

RET

REVISTA DE TOXICOMANÍAS

Venlafaxina en el tratamiento
de la fobia social.

Política de drogas, legalización y
reducción de daños.

Superar el hábito de posponer.

Consumo de cafeína en pacientes psiquiátricos
crónicos: efectos y mecanismos farmacológicos.

Venlafaxina en el tratamiento de la fobia social.

Política de drogas, legalización y reducción de daños.

Superar el hábito de posponer.

Consumo de cafeína en pacientes psiquiátricos crónicos: efectos y mecanismos farmacológicos.



F O S C A D

DIRECTOR:

Dr. M. Mas-Bagà Blanc.

TRADUCCION:

Susana García

MAQUETACION:

Magenta Crom

EDICION:

Lydia de Zuloaga

EDITA:

Ediciones del Optimismo

REDACCION:

Alta de Gironella, 42. Torre.

08017 Barcelona

Tel. (93) 201 49 44

Fax. (93) 201 64 44

<http://intercom.es/masba/ret.htm>

IMPRIME:

GRAFIQUES ARTEX

TIRADA:

3.000 Ejemplares

Dep. Legal B-38628-94

ISSN 1136-0968



CAT / BARCELONA
CENTRE D'ASSISTÈNCIA TOXICOMANIES

RET
REVISTA DE TOXICOMANÍAS

EDITORIAL

La fobia social es uno de los trastornos de ansiedad mas comunes entre la población general- entre un 3 y un 11% según los estudios- y tambien uno de los mas comunes también entre los consumidores de drogas y alcohol. Es uno de los posibles motores de consumo, sobre todo entre los adolescentes, los que se enfrentan a situaciones nuevas de socialización, relaciones sexuales, etc. sin tener la mayoría de las veces las habilidades sociales suficientes. Por ello, el "tratamiento" de la vergüenza y los miedos al rechazo, es uno de los caminos habituales hacia el abuso de alcohol, cannabis y otras drogas; y ultimamente de las drogas de síntesis- el éxtasis como la drogas de la empatía y la comunicación. Y por ello también, es una de las causas de la disminución de la calidad de vida de la juventud, junto con la baja tolerancia a las frustraciones asociada, tanto previa al consumo, o como consecuencia de la drogadicción y dependencia psicológica o física posterior.

Pronto seran fechas navideñas, fechas de riesgo de consumo de drogas y alcohol por excelencia. Algunos se inician estos dias, de manera "recreacional", sin pensar en lo que sucederá despues. Otros abusan con la excusa de un dia es un dia. Y los que son dependientes tapan sus ansiedades. En el artículo sobre la venlafaxina, se muestra una vez más las ventajas de los avances científicos, para el tratamiento de sintomatología. Como siempre asociada a entrenamiento en habilidades sociales y un buen trabajo psicoterapeutico, puede ayudar a ese sector de riesgo de consumo, o al que intenta dejar las drogas pero no quiere renunciar a su ocio.

En el artículo sobre Política de drogas, legalización y reducción de daños, se exponen algunos puntos para clarificar lo que ya es conocido tanto desde el punto de vista de la economía de mercado, como epidemiologicamente hablando: la legalización de un producto incrementa su consumo. Y si ese producto son las drogas, el coste social y sanitario es insostenible. Los problemas derivados son innegables, excepto para los que tienen intereses muy definidos para que se produzca esas políticas. Y pronto, en los próximos meses, vamos a ver una ofensiva frontal en la línea de la legalización, en toda Europa, empezando por Italia. Es por ello que consideramos importante que los profesionales tengan voces alternativas al discurso muy generalizado y bien orquestado por el lobby a favor de la legalización de las drogas. Porque somos los profesionales de la sanidad, y especialmente los que trabajamos en la recuperacion de los enfermos con adicciones y sus secuelas, los que debemos defender al paciente y a sus familias, frente a las voces interesadas, no en el bienestar y la prevención del joven que "casualmente" se inicia en las edades dificiles de preadolescencia y adolescencia (recordemos que alguien decía que la adolescencia es como presentarse a un examen sin que te hayan explicado la lección.). Somos los profesionales los que sabemos de las carencias y necesidades, y de nuestros consejos y recomendacio-

