

¿Cómo afectan a mi cerebro las drogas que uso?

¿Puedo usar drogas... y cuidar mi salud mental?

¿Son todas las drogas igual de peligrosas desde el punto de vista de la salud mental?

¿Cómo puedo ayudarme a mí mismx o a otra persona?

¿Estoy ansiosx porque uso drogas ... o uso drogas porque estoy ansiosx?

¿Me he pasado? ¿He causado un daño permanente?

¿Las sustancias que uso pueden mejorar mi salud mental?

Todos mis amigxs que usan parecen estar bien, ¿por qué es tan diferente para mí?

DROGAS Y SALUD MENTAL

WEBINAR DE YOUTH RISE

10 DE
DICIEMBRE
5PM GMT

 YOUTH RISE



¿Estoy ansioso porque estoy usando drogas o uso drogas porque estoy ansioso?

¿Cómo las drogas que uso afectan mi cerebro?

¿Puedo usar drogas y cuidar mi salud mental?

Todos mis amigos que usan drogas parecen que están bien. ¿Por qué a mí no me pasa igual?

Salud Mental y Uso de Drogas

¿Me he sobrepasado?
¿Me habré causado daño permanente?

¿Puedo ayudar a otros y a mí mismo?

¿Las drogas que uso pueden mejorar mi salud mental?

¿Son todas las drogas igual de riesgosas desde una perspectiva de salud mental?



LA MAYORÍA DE LAS DROGAS QUE SE USAN CON FINES RECREATIVOS O DE DEPENDENCIA ACTÚAN SOBRE EL CEREBRO.

Interactúan con las sustancias químicas y los nervios del cerebro, cambiando la forma de pensar, percibir y sentir.

Por lo general, estos efectos son de corta duración. Cuando las drogas se eliminan del cuerpo y del cerebro, todo vuelve a la normalidad...

LAS PERSONAS USAN DROGAS POR VARIAS RAZONES.

Puede ser para experimentar, para divertirse, para disfrutar.

Puede ser para ayudar a resolver problemas.

LA COSA SE COMPLICA UN POCO MÁS CUANDO EMPEZAMOS A PENSAR EN LA SALUD MENTAL.

Algunas personas pueden descubrir que el uso de drogas les ayuda a evitar o escapar de los síntomas desagradables de la salud mental.

Otras se sienten más felices y mejor cuando usan drogas.

El uso de drogas puede ayudar a las personas a sentir que pueden enfrentarse mejor, encajar o manejar sus estados de ánimo y emociones.

Todos los demás parecen felices y se divierten. Cuando uso me siento así también.

Todos los malos pensamientos se acallan cuando uso.

Siempre me siento tan decaído. Cuando uso, por un tiempo me siento mejor.

