



Recomendaciones para la adaptación de la Ruta de Promoción y mantenimiento de la salud al entorno de las IES con énfasis en Salud Mental

¡Si consumir drogas te resulta una salida para sentirte mejor, es probable que no estés saliendo, sino entrando! Recuerda que no todo refugio brinda ayuda, protección y cuidado, algunos te pueden exponer a más dolor y soledad.

Veamos algunas señales de alarma, ¡si presentas tres o más, es hora de actuar!

- Has abandonado progresivamente actividades de disfrute (compartir con familiares, amigos, realizar deporte, entre otras).
- Persistes en el uso de la sustancia a pesar de percibir que no te hace bien.
- En ocasiones te pasas en la rumba.
- Cuando interrumpes o reduces el consumo, deseas volver a consumir; además sientes ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, entre otras emociones dolorosas.
- Te domina un deseo incontrolable de consumir la sustancia, a pesar de las consecuencias negativas.



¿Sabías que hay cuatro niveles de consumo y que pasar de uno a otro es casi imperceptible?, te cuento cuáles son:

Experimentación: es cuando guiado por la curiosidad o persuasión de tus amigos te animas a probar una droga. **Recuerda no hay seguridad de que no desees continuar haciéndolo, la droga genera efectos distintos las personas ¡no te arriesgues!** ¡La curiosidad mato el gato!

Uso: consumes esporádicamente (fines de semana u oportunidades casuales), aunque “aparentemente” no te genera problemas. Si, lo sé, solo quieres sentir algo diferente, **pero tu cuerpo se va habituando a ello y cada vez te pide más.**

Abuso: ahora, usas con cierta frecuencia la droga y tienes días en los que te excedes, **la droga empieza a dirigir progresivamente tu vida.**

Adicción: todo parece ir mal, no tienes el control, buscas la droga de forma compulsiva a pesar de los **problemas que te genera con tu familia, tus amigos y en la universidad.**



¿Qué me puede hacer más vulnerable a la adicción?

Los factores son múltiples, presta atención a algunos de ellos:

- Individuales:** aislamiento, falta metas personales, enfado constante, excesiva necesidad de control, baja tolerancia a la frustración, baja autoestima, necesidad de autoafirmación y expectativas positivas en cuanto al consumo de drogas.
- Familiares:** relaciones tensas o violentas en el hogar, mala comunicación con tus padres, ausencia de responsabilidades, sentimiento de soledad y poco apoyo familiar.
- Sociales:** dificultades académicas, estrés, problemas interpersonales, dificultad para comunicarse y relacionarse con otros, necesidad de pertenecer a un grupo, estigma social, disponibilidad de drogas, injusticia social.



Ten presente que desarrollar estas competencias puede ser tu carta de salvación

- Autorregulación y autoestima estable.
- Conciencia emocional e introspección.
- Comunicación asertiva.
- Desarrollo de habilidades sociales.
- Solución de problemas
- Pensamiento crítico.

Bienestar universitario ofrece espacios para desarrollar estas y otras habilidades, pregunta por ellos. Y si lo que requieres es un abordaje más especializado, consulta en tu EPS con el médico general, el podrá remitirte. Eres fuerte ¡Haz la diferencia, diciendo NO!



FINALMENTE

•La adicción va más allá del consumo de una sustancia, es posible desarrollar adicción a las redes sociales, a video juegos, pornografía y muchos otros comportamientos autodestructivos.

•Evalúa constantemente tus pensamientos, sentimientos y acciones. Eres responsable de tu bienestar.

