



Ensayo:

- Adicciones en la adolescencia
- Prevención en el suicidio durante la adolescencia

MINA GUTIERREZ

MARIA FERNANDA

Maestra:

Niuzet Adriana Cruz Páez

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en enfermería

Enfermería en el cuidado de la mujer

Tapachula, Chiapas

12 de Octubre del 2024

INTRODUCCION

En esta investigación hablaremos de distintos temas como las adicciones en la adolescencia y la prevención de suicidios en la adolescencia, cada tema es muy interesante abordar, porque los adolescentes entran en una etapa de cambio en sus vidas, dónde la curiosidad y la experimentación forman parte de ella; sin olvidar ese toque de rebeldía, provocación y transgresión que suele tinter la adolescencia, también experimentan muchos cambios donde empiezan a experimentar varios estados de ánimo, a veces se sienten solos y no se sienten comprendidos por sus padres, buscan refugiarse en otras cosas, ahí es donde caen en las adicciones y en el peor de los casos pueden llegar hasta el punto de suicidarse, por eso, abordaremos diferentes puntos, como por ejemplo, los riesgos que contraen tener adicciones, como es que les afecta en su salud, la prevención de todas aquellas adicciones que existan, así como también tocar el tema sobre el suicidio, que poder hacer en caso de tener esos pensamientos, cuando se combinan con otros eventos o cambios en sus familias, como el divorcio o mudarse a una comunidad nueva, cambios de amistades, dificultades en la escuela u otras pérdidas, pueden ser muy tristes y volverse abrumadores. Los problemas pueden parecer muy difíciles o embarazosos de superar. El suicidio puede parecer una solución para algunos. Como vimos ambos temas serán temas críticos que tendremos que tocar.

ADICCIONES EN LA ADOLESCENCIA

Primero debemos de saber que es una adicción, una adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad. El cerebro adolescente está en proceso de maduración. En general, está más centrado en recompensas y en asumir riesgos que el cerebro de un adulto. Al mismo tiempo, los adolescentes presionan a los padres para que les den más libertad cuando empiezan a explorar su personalidad. Los adolescentes pueden estar comprometidos en varias formas con el alcohol y las drogas legales o ilegales. Es común el experimentar con el alcohol y las drogas durante la adolescencia. Los adolescentes no ven las consecuencias que esto les puede causar en el presente y las consecuencias del mañana, el uso del alcohol o del tabaco a una temprana edad aumenta el riesgo del uso de otras drogas más tarde. Algunos adolescentes experimentan por un determinado tiempo, en cambio otros se vuelven dependientes y empiezan a tener adicciones mas graves y empiezan a experimentar con otras sustancias más fuertes, por ende, se vuelven más propensos a contraer enfermedades. Usan el alcohol y las otras drogas por varias razones, incluyendo la curiosidad, para sentirse bien, para reducir el estrés, para sentirse personas adultas o para pertenecer a un grupo, por eso, corren el riesgo de desarrollar problemas serios con el alcohol y las drogas incluyen aquellos que tienen un historial familiar de abuso de sustancias que están deprimidos que sienten poco amor propio o autoestima que sienten que no pertenecen y que están fuera de la corriente. Las sustancias de entrada al consumo son el alcohol, el tabaco y el cannabis. el alcohol es la sustancia psicoactiva más extendida entre los estudiantes de educación secundaria entre 14 y 18 años. El 78,9% han consumido bebidas alcohólicas en alguna ocasión, y el 68,2% (2 de cada 3 adolescentes) admiten haber bebido en los últimos 30 días. El tabaco es la segunda sustancia más consumida. El 38,4% ha fumado tabaco alguna vez en su vida, el 25,9% afirma haber consumo en los últimos 30 días. El cannabis es la tercera sustancia más popular entre los jóvenes de 14 y 18 años. El 29,1% (3 de cada 10 adolescentes) admiten haber consumido cannabis en alguna ocasión, y el 18,6% reconoce haberlo consumo en los últimos 30 días. Estos son algunos tipos de uso, que se dan en las personas con adicciones. El uso experimental ocurre cuando una persona prueba una o varias sustancias en una determinada ocasión. El uso recreativo se da cuando el consumo empieza a ser regular dentro de contextos. El uso habitual ocurre cuando la frecuencia y la cantidad aumentan. La sustancia adquiere un papel importante en la vida de la persona, le gusta la sensación que produce por lo que es muy probable que lo haga repetidamente, y ya no solo en compañía, también en solitario. La dependencia o adicción llega cuando el consumo se torna compulsivo. La persona ha ido adaptando sus necesidades al consumo y suple su necesidad de cariño, relación, diversión, etc. con el consumo de la sustancia. Existen dos tipos de dependencia: física y psicológica. La dependencia física implica que el cuerpo y el cerebro se acostumbran a funcionar. La dependencia psicológica surge cuando el no consumo provoca malestar, irritabilidad, etc. Las personas con adicciones suelen experimentar emociones como cambios en la personalidad, cambios rápidos de humor, irritabilidad, comportamiento irresponsable, poco amor propio o autoestima, carencia de juicio, depresión, retraimiento y una falta general de interés, de Familia: el comenzar argumentos, desobedecer

