


Septiembre 22 de 2020

Proyecto de vida y consumo de Spa

El proyecto de felicidad para los hijos se basa en que sean ellos mismos y vivan su vocación en plenitud. Es fundamental que apuesten por el tipo de vida a la que se sienten inclinados. Pero para descubrirlo, necesitarán transitar el espacio que separa quiénes son ahora y quiénes quieren llegar a ser. En este tránsito por la vida los adolescentes pueden verse afectados negativamente por el consumo de drogas, llegando a dañar no solo los planes a futuro sino el presente inmediato, afectando las relaciones familiares, sociales, el rendimiento académico o las simples interacciones cotidianas.



Hoy hablaremos de la afectación del consumo de Spa a nivel orgánico y psicológico, además del riesgo latente a un fracaso escolar en la vida de cada estudiante.

¿Todas las drogas afectan el proyecto de vida?

Teniendo en cuenta las drogas legales e ilegales que la cultura y el Estado colombiano aceptan, comencemos por decir que el consumo temprano de alcohol y cigarrillo sí afecta el desarrollo normal del cerebro. El cerebro adolescente no ha terminado de madurar sino hasta los 30 años, cuando llega el declive orgánico y la última poda sináptica. Si un adolescente comienza con un uso excesivo de alcohol o cigarrillo a los 16 años, por ejemplo, su deterioro pulmonar, las condiciones de su hígado, estomago, procesamiento de la información e imagen será significativamente notorias a un chico que no consume dichas sustancias.

En este sentido, es de suma importancia evitar a toda costa el consumo de alcohol y cigarrillo en la adolescencia, ya que solo tiene características negativas en el organismo de los jóvenes.



Te recordamos el Departamento de psicología está
a tu servicio, agenda tu cita en los correos

psicologiaarmenia@fmsnor.org o

psicologia2armenia@fmsnor.org



Consumo de drogas ilegales en nuestra cotidianidad

El consumo de drogas ilegales en Colombia se da principalmente por marihuana, siendo la ingesta de esta principalmente en modo cigarrillo. La marihuana tiene efectos relajantes a niveles orgánico, disminuye la respuesta atencional y de memoria, siendo conocida como una droga puente a otros de mayor calibre en la comunidad.

Así, se conoce de esta forma la marihuana porque en el mundo que esta se mueve, se mueve con otras drogas como el bazuco o la cocaína.



¿Cuál es el nivel de adicción de las drogas y cómo afectan en la vida?

A continuación, nombraremos algunas drogas y su impacto a nivel de adicciones:

1. **Heroína:** es la sustancia con los más altos índices de adicción en el cuerpo humano. Esta sustancia aumenta hasta en un 200% los niveles de dopamina, haciendo una sobre exigencia a nuestro cuerpo y alternando su funcionamiento químico normal.

Es una de las drogas más letales, ya que la persona que la consume con facilidad puede pasarse de dosis y morir.

La Heroína es una droga ilegal que garantizará que el proyecto de vida de la persona no se realice y también afectará no solo a su ser sino a familia y todos los que le rodean.



2. **Cocaína:** es una sustancia con altos índices de adicción. Obliga a nuestro sistema neuronal a seguir funcionando a pesar de que este ha dado señales de querer descansar. Las sensaciones de felicidad y bienestar se tergiversan. Dentro de las estadísticas, se habla que el 21% de los consumidores de cocaína lo hacen de forma adictiva y se encuentran en pobreza extrema o indigencia.





3. Nicotina: sus niveles para provocar adicción son muy altos, es una droga de acceso a cualquier persona en el mundo. Los sistemas respiratorios reducen su funcionamiento en una relación directamente proporcional con el número de cigarrillo que una persona se fuma en el día. La nicotina provoca aparte de cánceres y enfermedades cardiovasculares, un estado de ánimo que se une con el nerviosismo y es en muchas ocasiones tomado como droga paliativa ante las preocupaciones.



4. Barbitúricos: son medicamentos de receta médica, los cuales también afectan las habilidades cognitivas. Esas pastillas que tratan de regular el sueño o la ansiedad, cuando son tomados indiscriminadamente y sin un seguimiento de un profesional, provocan euforia o excitación incontrolable que pueden llegar a suprimir hasta la respiración.



Cómo evitar el consumo

Para evitar el consumo de drogas es necesario prevenir que nuestros adolescentes y jóvenes no entren en el despersonalizante mundo de la "droga" no basta con una adecuada información

sobre los efectos y consecuencias de las "drogas". Se necesita, además, crear actitudes del bien obrar, criterios para discernir el problema con lucidez y claridad.

Como medidas preventivas para evitar la caída en drogodependencias, podríamos señalar las "cinco 'aes' de la autoestima", de las que tanto se habla y se escribe hoy día:

Autoconocimiento de la propia realidad personal, puntos fuertes y menos fuertes. Conciencia de sí mismo, de las aptitudes, conocimientos, experiencias, valores e intereses.

Aprecio genuino y auténtico de mí mismo como persona y de todo lo positivo que hay en mí, de mis cualidades, talentos y habilidades.

Aceptación tolerante y dinámica al mismo tiempo, de limitaciones y debilidades, errores y fracasos; reconocimiento sereno de las zonas oscuras de mi personalidad, y deseo, sin angustia, de mejorar en lo posible.

Afecto y cariño hacia uno mismo, de tal modo y manera que uno se encuentre a gusto con sus pensamientos, sus sentimientos, sus sensaciones, con su historia personal, siendo capaz de "disfrutar" la soledad.

Atención cariñosa, adecuado cuidado de las necesidades reales (físicas, psicológicas, espirituales...) no imaginarias ni superfluas, fabricadas, por lo general, por una publicidad agresiva y despersonalizada.

Contáctate con el departamento de psicología para ampliar, aclarar, conocer o estudiar el tema de las drogas.

El departamento de psicología invita a todos los estudiantes del colegio San José a vivir sin drogas.