

Deje de Castigarse con Drogas y Alcohol, y Goce de la Vida

Jamás he conocido a alguien que se drogaba o que bebía con exceso y que verdaderamente gozaba de la vida. No solamente estas personas hacen que sus propias vidas sean muy tristes, sino que causan daño a quienes los aman. Por ejemplo:

Una mujer joven me dijo que cuando niña se sentía “muy abatida.” Explicó cómo un consejero le ayudó cuando tenía 11 años de edad. El consejero se reunió con ella durante una hora y entonces llamó a su madre a la oficina y dijo, “Yo sé la razón por la que su hija se siente tan abatida. Su hija se siente abatida porque vive con una alcohólica.”

La madre se enojó con el doctor y dijo que jamás volvería a su oficina. La hija protestó y la madre finalmente permitió a su hija que regrese donde el consejero, pero la madre no volvió a participar en las orientaciones.

La mujer me dijo que su madre, que todavía sufre de alcoholismo, es ahora abuela pero raramente visita a sus nietos. Ninguno de sus hijos confía sus propios hijos a la Abuela con porque ella bebe.

Las drogas “recreativas” pueden matar

Las drogas nocivas y el alcohol como una forma de recreo, o como una solución al dolor profundo, nunca hacen efecto. Un ejemplo:

Hace algunos años conocí a una joven pareja que tenía uno de los mejores restaurantes de la ciudad. El esposo era un chef maravilloso. La esposa era una anfitriona superior. El restaurante se volvió popular y la gente tenía que llamar con semanas de anticipación para reservar una mesa.

El restaurante ahora ha desaparecido, y así también el matrimonio. La comunidad que una vez los adoraban, siente ahora vergüenza y bochorno. Eso fue lo que la cocaína hizo a sus vidas. Mientras estas personas talentosas conseguían tener éxito, se engañaban a sí mismas pensando que las drogas nocivas podrían ser parte de su recreo.

“Recetarse por sí mismos” nunca funciona

Muchas personas se dedican a las drogas nocivas y al alcohol porque están muy deprimidas. Para algunas personas, la depresión está dentro del núcleo de sus problemas junto con las drogas y/o con el alcohol. “Se recetan por sí mismos”—dedicándose al alcohol y / o a las drogas nocivas como tratamiento para su depresión.

Algunas personas lo tienen aun peor. No solamente sufren de depresión, sino que tienen también un trastorno de ansiedad. Sentirse ansioso es tener un temor atroz que algo espantoso va a suceder.

El alivio temporal que ellos experimentan de las drogas nocivas y del alcohol es solamente eso—temporal, seguido por más depresión, más ansiedad y más problemas de la vida.

Comience a gozar de la vida

Millones de americanos sufren con problemas relacionados con las drogas y el alcohol. Afortunadamente, hay muchos programas y centros de tratamiento eficaces que pueden ayudar. A continuación algunas sugerencias que ayudarán a usted a comenzar el camino de la recuperación.

1. **Programe una cita con un psiquiatra.** Un psiquiatra se especializa en diagnosticar y tratar de una manera médica las enfermedades mentales tales como la depresión y la ansiedad. Usted necesita saber si una enfermedad mental está causando su abuso del alcohol o de las drogas nocivas. Si la respuesta es sí, su psiquiatra puede entonces recetar medicamentos para tratar la enfermedad, y ayudar a aliviar los deseos vehementes que usted experimenta por el alcohol o las drogas nocivas.
2. **Busque un consejero.** Podría ser un psicólogo o un trabajador social. La orientación de un consejero le ayudará a seguir el camino para tener un buen concepto de usted mismo. Después de años de dedicarse a las drogas nocivas y / o al alcohol, probablemente tiene conceptos negativos muy fuertes acerca de usted mismo. Podría aun odiarse o tener sentimientos de aborrecerse a usted mismo. Estas clases de sentimientos dolorosos son tan atroces que para bloquearlos las personas se pueden dedicar a beber o a las drogas nocivas. Usted necesita respetarse a usted mismo nuevamente, y las orientaciones le pueden ayudar a alcanzar esta meta.
3. **Eleve su vida siendo una persona buena y encontrando alguna pasión.** Se sentirá muy orgulloso de su vida conforme vaya tratando a los demás con bondad y amor a tiempo de gozar de algún interés tan especial que no puede esperar más para dedicarse al mismo. Podría tomarle algún tiempo hasta encontrar su pasión, pero puede comenzar de inmediato a ser una persona más amable, mejor, más amistosa y llegar acercarse a los demás.
4. **Comience a hacer ejercicio.** Podría unirse a un gimnasio, comprar una bicicleta o comenzar a caminar o a hacer ejercicios de estiramiento. La actividad física ayudará a su cuerpo a ser saludable, y generará energía y mejores sentimientos acerca de usted mismo y de la vida.

5. **Lea historias inspiradoras de quienes han superado la adversidad y han creado una nueva vida para sí mismos.** Se dará cuenta que usted no es el único y que muchas personas se han recuperado. Al hacer su propia recuperación, se sentirá muy orgulloso de usted mismo y ganará también la admiración y el respeto de los demás.

Por Kenneth N. Condrell, PhD
© 2005 Achieve Solutions