nes, así como de información veraz, se verán beneficiadas o perjudicadas nuevas proles de jóvenes. Vienen tiempos de sobredosis de información a favor de la legalización. Aquí pretendemos solamente, además de informar mediante datos fehacientes y verdaderos, prevenir las consecuencias de un debate artificialmente organizado, pero vigorosamente alimentado por mucho dinero e intereses, a los que no les importa especialmente los costes sociales o de cada uno de los individuos que puede caer en la adicción. Queremos resaltar la importancia de los mensajes claros para la prevención del consumo, y las consecuencias extremadamente negativas de la despenalización y reducción de daños en países como Holanda.

En el artículo Superar el habito de posponer, hemos querido incluir una vez más una sección de autoayuda. Es decir, material para ser utilizado para que el paciente, al leerlo, descubra aspectos claves en sus comportamientos autoderrotistas, tan relacionados con la evitación, perfeccionismo, miedo al fracaso etc. y que le permitiera desarrollar comportamientos alternativos que le conduzcan a cambios significativos. La interrelación entre placer inmediato como patrón similar al de la satisfacción inmediata, mediante hábitos tóxicos con sustancias químicas, conduce a una doble adicción, psicológica y física en muchos casos, claves para la multiplicación de los efectos en las dos vertientes. Las caídas se producen en ambos casos, pero se puede aprender a abordarlas sin terribilizarlo, de manera que pueda generar cambios, y no provoque la justificación subsiguiente de instalarse en el paso atrás. El manejar estos aspectos son fundamentales para la relación entre terapeuta y paciente productiva. Entre otras cosas porque, como no nos cansamos de repetir, los tóxicos son la punta del iceberg: debajo existen múltiples problemas, que si no son abordados en sus diferentes facetas, serán riesgo de recaída. Por tanto, la prevención de la recaída está en cada una de las hojas de autoayuda que incorporamos, sección que pretendemos ir sistemáticamente incluyendo, y que, encarecidamente estimulamos a que sea fotocopiada. (estamos seguros que William J Knaus, el autor, estará encantado de ello).

Por último, la información sobre la cafeína, tan extendida socialmente, y que en el entorno psiquiátrico produce ciertamente importantes problemas. Las crisis de angustia y de pánico son directamente proporcionales su incremento al consumo de cafeína, así como otra sintomatología cercana a la psicótica. En el entorno de las Comunidades terapéuticas, ha sido tradicionalmente un tema de debate para la normativización del consumo de café en dicho entorno. Los problemas que genera su consumo y su utilización y abuso como estimulante, hizo necesario, en nuestro caso, considerar su exclusión, y utilización de café descafeinado en la dieta alimenticia durante el tratamiento. Las protestas de quienes sobre todo tenían síndromes de dependencia y tolerancia alta, nos hizo recoger información que reforzase nuestras posturas. Hemos creído que este artículo, existen muchísimos más, puede ser de utilidad para otras comunidades terapéuticas o entornos psiquiátricos en general.

Un saludo,

Dr. Manuel Mas-Bagà Blanc

Director

e-mail: masba a lix.intercom.es

PD: Desde el número anterior de RET Revista de Toxicomanías, hemos empezado a incluir el texto completo de los artículos en nuestro web para los internautas. Para muchos puede ser de utilidad y creemos que puede también ahorrar costes de envíos. Intentaremos tener un buen funcionamiento. Si alguno quiere dejar de recibir la revista por los métodos tradicionales –es decir por escrito sobre papel– enviarnos un correo electrónico. Os lo agradeceremos. Nos ahorrará costes, y además es más ecológico.

P. S. El índice de los 4 números de la RET de 1997, lo teneis en la página 18.