicas.



## TIPOS DE ADICCIONES

### ADICCIONES TÓXICAS

#### DROGAS

Las drogas como la cocaína, heroína, marihuana y medicamentos recetados alteran el cerebro y el cuerpo, creando una fuerte dependencia física y mental. Estas sustancias pueden llevar a comportamientos de riesgo y problemas legales graves.

#### ALCOHOLISMO

El consumo excesivo de alcohol puede causar daños graves al hígado, corazón y cerebro. También puede llevar a problemas sociales y legales, afectando tu capacidad de mantener relaciones saludables y un empleo estable.

### ADICCIONES COMPORTAMENTALES

#### LUDOPATÍA

La necesidad compulsiva de apostar puede llevar a la ruina financiera, problemas familiares y trastornos mentales como ansiedad y depresión. Los jugadores compulsivos a menudo ocultan su comportamiento y acumulan deudas significativas.

#### COMPRAS COMPULSIVAS

El impulso incontrolable de comprar puede causar endeudamiento, estrés financiero y conflictos personales. Las personas que sufren de compras compulsivas a menudo compran artículos innecesarios y sienten una euforia temporal seguida de culpa y arrepentimiento.



## ADICCIONES CONDUCTUALES

### TECNOLOGÍA

La dependencia de dispositivos móviles, videojuegos y redes sociales puede aislarte socialmente y afectar a tu rendimiento académico y laboral. El uso excesivo de tecnología puede llevar a problemas de sueño, fatiga y desconexión de la realidad.

### SEXO

La obsesión por el sexo puede dañar relaciones, causar problemas de salud y llevar a comportamientos de riesgo. La conducta sexual compulsiva puede incluir la búsqueda de múltiples parejas, consumo de pornografía y prácticas sexuales peligrosas.





## ¿CÓMO RECONOCER UNA ADICCIÓN?

### SEÑALES FÍSICAS

#### CAMBIOS EN EL APETITO O PESO

Pérdida o aumento significativo de peso.

#### OJOS INYECTADOS EN SANGRE O PUPILAS DILATADAS

Señales de consumo de sustancias.

#### PROBLEMAS DE SUEÑO O INSOMNIO

Dificultad para dormir o dormir demasiado.

#### PÉRDIDA DE ENERGÍA O MOTIVACIÓN

Sensación constante de fatiga.

### SEÑALES PSICOLÓGICAS

#### CAMBIOS DE HUMOR DRÁSTICOS:

Irritabilidad, ansiedad o depresión sin razón aparente.

#### ANSIEDAD O DEPRESIÓN CONSTANTE

Sentimientos de tristeza y desesperanza.

#### PARANOIA O ALUCINACIONES

Percepción distorsionada de la realidad.

#### IRRITABILIDAD Y AGRESIVIDAD

Reacciones desproporcionadas a situaciones cotidianas.



## SEÑALES SOCIALES

### AISLAMIENTO DE AMIGOS Y FAMILIA

Preferencia por estar solo en lugar de socializar.

### DESCUIDO DE RESPONSABILIDADES Y OBLIGACIONES

Falta de interés en el trabajo o la escuela.

### PROBLEMAS LEGALES O FINANCIEROS

Endeudamiento, pérdida de empleo o problemas con la ley.

### CAMBIOS EN EL CÍRCULO SOCIAL

Relacionarse con personas que comparten la misma adicción.





## ¿QUÉ HACER?

### **BUSCA AYUDA PROFESIONAL**

Contacta a un médico, psicólogo o terapeuta especializado en adicciones. Ellos pueden proporcionarte un diagnóstico y desarrollar un plan de tratamiento adecuado. El tratamiento puede incluir terapia individual, terapia grupal y, en algunos casos, medicación. Es importante seguir el plan de tratamiento y asistir a todas las citas para lograr una recuperación efectiva.

### **HABLA CON ALGUIEN DE CONFIANZA**

No enfrentes la adicción solo. Habla con alguien de confianza sobre tus preocupaciones y pide su apoyo. Compartir tus problemas con alguien puede aliviar el peso emocional y ayudarte a encontrar soluciones. La persona de confianza puede ser un amigo, familiar o compañero de trabajo que te brinde el apoyo necesario para buscar ayuda profesional.

### **ÚNETE A GRUPOS DE APOYO**

Grupos como Alcohólicos Anónimos (AA) o Narcóticos Anónimos (NA) pueden ofrecerte una comunidad de personas que entienden lo que estás pasando. Estos grupos proporcionan apoyo emocional y consejos prácticos para la recuperación. La participación regular en estos grupos puede ayudarte a mantenerte en el camino de la recuperación y ofrecerte un sentido de pertenencia y comprensión.

### **MÉTODO MINNESOTA**

Este enfoque estructurado y ampliamente utilizado para tratar adicciones se basa en los 12 pasos y ha ayudado a muchas personas a alcanzar la recuperación. El Método Minnesota combina



terapia individual, terapia grupal y educación sobre la adicción para promover un cambio integral. Participar en este programa puede proporcionarte las herramientas y el apoyo necesarios para mantener la sobriedad a largo plazo.

### **MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA**

La recuperación es un proceso largo y desafiante, pero con determinación y el apoyo adecuado, puedes superarlo. Enfócate en tus logros y celebra cada pequeño paso hacia la recuperación. Mantener una actitud positiva y rodearte de personas que te apoyen puede marcar una gran diferencia en tu viaje hacia la recuperación.





## HISTORIAS DE ÉXITO

Leer historias de éxito de otras personas que han superado la adicción puede ser inspirador y motivador. Estas historias demuestran que la recuperación es posible y pueden ofrecer esperanza y estrategias útiles para tu propio camino. Considera buscar libros, artículos o videos que presenten testimonios de recuperación para mantenerte motivado.

**¿CÓMO SUPISTE QUE TU PROBLEMA SE  
LLAMABA ADICCIÓN ?**



**YouTube**

**TESTIMONIO DE UN ADICTO  
EN RECUPERACIÓN**



**YouTube**



Reconocer y tratar una adicción es un proceso desafiante pero vital.

Esta guía ha proporcionado una visión general de cómo identificar una adicción, comprender sus consecuencias y buscar ayuda.

La recuperación es posible con el apoyo adecuado y la determinación.

**No dudes en buscar ayuda y tomar los primeros pasos hacia una vida más saludable y feliz.**





Teléfonos de contacto

**633 298 675**

**633 806 852**

**675 644 861**

De Lunes a Viernes 9:00 a 20:00

Dirección: Pl. Valldecabres, 12, bajo, 46930  
Quart de Poblet, Valencia



**VIDANOVA**

633 298 675 - 633 806 852 - 675 644 861

Pl. Valldecabres, 12, bajo, 46930 - Quart de Poblet, Valencia