las reglas, el retraerse o dejar de comunicarse con la familia, en la Escuela: interés decreciente, actitud negativa, calificaciones bajas, ausencias frecuentes, faltas al deber y problemas de disciplina, problemas Sociales: amigos o pares envueltos con drogas y alcohol, problemas con la ley y el cambio dramático en el vestir y apariencia. Estas son señales de aviso, pero también pueden ser señales indicativas de otros problemas emocionales. Cuando los padres se preocupan deben de tomar el primer paso y consultar con el médico de familia del adolescente. Si se sospecha el uso/abuso de drogas o alcohol, entonces al adolescente se le debe de hacer una evaluación comprensiva llevada a cabo por un siquiatra de niños y adolescentes o por otro profesional de la salud mental capacitado. Es fundamental que el adolescente conozca bien el término de salud y la responsabilidad que tiene él consigo mismo en el mantenimiento y cuidado de la suya. La salud no es solamente la física, muchas veces nos olvidamos de la salud social y emocional, y es importante hacerles conscientes que ellos son los únicos que tienen poder de decisión en esta área. Por mucho que se le diga al adolescente y se le aconseje, quien lo acabará haciendo o no, será él mismo o ella misma con sus propios criterios y valores. La prevención de adicciones es el conjunto de actuaciones frente al consumo de drogas o a otras conductas adictivas encaminadas a fomentar factores de protección y eliminar o modificar los factores de riesgo. La edad es un factor agravante que incrementa el riesgo de adicción. Por lo tanto, la edad de iniciación debe postergarse todo lo posible. La detección temprana es la única estrategia de prevención efectiva. El principal recurso para ayudar a un adolescente es la familia: estar ahí, hablar con él, interesarse por sus actividades, hacerle sentir bien consigo mismo y brindarle consejo son la mejor protección frente al riesgo de adicción. Cuando un adolescente desarrolla una adicción, los progenitores suelen sentirse desvalidos y no saben cómo afrontar el problema. En ese caso, el adolescente y los progenitores deben buscar ayuda. En el caso de que la adicción sea muy grave la hospitalización puede lidiar con todas las repercusiones físicas y psíquicas de la abstinencia e incluso ayudar a los adolescentes a reanudar sus estudios. Tener hábitos de vida saludables, esto ayudará a promover una conducta sana y alejada de sustancias psicoactivas. Ser conscientes de la importancia de cuidarse para tener una buena salud física y mental. Fomentar actividades de ocio saludables, por ejemplo, practicar algún deporte. Ser un buen ejemplo, ser coherente con los actos, que lo que hagas y lo que digas tenga relación, esté en armonía. Es difícil evitar que un joven tome drogas si en su casa sí que consumen. Se ve como una contradicción y como un ejemplo a seguir. Tampoco es aconsejable tener una actitud que minimice el consumo de drogas, que le reste importancia y que normalice su uso. Conocer su entorno de la persona, mostrar interés por lo que le gusta, por conocer a sus amigos, su entorno en el ámbito escolar, estos son elementos que te ayudarán a entender mejor al adolescente y que permitirá una mejoría y una fluidez en la comunicación entre ambos. En el caso que tenga algún problema o le preocupe algo, será más probable que lo exteriorice y te lo cuente. No ser una persona sobreprotectora, no es factible sobreproteger a un adolescente porque el efecto que provocará será el contrario. Lo mejor es ayudarle a desarrollar un sentido crítico para que él pueda enfrentarse a las situaciones. Eso sí, siempre con el apoyo de sus seres queridos. Poner límites, no hay que sobreprotegerlos porque puede generar consecuencias negativas en el desarrollo del adolescente. Ahora bien, es importante poner límites y establecer ciertas normas. Hay que encontrar el punto intermedio entre sobreprotegerlos y dejar que hagan lo que quieran siempre. Si la persona ya es adicta, busca ayuda profesional, no dejes que tu ser querido caiga en una adicción donde tenga miedo de encontrar una salida, con ayuda de profesionales, puede cambiar esos pensamientos. ¡Nunca es demasiado tarde, para dejar una adicción!