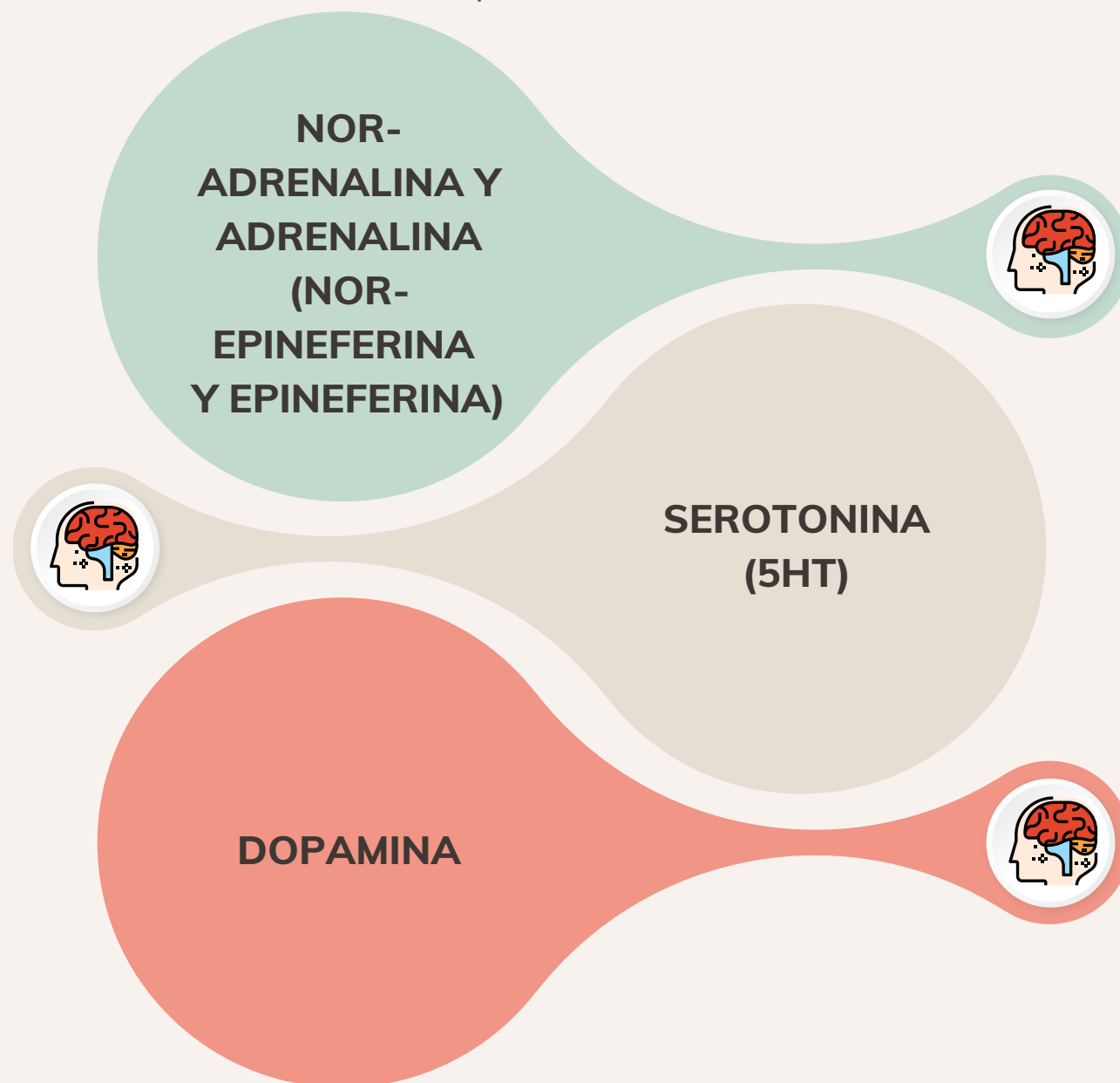
La medicina del doctor me hace sentir muy cansadx, así que usé drogas para sentirme despiertx de nuevo.

Siempre tengo miedo... cuando uso me siento por fin seguro

No puedo dormir si no fumo cannabis

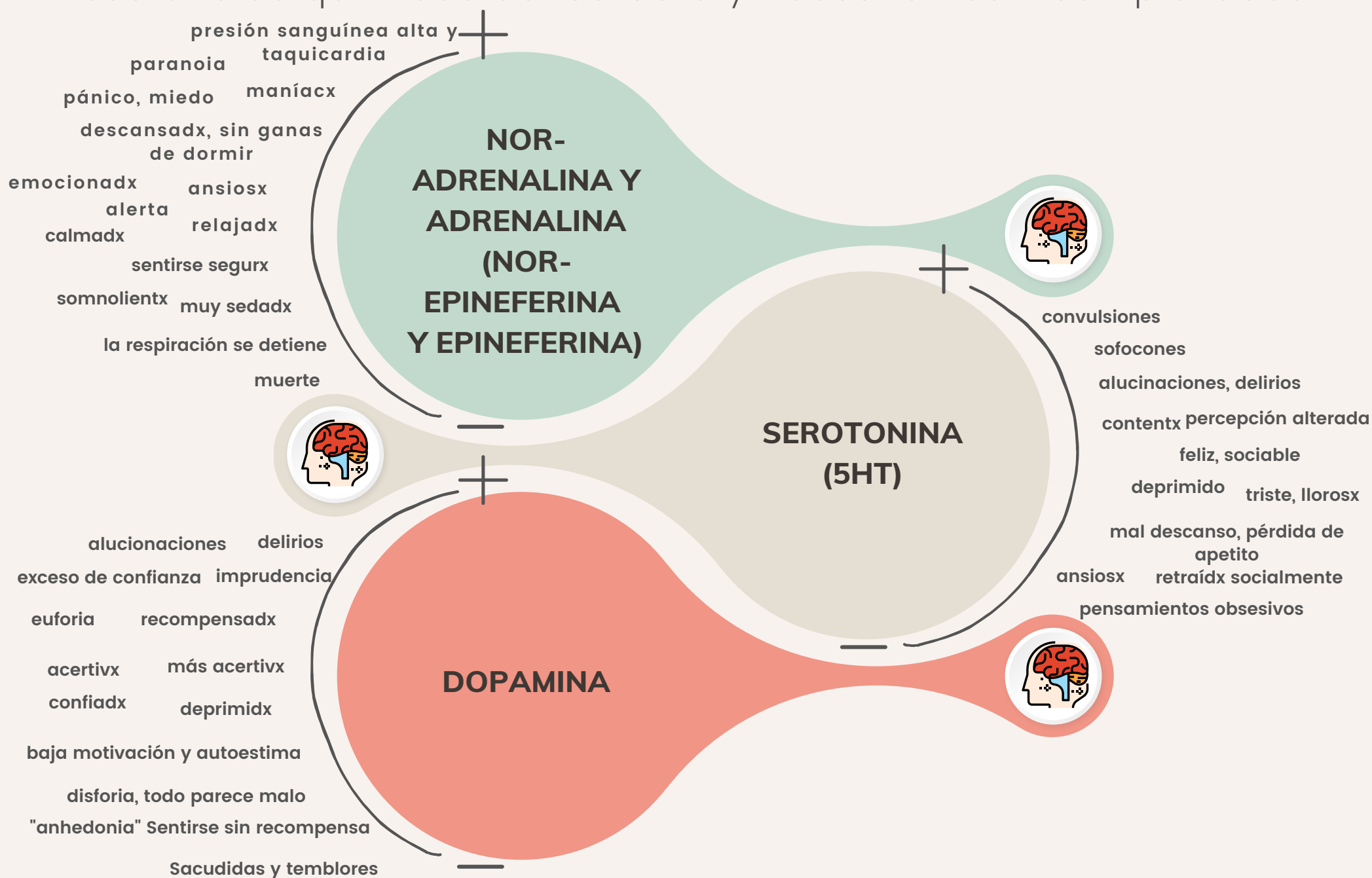
Cuando uso los malos recuerdos no duelen tanto.

