



Les Addiccions

Informació i recursos per a
usuaris i familiars



Què són les addiccions?

Una addicció és un problema de salut mental caracteritzat per una pèrdua progressiva del control sobre el consum d'una substància o sobre una determinada conducta. La persona continua consumint o repetint aquest comportament malgrat les conseqüències negatives que provoca en la seva salut, les seves relacions personals, la feina o els estudis.



L'addicció és un problema de salut mental, no una qüestió de falta de voluntat. Es considera un trastorn perquè produeix canvis en el funcionament del cervell que dificulten controlar el consum.

Actualment, als Centres d'Atenció i Seguiment a les Addiccions (CAS), les substàncies que generen més demandes de tractament són l'**alcohol**, el **cànnabis** i la **cocaïna**.



Quines són les causes d'una addicció?

Les addiccions tenen un origen multicausal:



Factors biològics:

La genètica, els canvis en els circuits de recompensa del cervell i determinades característiques biològiques poden augmentar la vulnerabilitat a desenvolupar una addicció.



Factors psicològics:

Problemes de salut mental, dificultats en la gestió emocional, baixa autoestima o simptomatologia com l'ansietat i la depressió poden afavorir l'aparició d'una addicció.



Experiències vitals i socials:

Les experiències adverses, els traumes, les pèrdues, el maltractament o situacions d'estrès sostingut poden incrementar el risc de desenvolupar conductes addictives. L'entorn familiar, les relacions socials, la pressió de grup, la disponibilitat de substàncies o situacions d'exclusió social també poden influir en el desenvolupament d'una addicció.

A qui poden afectar?

Les addiccions poden afectar qualsevol persona, independentment de l'edat, el gènere o la situació social. Tot i que qualsevol individu pot desenvolupar una addicció, hi ha factors biològics, psicològics i socials que poden augmentar-ne la vulnerabilitat.

Com es diagnostica una addicció?

El diagnòstic el realitzen professionals sanitaris especialitzats mitjançant una valoració clínica completa.

Durant aquesta avaluació s'analitza:

- El tipus de substància o conducta problemàtica.
- La freqüència i les característiques del consum.
- El grau d'afectació en la vida quotidiana.
- Les conseqüències físiques, psicològiques, familiars, socials o laborals.
- Les necessitats específiques de cada persona.



Què **ÉS** i **NO ÉS** una addicció?

ÉS



Un problema de salut mental

L'addicció modifica el funcionament del cervell i altera la capacitat de controlar el consum o determinades conductes.



Una situació en la qual la persona perd el control

Quan és la substància o la conducta qui acaba controlant la persona, i no a l'inrevés, parlem d'una addicció.



Una condició influïda per molts factors

Els factors biològics, psicològics, familiars i socials intervien conjuntament en el desenvolupament de les addiccions.



Un problema que es pot tractar

Amb l'acompanyament adequat, tractament especialitzat i suport de l'entorn, moltes persones aconsegueixen recuperar-se i reprendre el seu projecte de vida.



Una falta de voluntat

Les persones amb una addicció no continuen consumint perquè vulguin, sinó perquè el trastorn afecta els mecanismes cerebrals relacionats amb el control dels impulsos.



Ser una persona "viciosa"

Aquest és un dels mites més estesos. Les addiccions són un problema de salut, no una qüestió moral.

Quan pensem en una addicció, massa sovint pensem en etiquetes i prejudicis abans que en salut mental. Associem erròniament aquestes persones a la marginalitat o a la manca de voluntat, quan en realitat l'addicció és un trastorn complex que pot afectar qualsevol persona. **Combatre l'estigma és essencial perquè ningú hauria de sentir vergonya de demanar ajuda.**



Un problema sense solució

Existeixen tractaments eficaços adaptats a les necessitats de cada persona.



Consumir puntualment en un context social

Tot i que el consum de drogues sempre comporta riscos, una addicció apareix quan el consum deixa de formar part d'un context puntual.



Una situació irreversible

Una persona amb una addicció pot recuperar el control de la seva vida amb ajuda professional, motivació personal i suport de l'entorn.

Com es tracta una addicció?

No existeix un únic tractament vàlid per a totes les persones. **Cada procés terapèutic s'adapta a les necessitats, les circumstàncies i el tipus d'addicció de cada pacient.**

L'objectiu del tractament és ajudar la persona a recuperar el control sobre la seva vida, reduir o eliminar el consum i adquirir eines que li permetin mantenir la recuperació a llarg termini.

Als Centres d'Atenció i Seguiment a les Drogodependències (CAS), el tractament es valora seguint un **Pla Terapèutic Individualitzat**.



Quines són les principals addiccions?

Abans de parlar de les diferents addiccions, és important entendre que existeixen addiccions amb i sense substància però, en aquest cas, ens centrarem a les addiccions a substàncies.



Addiccions amb substància:

Són aquelles en què la dependència es produeix pel consum d'una droga o una altra substància psicoactiva.

Als Centres d'Atenció i Seguiment a les Addiccions (CAS), les substàncies que generen més demandes de tractament són:

L'ALCOHOL

És la principal substància per la qual les persones inicien tractament als CAS. **El seu consum està molt normalitzat socialment, fet que pot dificultar detectar quan s'ha convertit en una addicció.**

EL CÀNNABIS

És una de les substàncies amb més prevalença de consum, especialment entre la població jove. Actualment representa una part important de les persones ateses als serveis especialitzats.