PREVENCIÓN DE SUICIDIOS EN LA ADOLESCENCIA

Primero debemos de saber que el suicidio es la muerte por un acto de violencia dirigido hacia uno mismo con la intención de morir. Así como también es prevenible. Hay estrategias que previenen el suicidio al reducir los riesgos y aumentar los factores de protección. El suicidio está vinculado a problemas de la salud mental, como la depresión y el abuso de alcohol u otras sustancias. En los jóvenes, el bullying (también llamado “matoneo”) utilizando las redes sociales o en video juegos por internet puede impactar. La historia de un intento de suicidio previo es el factor de riesgo más importante para futuras conductas suicidas. El suicidio entre los adolescentes ha tenido un aumento dramático recientemente a través de la nación. El suicidio es la tercera causa de muerte más frecuente para los jóvenes de entre 15 a 24 años de edad, y la sexta causa de muerte para aquellos de entre 5 a 14 años. Los adolescentes experimentan fuertes sentimientos de estrés, confusión, dudas de sí mismos, presión para lograr éxito, incertidumbre financiera y otros miedos mientras van creciendo. Para algunos adolescentes el divorcio, la formación de una nueva familia con padrastros y hermanastros o las mudanzas a otras nuevas comunidades pueden perturbarlos e intensificarles las dudas acerca de sí mismos. Para algunos adolescentes, el suicidio aparenta ser una solución a sus problemas y al estrés. La depresión y las tendencias suicidas son desórdenes mentales que se pueden tratar. Hay que reconocer y diagnosticar la presencia de esas condiciones tanto en niños como en adolescentes y se debe desarrollar un plan de tratamiento apropiado. Cuando hay duda en los padres de que el niño o el joven pueda tener un problema serio, un examen psiquiátrico puede ser de gran ayuda. Pero, ¿Qué es lo que hacen las personas para que tomen este tipo de decisiones? Existen factores de riesgo en el suicidio adolescente de tipo social, cultural y psicológico que pueden afectar a una persona para tomar una decisión como esta. En otras palabras, es un fenómeno multicausal. Y, a pesar de que es un mito extendido que las personas que se suicidan tienen problemas mentales, es fundamental resaltar la importancia de hablar de aspectos de salud mental. Además de evitar la estigmatización de los diferentes trastornos mentales. Uno de esos puede ser los problemas a nivel psicosocial, como por ejemplo los conflicto armado, situaciones de violencia, desplazamientos, desastres naturales, situaciones de emergencia, discriminación o aislamiento, también el hablar o escribir con frecuencia sobre la muerte o sobre el suicidio, hacer comentarios sobre sentirse incapaz, inútil o que no tiene valor, Usar expresiones que muestran la falta de motivación para vivir o la falta de un sentido de propósito en la vida. Por ejemplo, decir frases como "sería mejor que dejara de existir" o "quiero acabar con este sufrimiento", el aumento del consumo de alcohol y/o abuso de drogas, aislamiento de los amigos, la familia y la comunidad, comportamientos imprudentes o hacer actividades más riesgosas sin pensar en las consecuencias, cambios de humor. Presión social relacionada con la orientación sexual o la identidad de género, los jóvenes que se identifican como lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, etc., tienen cuatro veces más probabilidades de intentar suicidarse que sus compañeros heterosexuales. Sin embargo, la orientación sexual y la identidad de género no están directamente relacionadas con el suicidio. Pueden experimentar discriminación, hostilidad y rechazo, lo que puede llevar a pensamientos y acciones suicidas. Un estudio descubrió que cuando los chicos experimentan reacciones familiares y sociales negativas al salir del clóset, esto puede aumentar el riesgo de suicidio. El racismo, la discriminación y los prejuicios sistémicos relacionados son sumamente perjudiciales para la salud mental.