Las señales en el cerebro viajan por unos nervios especiales llamados NEURONAS. En las uniones entre las neuronas, unos mensajeros químicos llamados NEUROTRANSMISORES se encargan de transportar las señales entre las neuronas. Hay muchos de estos mensajeros químicos. Aquí se muestran algunos de los más importantes.



El cerebro intenta mantener todas estas sustancias químicas en los niveles "adecuados". Cuando sus niveles son demasiado altos o demasiado bajos, pueden provocar síntomas mentales y físicos desagradables. Muchas cosas pueden desequilibrarlos. Las enfermedades mentales, el estrés, las enfermedades físicas y el estilo de vida pueden afectarlos. Y también el consumo de drogas.

Nuestros neurotransmisores se fabrican en el cerebro y en el cuerpo a partir de bloques de construcción que provienen de los alimentos que ingerimos. Se almacenan en las neuronas, listos para su uso. El cerebro libera sustancias químicas para transmitir mensajes y las recicla para su uso posterior. Algunos se descomponen por las sustancias químicas del cerebro y necesitan ser reemplazados.



Cuando los niveles de las sustancias químicas del cerebro son "demasiado altos" o "demasiado bajos", podemos tener algunos de estos síntomas. Pero también puedo sentirme así por otras razones, como una enfermedad o cosas que están sucediendo en mi vida.

Algunas personas se sienten atraídas por las drogas no recetadas para ayudarles a sobrellevar estados mentales desagradables.

A veces se trata de los mismos fármacos que prescribiría un médico, pero comprados en la calle o en Internet. Esto puede conllevar riesgos legales y el riesgo de que los medicamentos sean falsos. También significa que no se da ningún otro mensaje importante de atención sanitaria de un médico.

Otros pueden acabar con medicamentos no prescritos, que conllevan riesgos de legalidad, calidad y efectos secundarios no deseados.

A veces, el uso de fármacos de este manera puede suponer un alivio a corto plazo, pero puede aumentar los riesgos y los problemas a largo plazo.

Existe un riesgo adicional si una persona consume drogas de la calle además de las prescritas o deja de tomarlas de repente. Esto puede provocar interacciones que pongan en peligro la vida o síntomas de abstinencia.

Me sentía deprimido y cuando bebía alcohol me sentía más feliz. Pero con el tiempo el alcohol empeoró mi depresión.

Las pastillas del médico para mi TDAH me quitan el apetito y me quitan el sueño. Fumar hierba me ayuda con esto.

Mi amigo me dijo que debería probar el CBD para ayudarme con mi ansiedad. Dijo que era mejor que tomar tranquilizantes. Pero tuve enormes ataques de pánico cuando dejé de tomar los tranquilizantes.

