



Equilibrio y Adicciones

CENTROAMERICA

Las adicciones desequilibran

Cualquier conducta placentera -si se repite- puede convertirse en un comportamiento adictivo y, a la larga llegar a una *pérdida de control*; se ha producido la llamada dependencia psicológica. Quien cae en ella no puede quitarse de la cabeza el deseo de realizar lo que le gusta y se muestra desasosegado si no puede llevarlo a cabo. Por último, pierde interés por otro tipo de actividades que antes le resultaban gratificantes.

Adicciones psicológicas más comunes

No es posible una clasificación estricta de las adicciones psicológicas. Son muchas, pues cualquier conducta placentera puede convertirse en adictiva; pero podemos hacer una enumeración de las más frecuentes sin fijarnos en su gravedad:

Adicción al juego o ludopatía (juegos de azar, casino), al sexo (hipersexualidad normal y parafílica), a la comida (sobreingesta compulsiva), al trabajo absorbente, a Internet (curiosidad, chat, juegos), a la pornografía, a la televisión, a los videojuegos,...etc.

Las adicciones psicológicas son muy similares a las toxicomanías (adicciones químicas). Conviene resaltar este hecho porque todavía existen muchas personas que consideran estas conductas -el juego, por ejemplo- como un vicio. El vicio es un defecto moral; la adicción psicológica es un trastorno mental. Toda adicción implica una pérdida de libertad, una esclavitud, un desequilibrio en la conducta humana. Ya no se es dueño de sí mismo.

Nuestra época se caracteriza, entre otras cosas, por la llamada "cultura del exceso". Parece que para ser feliz hay que descontrolarse, salirse de la raya, hacer más de lo que hacen otros. De esta forma vamos creando "personalidades desequilibradas", anormales, que se esclavizan a determinadas conductas. Esas personas afirman que pueden dejar de actuar así cuando quieran, pero en realidad no pueden dejarlo. En muchos casos, se tendrá que recurrir a la terapia psicológica o el tratamiento psiquiátrico.

La teleadicción

El teleadicto "necesita" ver televisión varias horas al día, no puede prescindir de ella, independientemente de la calidad de los programas. Entre los teleadictos hay niños y adultos. Cuando no se ha enseñado a los niños a administrar su tiempo y a privarse de algunos gustos, la teleadicción empieza a muy temprana edad. Los padres de familia, a la larga, lamentarán ese grave error.

Es un tema difícil debido a las características de la televisión: imagen con sonido, pasividad (no exige ningún esfuerzo), entretenimiento (evita el aburrimiento), hace compañía, etc.

En algunos países, con el fin de que la persona sea dueña de la televisión y no al revés, se han organizado campañas como "la semana sin tv". Lo importante es conseguir el dominio sobre nuestros gustos y ser "dueños de nosotros mismos".

FUENTE: *Valores Humanos/Editorial*
Asociación Familia Hoy
<http://www.familia-hoy.org/default.php?lng=&showpage=64>