Además, una historia de racismo sistémico limita la capacidad de los niños para acceder a servicios de salud mental que respondan al desarrollo y a la cultura en las comunidades y escuelas. Los adolescentes suelen querer experimentar o tener pensamientos malos y a deprimirse, empiezan a ser impulsivos y a tomar actos sin pensar en el mañana, llegan a una etapa donde ya no se sienten comprendidos por la sociedad y se empiezan a aislar de sus amistades y de su familia y eso los hace llevar a que tomen decisiones de quitarse la vida. La adolescencia es un período de múltiples cambios a nivel biológico, psicológico y social. Pues, es una etapa en la que se cuestiona todo lo que nos rodea. Y, además, nos impulsa a darle sentido a nuestras vidas. En general, está llena de inquietudes. Las ideas de la vida y la muerte son muy comunes, más de la mitad de los jóvenes de educación secundaria informaron haber tenido pensamientos suicidas en algún momento. Esta es una etapa en la que puede existir cierta vulnerabilidad a nivel psicológico. Esto no es indicativo de un inminente riesgo. Sin embargo, es importante considerar ciertos factores que pueden incidir en el adolescente. Como, por ejemplo, los problemas intrafamiliares, como la disfuncionalidad, situación de violencia, abuso sexual, las dificultades a nivel escolar, relacionadas tanto al aspecto académico como social, el aislamiento, rechazo por parte de sus padres, y la presencia de violencia o relaciones interpersonales con presencia de bullying o acoso escolar, dificultades en torno a la identificación sexual. Si conoces a una persona que tiene estos problemas y te lo llega a contar que está pasando por ese proceso, busca ayuda, para poder ayudarla, uno de ellos es que conecte más con su familia una buena relación, apoyo y comunicación en la familia. Fortalecimiento de la autoestima y confianza en sí mismo. Se deben promover habilidades de autocontrol para que el adolescente se haga cargo de sí mismo y su futuro. Es importante potenciar la responsabilidad, persistencia, resiliencia, y motivación hacia diferentes áreas de interacción (no centrándose solamente en lo académico, por ejemplo). Búsqueda de ayuda cuando surgen las dificultades. Por ejemplo, desarrollar relaciones de apoyo con adultos o personas de confianza. La familia debe de estar en un ámbito donde el adolescente pueda encontrar un espacio de seguridad, en el que no se sienta juzgado y tenga referentes para conversar y expresar lo que siente es clave. O, en otras palabras, un espacio en el que pueda apoyarse en momentos de necesidad. Asimismo, es importante que los padres estén pendientes en esta etapa que, como se mencionó anteriormente, trae consigo muchas inquietudes que pueden ocasionar conflictos. La importancia de hablar del tema, romper el silencio, dejar los prejuicios a un lado y abrir un espacio de seguridad o programa en el que se priorice la salud mental es fundamental. Si dice yo me quiero matar o yo me voy a suicidar, tómelo muy en serio y llévelo de inmediato a un profesional de la salud mental capacitado. La gente a menudo se siente incómoda hablando sobre la muerte. Sin embargo, puede ser muy útil el preguntarle al joven si está deprimido o pensando en el suicidio. Esto no ha de ponerle ideas en la cabeza, por el contrario, esto le indicará que hay alguien que se preocupa por él y que le da la oportunidad de hablar acerca de sus problemas. Si una o más de estas señales ocurre, los padres necesitan hablar con su niño acerca de su preocupación y deben de buscar ayuda profesional cuando persiste su preocupación. Con el apoyo moral de la familia y con tratamiento profesional, los niños y adolescentes con tendencias suicidas se pueden recuperar y regresar a un camino más saludable de desarrollo. Muchas personas piensan que cuando un adolescente intenta suicidarse o habla al respecto, en realidad está tratando de llamar la atención de manera desesperada, por eso en repetidas ocasiones no le creen a la persona que está intentando pedir ayuda. Para empezar una conversación con tu hijo (hija) puede comenzar con un '¿estás BIEN?' o '¿sientes que algo es un problema demasiado grave?', y así brindarles