LA COCAÏNA

Continua sent una de les substàncies que genera més demandes d'atenció als centres. A més, l'aparició i la popularització de noves substàncies i formats, com el tusi o "cocaïna rosa", contribueixen a normalitzar-ne el consum i poden **transmetre una falsa percepció de menor risc, especialment entre la població més jove.**

En els darrers anys s'ha observat un augment del consum de drogues il·legals, fet que també ha incrementat les derivacions als serveis d'atenció especialitzada.



Quins són els principals senyals d'alerta d'una addicció?

L'addicció acostuma a desenvolupar-se de manera progressiva. En moltes ocasions, la persona no és conscient dels canvis fins que aquests interfereixen en diferents àmbits de la seva vida.

Els principals senyals d'alerta són:



Pèrdua de funcionalitat:

És el principal indicador d'una addicció. La persona deixa de complir les seves responsabilitats habituals o té dificultats per mantenir el funcionament quotidià.



Dificultats en la vida diària:

El consum comença a afectar aspectes importants com: la feina, els estudis, la convivència familiar, les amistats o les responsabilitats personals.



Problemes socials o legals:

L'addicció pot comportar conflictes familiars, dificultats econòmiques o problemes amb la justícia derivats del consum.



Consum per gestionar les emocions:

Un dels canvis més importants es produeix quan la persona deixa de consumir únicament en contextos d'oci i comença a fer-ho per afrontar la tristesa, l'estrès, l'ansietat o altres emocions desagradables.

Què passa al cervell d'una persona amb addicció?

Les substàncies actuen sobre els circuits cerebrals relacionats amb el plaer i la recompensa.

Segons explica el **Dr. Òscar Pino**, Psicòleg i Coordinador del Centre d'Atenció i seguiment de les Drogodependències de la Fundació Hospitalàries Sant Boi a L'Hospitalet de Llobregat, "una de les hipòtesis actuals és que el consum repetit provoca una estimulació molt intensa del sistema dopaminèrgic. Com a conseqüència, les neurones s'adapten progressivament a aquesta estimulació i es produeixen canvis en el funcionament dels receptors cerebrals.

Aquesta adaptació fa que el cervell es torni cada vegada més sensible al consum i dificulta controlar la necessitat de tornar a consumir".





Recursos d'interès per a usuaris i familiars

DOCUMENT INFORMATIU

EINES i CONSELLS per
comunicar-se amb una persona
que està passant per un trastorn
per ús de substàncies.



Associacions que et poden ajudar



Grup Atra
<https://www.grupatra.org/atra/>



La Coordinadora
<http://coordinadrog.org/>



Associació Activament Catalunya
www.activament.org



Federació Veus
www.federacioveus.org



Associació Obertament
www.obertament.org

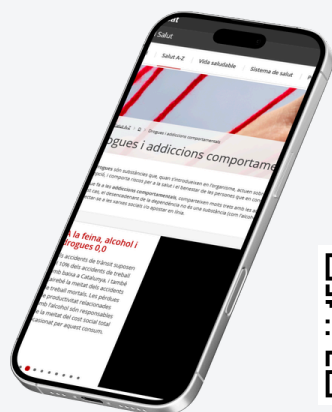


Projecte Home Catalunya
<https://www.projectehome.cat/>



Recursos d'interès per a usuaris i familiars

CANAL SALUT – Generalitat de Catalunya
Drogues i addiccions comportamentals.



LES DROGUES UNA A UNA – Federació Catalana de Drogodependències – Agència de Salut Pública de Catalunya – Dincat

Guia per conèixer els efectes i les conseqüències de les drogues.



EL PEP– Agència de Salut Pública Generalitat de Catalunya
Tot el que et convé saber sobre alcohol, drogues i pantalles.

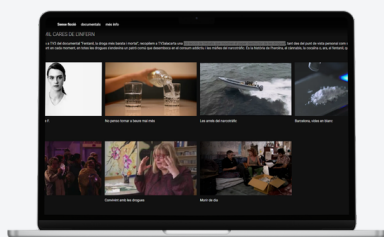


LA CLARA – Agència de Salut Pública Generalitat de Catalunya
Tot el que et convé saber sobre alcohol, drogues i pantalles.



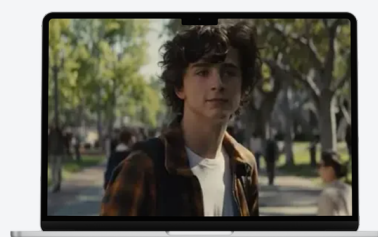
Recopilació Drogues: les mil cares de l'infern (3Cat / Sense Ficció)

Col·lecció de treballs que mostren el paper destructor de les drogues



Pel·lícula 'Beautiful boy' . 2019

Dirigida per Felix Van Groeningen. Protagonitzada per Timothée Chalamet, Steve Carell, Maura Tierney i Amy Ryan.





En primera persona...

El Dr. Oscar Pino, Psicòleg i Coordinador del CAS de L'Hospitalet de Llobregat de la Fundació Hospitalàries Sant Boi i el Luis, usuari, ens expliquen les addiccions.



Entra ara a
@fhospitalariessantboi a

