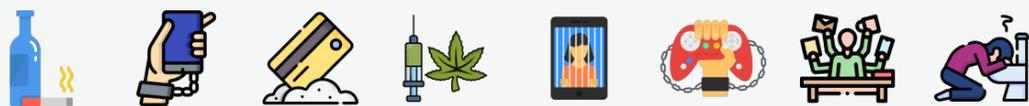


Comprendiendo las adicciones



Adicción es **cualquier proceso** que se usa para evitar o eliminar cualquier realidad que sea para nosotros intolerable o dolorosa. Es una **relación patológica** con cualquier cosa, persona o experiencias que altere nuestro estado de ánimo, y que tiene consecuencias negativas en la salud física, mental, emocional y espiritual de la persona. Es un **estado de compulsión, obsesión y preocupación que esclaviza** la voluntad y el deseo de la persona.

Según el **Informe País del 2021**, del *Observatorio Mexicano de Salud Mental y Sustancias Psicoactivas*, en los últimos 12 meses, el 67% de los encuestados consumió alcohol, 51% tabaco, 31% marihuana, 26% tranquilizantes, 25% opioides, 25% cocaína, 24% metanfetaminas, 24% crack, 24% éxtasis y 24% inhalables.



Las adicciones y la dificultad de tener relaciones sanas



Estamos llamados a entrar en **relaciones íntimas** con nosotros mismos, con los demás y con Dios (como cada quién lo entienda). Un relación es íntima cuando es **auténtica, profunda y sincera**.



Esta intimidad es el estado de ánimo más gozoso que se puede experimentar. Cuando no la encuentra, **puede sustituirlo** por procesos, relaciones o sustancias placenteras pero **efímeras**.



Si se **persiste** en mantener ese sustituto, puede llegar a **esclavizar**, con **efectos muy dañinos** para la persona: pérdida de la libertad, de la identidad, del sentido de realidad, así como daños graves a la salud.

Tipos de adicciones

Existe una gran variedad de adicciones, sin embargo, las podemos clasificar en:

Adicciones ingestivas.

Adicciones de procesos:

- Adicciones **emocionales**, adicciones en las **relaciones**, adicciones **mentales**, adicciones de **comportamiento**.

¿Dónde acudir? Centro de Atención Ciudadana “la **Línea de la Vida**”. Trabaja las 24 horas del día los 365 días del año. Su objetivo es: Brindar atención personalizada a la población sobre los problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas y de salud mental.

800-911-2000