CONCLUSION

Para finalizar, debemos de identificar los cambios de un adolescente, ellos dan señales, pero para eso, debemos de estar al pendiente de ellos, ellos tienen que convivir con su familia, deben de sentirse cerca de las personas que quieren, también la familia debe de hacerlos sentir que están cerca de ellos, ellos entran en una etapa muy dura, pero nunca dejarlos de ver y preocuparse por ellos, las adicciones y los suicidios son casos importantes que tratar, por eso se deben de fomentar pláticas con ellos, que sientan que pueden ser libres de dar sus opiniones y no atraerlos a un ambiente tóxico, donde ellos sienten que ese ambiente no está bien, por eso buscan refugiarse en las drogas, el alcohol, etc. También deben de estar al pendiente de las amistades, porque en ocasiones las amistades influyen mucho en este estilo de vida que ellos están llevando, los hijos tal vez no estarán metidos en adicciones, pero los amigos si y en ocasiones las propias amistades los hacen caer en provocaciones en cosas malas, así que escúchelo y tome sus preocupaciones en serio. Escúchelo y Créale. No tenga miedo de preguntarle sobre sus planes, sobre lo que ha pensado o piensa hacer. Hágale saber que para usted el (ella) es importante. Que a usted le importa y que no está solo(a). Recomiéndele que busque inmediatamente la ayuda de un profesional experto. Bríndele acompañamiento y no lo (la) deje solo (a). Manténgase en contacto. Realice un seguimiento para saber cómo está o como sigue la persona. Debemos de prevenir y estar al pendiente de los adolescentes, porque en ocasiones te das cuenta ya demasiado tarde. Asegúrese de que los niños sepan que está bien hablar del suicidio o de las adicciones y plantee el tema de forma tranquila y sin prejuicios para que se sientan seguros compartiendo sus pensamientos y sentimientos.

BIBLIOGRAFIA

- Antología UDS, Enfermería en el cuidado de la mujer
- Suicidios en la adolescencia:

<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/which-kids-are-at-highest-risk-for-suicide.aspx>

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=teen-suicide-90-P05694>

- Adicciones en la adolescencia:

[https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teen-drug-abuse/art-](https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teen-drug-abuse/art-20045921#:~:text=El%20consumo%20de%20drogas%20en,Trastornos%20de%20salud%20mental.)

[20045921#:~:text=El%20consumo%20de%20drogas%20en,Trastornos%20de%20salud%20mental.](https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teen-drug-abuse/art-20045921#:~:text=El%20consumo%20de%20drogas%20en,Trastornos%20de%20salud%20mental.)

https://www.aacap.org/aacap/families_and_youth/facts_for_families/fff-spanish/los-adolescentes-el-alcohol-y-otras-drogas-003.aspx

<https://psicoarganzuela.es/dificultades-en-la-adolescencia/adicciones-en-la-adolescencia/>