La heroína se lleva toda mi tristeza, todo mi dolor y toda mi pena. Sólo me siento feliz cuando la consumo. De lo contrario, estoy muy deprimido.

Solía tener el ánimo muy bajo y no podía salir a ver a la gente. Uso una pequeña cantidad de hongos mágicos para ayudar.

Fumo cannabis y me ayuda con la ansiedad y el estrés. Pero cuando fumo demasiado me siento aún más ansioso.

En las fiestas todos mis amigos se ríen y encajan. Yo nunca lo hago. Cuando tomo MDMA siento que encajo y me llevo bien con todos. No me siento diferente.

No puedo dormir y tengo ataques de pánico. No puedo acudir a un médico, así que compro pastillas en la calle como el Diazepam. Me ayudan.

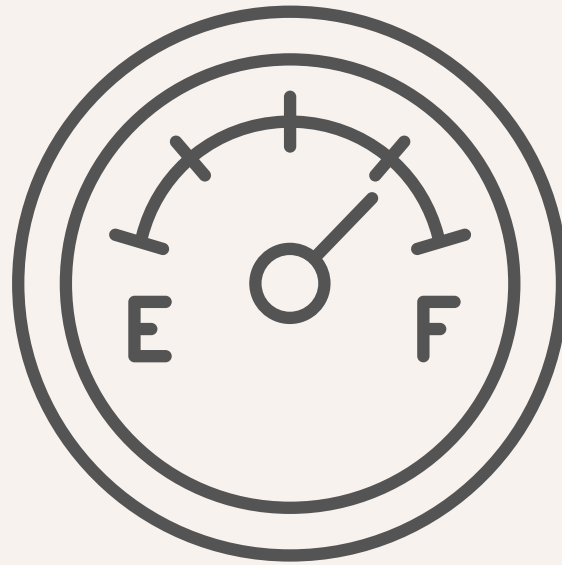
Leí en Internet que la ketamina podía ayudarme con el TEPT. La compré en la calle y me ayudó. Pero cuando dejé de usarla la ansiedad volvió.

Muchas drogas pueden hacernos sentir más felices durante un tiempo. Pueden hacernos sentir recompensadxs. Esto suele deberse a que aumentan los niveles de las sustancias químicas cerebrales dopamina o serotonina.

Drogas como el alcohol, la heroína, el opio, el cannabis, las anfetaminas y el MDMA (éxtasis) aumentan los niveles de estas sustancias químicas durante un breve periodo de tiempo.

Pero estas drogas no contienen dopamina ni serotonina. Cada vez que usamos las drogas, estas sustancias químicas se agotan más rápido y necesitan ser reemplazadas.

Cuanto más frecuentemente usemos las drogas y menos oportunidades nos demos



**ESTO SE
LLENA
CUANDO
NOSOTRXS:**

**- NO USAMOS,
- COMEMOS
BIEN,
- DORMIMOS,
- TOMAMOS
SOL
- HACEMOS
EJERCICIO,
-
CONTROLAMOS
EL ESTRÉS**

Cuando los niveles de las sustancias químicas bajan, empezamos a tener todos los desagradables síntomas de salud mental mencionados anteriormente.

Puede llevar mucho tiempo volver a llenar el depósito. Y consumir antes de que esté lleno será menos gratificante Y retrasará el tiempo de recuperación.

Algunas personas pueden tener ya niveles bajos de estas sustancias químicas cerebrales, y por ello experimentan un estado de ánimo bajo. El consumo de drogas hará que la persona se sienta brevemente mejor, pero después el "depósito" estará aún más vacío... y dejará a la persona sintiéndose peor que antes.

DEPRESORES

Las "drogas depresoras" son una familia de sustancias que ralentizan el Sistema Nervioso Central. Pero el nombre de "depresores" es un poco engañoso, ya que muchos de los fármacos de esta familia también provocan euforia, especialmente a corto plazo.

Las drogas clave son la familia de los opiáceos (heroína, morfina, opio, tramadol, codeína, fentanilo), la familia de las benzodiazepinas (diazepam "Valium", alprazolam "Xanax", temazepam, Librium, Etizolam), el alcohol, el GHB, la pregabalina y la gabapentina.

Vínculos clave con el bienestar mental:

Las sustancias de esta familia pueden aliviar síntomas negativos como recuerdos dolorosos, ansiedad, depresión, TEPT, fobias y muchos otros sentimientos desagradables. Pueden ofrecer una mejora del estado de ánimo, la calma, el olvido y una sensación de distanciamiento.

