LOS JUBILADOS PRECOCES

Posted on julio 5, 2014 by Administrador

Category: Default Humanístico

"en mi carrera alcohólica toque fondo pero…seguía cayendo…"

(expresiones de Carlos adicto en rehabilitación y hoy asistente terapéutico)

Y el hoy gran amigo mío y colaborador en nuestra comunidad terapéutica nos sigue diciendo."…Me quedé esperando que alguien me dijera que no era alcohólico…entonces me aferré al último vagón del tren y entré en un centro de recuperación…ahí pude comprender que el alcoholismo es una enfermedad de auto-diagnóstico…durante 90 días me dijeron que escuche…hoy todos los días agradezco a Dios lo que vivo…el servicio a otros que viven lo que yo viví es el dinamo de mi recuperación". Tres hechos claves se dieron en Carlos: a. la aceptación de que tiene una enfermedad que no puede controlar solo;b) terminar con el auto-engaño que es uno de los núcleos de la adicción y por fin c) escuchar que es la verdadera "ceguera" en la adicción como defensa ante la angustia.

Mientras tanto entro a un bar típico de un centro veraniego muy concurrido. Sentía nostalgias por esta visita y luego de diez años me encuentro con "otro" bar. Del café nocturno matizado por charlas sobre la vida , los desafíos y el futuro ; me encuentro ahora con otro ambiente. Me asombra ver bidones de 2 litros de cerveza que eran devorados por gente joven y por adultos. Había cambiado el marketing del negocio pero también las costumbres sociales .Me apena ver menores de 14 o 15 años en la misma actitud. La cerveza, en ellos parecía ser un "rito de encuentro". Pienso, mientras tanto , en Carlos ¿ así habrá empezado él?, y también en otros pacientes que atiendo que son menores como los que veo.

El alcohol cuando hay exceso empieza a operar por sí mismo. Hay dos elementos que se articulan: a) cuando es un adolescente o un púber de más de 10 años hay un desarrollo del sistema nervioso y de su identidad psicológica que están en transición y; b) el propio alcohol que al desinhibir en un primer momento genera un estado de euforia por varios minutos. En un cerebro inmaduro o sea con los niveles superiores de control en desarrollo esto resulta muy atrapante. La inyección de dopamina que se genera por la invasión de sustancias -eje de la sensación y activación del placer- que genera esta "droga" a la mano como es el alcohol es mucho mayor que la propia dopamina que genera el sexo, el deporte o la alimentación.

La dopamina interviene como uno de los sistemas de comunicación química más importantes del cerebro en diversos procesos: motivación, sexo, alimentación, placer. Es la usina de la motilidad placentera y de la afectividad. En los adictos esto quedó alterado. La activación permanente de estos sistemas químicos a través de un mecanismo muy preciso y ligado a la memoria, llamado de recompensa, lleva a una constante búsqueda de repetir esta sensación de plenitud. En personas vulnerables de ahí a la adicción hay un solo paso.

¿Y POR CASA… COMO ANDAMOS?

El 10% de los alumnos secundarios ha probado drogas y el 2,5% lo hace en forma semanal. El

60 % de los menores abusan del alcohol los fines de semana. En las poblaciones periféricas y sumergidas el consumo supera largamente la media nacional y llega al 30% de la población juvenil (habitualmente desescolarizados).

En estos adolescentes su contexto de contención está habitualmente en crisis:

a) Se detiene su desarrollo adolescente, por el alto consumo de alcohol y de drogas y en lo escolar se dificulta su capacidad de aprendizaje.

b) Hay habitualmente una disolución del mundo adulto en ellos: dimisión de los padres por debilidad en la conducción de límites educativos, familia monoparental (padre o madre solos) sin tiempos cuantitativos y cualitativos para atenderlos.

c) Y por último y quizás lo más grave ¿qué padres y que trama de padres sustitutivos sociales (instituciones espirituales, educativas, barriales, deportivas) le tocaron en suerte?. El niño - joven no crece sin cuidados. Esto lo ayudará a cuidarse. A ejercitar el control de sí mismo. El mito nos enseña que el hombre para vivir necesita estar al cuidado del Dios Saturno; representante del cuidarse, el cuidar, Saturno era el Dios de la Cura. Cura y cuidar- se es lo mismo. El que está curado es porque aprendió a cuidarse.

SALUD ADOLESCENTE

¿Hemos fracasado como cuidadores y transmisores del cuidado? .¿Mientras tanto que sucede con la salud juvenil ¿. Hay 10 hechos que son la base de la salud adolescente:

1- Alimentación: jaqueada desde la falta del desayuno hasta la comida "chatarra".

2- El ritmo del dormir: vivir de noche y dormir de día que genera una masa de jóvenes con cerebros "fundidos" porque se altera el ciclo biológico normal.

3- Primacía del sedentarismo unido esto a la teleadicción.

4- Desarrollo intelectual debilitado por el nivel escaso de lectura.

5- Escolarización deficiente

6- Ocio creativo solo basado en "movidas" nocturnas.

7- Escaso desarrollo de habilidades manuales, artesanales y/o artísticas

8- Uso/abuso de alcohol y/o drogas con la utilización, a veces, de dosis alta de cafeína

9- No hay una utopía que llame a una vocación y a un proyecto

10- Amistades francamente negativas para su desarrollo.

Así vamos viviendo al revés. Surgen adolescentes que se van deteriorando. Son los jóvenes "viejos". Jubilados precoces

Dr. Juan Alberto Yaría

Director del Instituto de Estudios Superiores –GRADIVA-en Adicciones y patologías del desvalimiento social