DEPRESORES

Los inconvenientes: El uso regular de las drogas de esta familia puede conducir a la tolerancia (necesidad de más para el mismo efecto) y a la dependencia física. Dejar de consumirla repentinamente puede ser desagradable y, con algunas drogas de la familia, puede suponer una amenaza para la vida.

Cuando se deja de consumir, las sensaciones desagradables que hicieron que la persona quisiera consumir en primer lugar pueden volver, pero con más fuerza, por lo que una persona que consume para controlar el pánico y la ansiedad puede experimentar un pánico y una ansiedad muy graves cuando intenta reducir y dejar de consumir.



ALUCINÓGENOS

Las drogas alucinógenas incluyen la psilocibina (en las setas mágicas), el LSD y la ketamina. Otras drogas que tienen algunas propiedades alucinógenas son el MDMA y el cannabis y los disolventes como el pegamento y la gasolina.

Los alucinógenos pueden cambiar la percepción haciendo que procesemos nuestros sentidos y pensamientos de forma diferente. Esto puede ser divertido, profundo o aterrador dependiendo de la droga, el entorno en el que se tome y la propia reacción de la persona a la droga.

Hay mucho interés en esta familia de sustancias para ayudar a tratar los problemas de salud mental.

Esto incluye su exploración para la ansiedad, el pánico, el TEPT y la depresión.

Aunque algunos de estas sustancias pueden obtenerse legalmente en algunos países para su uso médico, en otros siguen siendo ilegales.

El uso de estas drogas para automedicarse por enfermedades mentales podría causar efectos secundarios no deseados y puede ser peligroso si se toman además de la medicación o se deja de tomar la medicación de forma repentina.

Las experiencias alucinógenas pueden ser imprevisibles y difíciles de manejar.

Aunque algunas personas quieran consumirlas para escapar de pensamientos o estados de ánimo desagradables, pueden empeorar la sensación de pánico o ansiedad.

Son especialmente imprevisibles si la persona que las consume ya corre el riesgo de tener pensamientos delirantes, alucinaciones o episodios psicóticos.

El uso recreativo de alucinógenos siempre tiene riesgos. Estos pueden reducirse si

- investigas los efectos y las dosis de la droga
- se consumen cuando uno se siente bien física y mentalmente
- consumes en lugares donde te sientas seguro y con personas de confianza que te cuiden
- te das tiempo para recuperarte después de consumir y cuidar de ti mismo
- evita mezclar alucinógenos con otras drogas.

El cannabis contiene muchas sustancias químicas. Las sustancias químicas clave -el THC y el CBD- tienen efectos muy diferentes.

El consumo de cannabis puede ser gratificante y eufórico, pero un consumo excesivo podría agotar los niveles de dopamina y provocar depresión

El consumo de cannabis para enmascarar problemas como la ansiedad y el insomnio corre el riesgo de que esos problemas no resueltos empeoren

El THC afecta a las personas de forma diferente: para algunas personas será agradable y puede ayudar al estado de ánimo. Para otros puede causar ansiedad y pánico



Mucha gente que se excede con el cannabis tendrá episodios de pánico o ansiedad, pero no deberían durar mucho tiempo

El consumo intensivo de cannabis en los jóvenes se asocia a un aumento de los síntomas de tipo psicótico en la edad adulta, pero no está claro si el cannabis CAUSÓ estas enfermedades.

Algunas personas consideran que el CBD ayuda a aliviar los síntomas negativos, como la ansiedad y el pánico.

Si empiezas a tener episodios de pánico o ansiedad más frecuentes o que duran más tiempo, probablemente sea el momento de reducir o dejar de consumir. Es una señal de advertencia de que tú y el cannabis ya no podrían llevarse bien

Las **drogas estimulantes** incluyen la cocaína, las anfetaminas, el khat y un montón de nuevas drogas sintéticas.

En el ámbito recreativo, son populares para obtener energía, confianza, euforia y para trasnochar.

Tienen un impacto significativo en la salud mental durante el consumo, después del consumo y con el uso a largo plazo...

Los estimulantes hacen que los niveles de las sustancias químicas cerebrales DOPAMINA y ADRENALINA sean muy elevados. Esto provoca euforia, recompensa y placer. También pueden ser muy excitantes, pero también pueden provocar pánico y ansiedad.

Un exceso de estas sustancias químicas cerebrales es menos agradable. Puede provocar delirios y alucinaciones. Algunos de los efectos que la gente obtiene son muy similares a los episodios psicóticos y esto puede ser arriesgado para la persona y otros a su alrededor...

A medida que la droga empieza a desaparecer, los niveles químicos del cerebro descenden. Esto hace que la persona se sienta peor que antes: ansiosa, deprimida e irritable. El riesgo es que intenten consumir de nuevo, pero las reservas de sustancias químicas del cerebro aún no se han recuperado, por lo que no es tan gratificante.

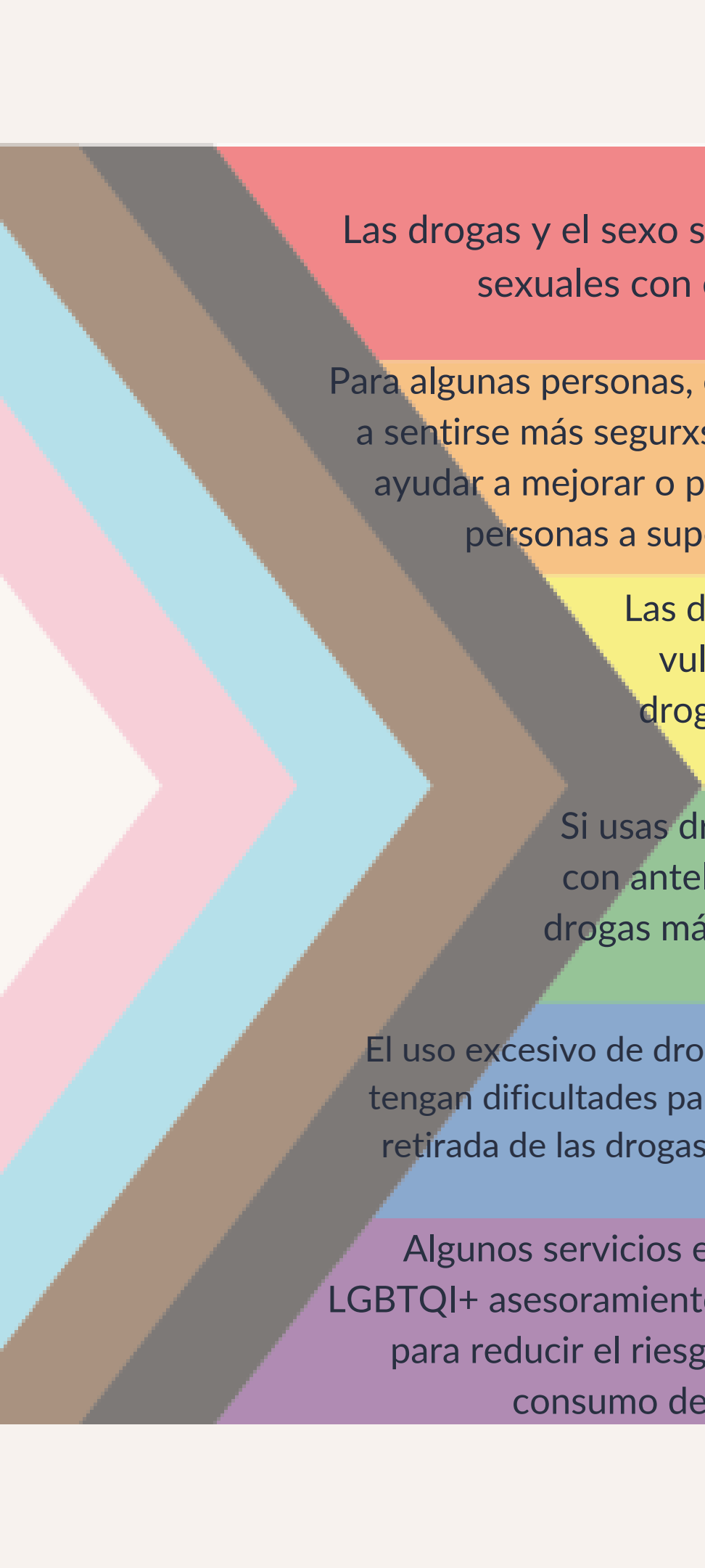
Consumir una y otra vez, sin dar al cerebro la oportunidad de recuperarse, deja a la persona con niveles muy bajos de sus sustancias químicas cerebrales.

Esto provoca una fuerte depresión, agotamiento, pérdida de motivación y posibles pensamientos suicidas.

Para las personas que ya experimentan un estado de ánimo bajo, este periodo de bajón puede ser muy grave.

Evitar el consumo de estimulantes (y otras drogas que consumen sustancias químicas del cerebro), descansar y alimentarse adecuadamente puede dar al cerebro la oportunidad de recuperarse. En el caso de las personas que han consumido mucho durante mucho tiempo, pueden tardar meses en recuperarse adecuadamente.

En el caso de las personas con tendencia al bajo estado de ánimo y a la depresión, es probable que la recuperación tras el consumo de estimulantes sea más lenta.



Las drogas y el sexo siempre han existido... y mejorar las experiencias sexuales con el consumo de drogas no es algo nuevo.

Para algunas personas, el uso de drogas en el ámbito sexual puede ayudarlas a sentirse más seguras, más atractivas y menos inhibidas. También puede ayudar a mejorar o potenciar el rendimiento sexual. Puede ayudar a las personas a superar el estigma o la vergüenza interiorizados.

Las drogas sedantes como el GHB/GBL o podrían dejarte vulnerable e incapaz de dar tu consentimiento. Otras drogas pueden hacer que seas imprudente y que corras riesgos que de otro modo no habrías asumido.

Si usas drogas en una fiesta sexual o en un chemsex, planifica con antelación y piensa siempre en un encuentro y un uso de drogas más seguros. Acuerda con tu pareja lo que está bien y lo que no está bien cuando estés sobrio.

El uso excesivo de drogas en un entorno sexual puede hacer que las personas tengan dificultades para disfrutar del sexo sin drogas. Además, el efecto de la retirada de las drogas puede agravar los sentimientos de ansiedad o de baja autoestima.

Algunos servicios especializados pueden ofrecer a las comunidades LGBTQI+ asesoramiento, información sobre reducción de daños, PrEP y PEP para reducir el riesgo de VIH, pruebas, tratamiento y ayuda cuando el consumo de drogas se ha convertido en un problema.

Una dieta saludable con muchos componentes químicos para el cerebro: frutas y verduras frescas, productos lácteos, frutos secos y legumbres, pescado y aves de corral.

Con un buen autocuidado, tu uso de drogas no tiene por qué perjudicar tu salud mental.

Haz descansos para que tu cerebro se recupere

Hacer ejercicio - idealmente al aire libre y a la luz del día con un amigo

Utilizar técnicas de relajación y ejercicios de respiración para controlar el estrés

Sueño natural de buena calidad - reducir el uso de cafeína y practicar la "higiene del sueño"

Pero todxs tenemos que cuidar nuestro cerebro, incluso si no consumimos drogas. Es aún más importante si quieres consumir drogas y mantenerte bien.

Habla con tus amigxs sobre cómo te sientes y cómo pueden ayudarte. No te aísles



Ser consciente de tu estado de ánimo y de tu salud mental puede ayudarte a EVITAR que el consumo de drogas empeore los problemas de salud mental. Detectar los casos en los que las drogas pueden tener un impacto en la salud mental y ACTUAR antes de que los problemas de salud mental se agraven.



Los principales signos de advertencia pueden ser

- que los episodios de ansiedad durante o después del consumo de drogas sean más graves o tarden más en desaparecer;
- el "bajón" tras el consumo empeora y es más difícil de manejar
- el tiempo que se tarda en recuperarse
- que otras cosas que te gustaban sean menos gratificantes
- dificultad para dormir o comer correctamente

Lleva un diario y anota cómo los episodios de consumo de drogas pueden haber repercutido en la salud mental:

- ¿cómo te sentías antes de consumir?
- ¿se sintió ansioso o paranoico durante el consumo? ¿Fue peor de lo habitual? ¿Duró más de lo normal?
- ¿cuánto tiempo tardó en recuperarse después de consumir? ¿La recuperación está siendo más larga?
- ¿ha notado algún otro síntoma, como sentirse más lloroso o irritable?
- ¿Cómo ha sido su sueño y su apetito?
- en general, ¿cómo ha sido tu estado de ánimo antes y después de los episodios de consumo de drogas?



Si detectas estas u otras señales de advertencia, es un buen momento para tomar un descanso del consumo. Si te resulta difícil hacerlo, es una señal de que puedes estar luchando por controlar tu consumo. Hablar con un servicio de atención al drogodependiente u otro organismo de ayuda sería útil en esta fase. Con suerte, después de un buen descanso y de cuidarte, tu salud mental mejorará.

Busca patrones. Aprende a detectar TUS señales de advertencia. Si puedes verlas antes de que se agraven, podrás tomar medidas y, con suerte, evitar una crisis de salud mental.



Si cuidas tu cerebro y tu cuerpo, estás atento a las señales de alarma y actúas sobre ellas lo antes posible, podrás equilibrar tu uso de drogas y mantener mejor tu salud mental. Pero es importante que te escuches a ti mismo -y a otras personas- para que cuando aparezcan las señales de alarma estés preparado y puedas actuar en consecuencia.

Si un amigx está luchando por su salud mental, tanto si tiene que ver con el uso de drogas como si no, sus amigos pueden ser una importante fuente de salud y apoyo.

Hazles saber que estás ahí para ellxs: aunque no quieran hablar contigo de inmediato, envíales un mensaje de vez en cuando. Equilibra el hecho de hacerles saber que te importan sin que se sientan presionados a hablar contigo..

Recuérdale a la persona que es amada, que esos sentimientos desagradables desaparecerán.

Apoyar a la persona con las actividades que sabemos que son buenas para su salud mental: salir a pasear bajo el sol, comer algo saludable, jugar con las mascotas o relajarse y ver una película juntxs.

Deja que la persona diga cómo se siente y no la obligues a intentar sentirse de otra manera. Permite que la persona esté triste. No le hagas fingir que se alegra por ti.

Si estás realmente preocupadx por tu amigx y te preocupa que pueda hacerse daño, habla con alguien. Puede parecer que rompes su confianza, pero a veces puede ser esencial para mantener a la persona a salvo.

No excluyas a las personas que tienen dificultades. Inclúyelos en las actividades, pero permíteles que participen o no, según quieran. Y si todas tus actividades están relacionadas con las drogas, piensa en hacer algo diferente en lo que puedan participar y que sea mejor para su salud mental.

Si ves los primeros signos de que una persona tiene problemas de salud mental, intenta hablar con ella de forma sensible. No juzgues lo que está haciendo, pero habla de que estás preocupadx y de que te importa.

Cuida también de ti mismx. No todo depende de ti para cuidar de tu amigx y no puedes cargar con todo. Así que practica lo que predicas y cuida también de tu propia salud mental.



No siempre es fácil hablar con profesionales como lxs médicxs, especialmente sobre drogas y salud mental.

Puede que no tengas acceso a un médicx. Puede que no quieras hablar con ellxs sobre drogas o salud mental.

Puede que no sepan mucho sobre drogas y salud mental.



HAY OCASIONES EN LAS QUE SERÍA REALMENTE ÚTIL HABLAR CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD SI SE PUEDE:

- Si estás pensando en dejar la medicación prescrita porque quieres automedicarte con fármacos no recetados en su lugar. Esto podría provocar síntomas de abstinencia, por lo que es esencial que lo hagas de la forma más segura posible.
- Si estás pensando en utilizar fármacos no recetados además de tu medicación: esto podría causar graves interacciones que podrían ser peligrosas o poner en peligro tu vida.
- Si tiene síntomas de mala salud mental y éstos empeoran, a pesar o a causa de su consumo de drogas.

Si no puedes hablar con un médicx o enfermerx sobre tu uso de drogas y tu salud mental, es posible que haya una agencia de apoyo a la drogodependencia en tu localidad que pueda aconsejarte. Estos servicios no son sólo para personas que buscan ayuda para la adicción. Algunos pueden ofrecer asesoramiento y orientación a las personas que siguen consumiendo.

Los colegios e institutos pueden tener personal de apoyo con el que puedes hablar para pedir ayuda.

Hay muchas páginas web que ofrecen información sobre las drogas y el bienestar mental para que puedas leer las experiencias de otras personas.

Puede haber grupos de discusión a los que puedes unirte para escuchar a otras personas que puedan estar experimentando los mismos problemas.

Lo importante es saber que a veces se necesita ayuda para afrontar el problema y saber dónde acudir y con quién hablar puede ser realmente útil. No estás lidiando con esto por tu cuenta y la gente ahí fuera puede y será capaz de ayudar.

Creado y presentado por:

Kevin Flemen

KFx

Servicio independiente de formación y recursos sobre drogas
con sede en el Reino Unido.

www.kfx.org.uk



Atribución-NoDerivs

CC BY-ND

Esta licencia permite a otros reutilizar la obra para cualquier propósito, incluso comercialmente; sin embargo, no se puede compartir con otros en forma adaptada, y se debe dar crédito.



**ROBERT
CARR
FUND** For civil
society
networks