



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ENSAYO

“ADICCIONES EN LA ADOLESCENCIA Y LA PREVENCIÓN DE SUICIDIOS EN LA ADOLESCENCIA”

DE LOS SANTOS SOLORIO HANNA MICHELL

CRUZ PAEZ NIUZET ADRIANA

ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER

UNIDAD II

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

TAPACHULA, CHIAPAS

12 DE OCTUBRE DE 2024

ADICCIONES EN LA ADOLESCENCIA Y PREVENCIÓN DE SUICIDIOS EN LA ADOLESCENCIA.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa en la que tanto niños como niñas tienen que pasar, y es el proceso por el cual crecen y comienzan a tener cambios físicos, biológicos, psicológicos, emocionales y sociales. Esta etapa está comprendida entre la niñez y la edad adulta. En la adolescencia las y los adolescentes cambian sus hábitos y pensamientos. Estos pueden deberse al proceso en sí y a que el adolescente está descubriendo su identidad, conviviendo y adoptando conductas de los grupos y personas con las que convive, pudiendo ser esto uno de los factores por los cuales el adolescente llega a caer en malos hábitos como las adicciones. Y en casos graves estas adicciones pueden llegar a ocasionar, junto con otros factores muy importantes, suicidios en la adolescencia. Pero, ¿Cómo surgen en realidad estas adicciones? Y ¿Por qué hay más suicidios en la adolescencia?

DESARROLLO

En la etapa de la adolescencia surgen muchos cambios en la persona. Se comienza a preparar para una madurez sexual, reproductiva y mental. Durante este proceso muchos de los adolescentes llegan a presentar sentimientos de duda, inseguridad y rebeldía, causados por los mismos cambios que se están experimentando; llevando a la persona a tomar hábitos que no son buenos para su salud, por ejemplo, muchos adolescentes comienzan a consumir drogas. El que los adolescentes comiencen a consumir drogas a una edad temprana puede deberse a problemas que estén pasando en su entorno familiar o de igual manera a los cambios hormonales o físicos. Todos estos cambios llegan a tener consecuencias, los adolescentes cambian de humor, les entra una preocupación por su imagen corporal, presentan vulnerabilidad ante querer sentirse aprobados por los demás y trastornos de ansiedad y depresión. Estos sentimientos junto con los cambios y pensamiento no tan racionales se consideran factores que hacen que el adolescente recurra a malas influencias las cuales les enseñan malos hábitos. Aunque cabe mencionar que no todos los adolescentes llegan a tener adicciones. Se puede considerar que algunos adolescentes no caen en adicción gracias al apoyo de sus padres, ya que se sienten comprendidos y saben que pueden contar con ellos. Un estudio de Rocío Cabrera dice que la adolescencia es una de las etapas más complejas por las que pasa el ser humano y en la que se supone una enorme susceptibilidad en el adolescente, lo que genera grandes riesgos a los que deben hacer frente. Esto puede desembocar en problemas de salud, llevando a que el adolescente realice conductas arriesgadas y se refugie en algunos actos que pueden provocar adicciones, teniendo devastadoras repercusiones en su estilo de vida y futuro. Si bien los problemas llevan a la persona a adoptar ciertas adicciones para no sentir dolor o para no pensar en sus problemas y estas mismas conductas a un futuro tienen consecuencias graves en la salud, física y psíquicamente.

La adicción se considera una dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico. En la adolescencia se pueden llegar a presentar varias adicciones; no solamente de droga, tabaco y alcohol, sino que también adicciones al teléfono móvil, a video juegos y a apuestas. En la adicción a drogas las más comunes en la adolescencia son el cannabis, la heroína, el éxtasis o la cocaína. Estas sustancias son tóxicas para el organismo y más aun cuando son consumidas por una persona que está en pleno desarrollo; lo que puede hacer que los adolescentes lleguen a padecer un mal funcionamiento del sistema nervioso, alteraciones psicológicas y neuronales y numerosas enfermedades. Las drogas son sustancias químicas que pueden cambiar el funcionamiento del cuerpo y mente. Los adolescentes en la actualidad tienen más posibilidades de adquirir la droga lo que hace un poco más fácil que los adolescentes se hagan adictos. Otra adicción a la que actualmente están sometidos los adolescentes es al uso de los teléfonos móviles. Las numerosas aplicaciones o redes sociales de las que se disponen dentro del móvil pueden ocasionar que el adolescente tienda a refugiarse en el mismo, creando incluso conexiones y relaciones con otras personas detrás de la pantalla. Hoy en día la tecnología y el internet es un problema para los adolescentes, ya que suelen pasar la mayor parte de su tiempo en ellos; llegando incluso sentirlo como algo vital para sus vidas. Los padres desde pequeños le dan acceso a la tecnología y conforme los niños crecen la usan ya no para hacer cosas necesarias, sino

que para pasar su tiempo libre metidos en el móvil y dejan a un lado el tiempo en familia y la socialización con otras personas. De igual manera otra de las adicciones son los videojuegos. Estos pueden ser utilizados tanto de forma individual como en grupo, lo que hace que los adolescentes se introduzcan tanto en esos mundos creados por diferentes juegos que les cueste salir de esa realidad paralela. Al igual que con los móviles los video juegos son un problema en los adolescentes ya que estos pasan su tiempo jugándolos y se meten tanto en ese mundo que se olvidan de el mundo exterior y dejan a un lado sus actividades físicas y a su familia. Este tipo de adicciones puede llegar a causar ciertos daños a la salud en el adolescente. Pueden llegar a presentar problemas de salud mental como irritabilidad, depresión, ansiedad, problemas de sueño, agresión, culpa y frustración. También problemas en la salud física como problemas de visión, lesiones musculares, privación de sueño. Por otro lado, también se ven afectadas las relaciones sociales con poco contacto familiar, cambios en las relaciones sociales, aislamiento social, soledad, dificultad para comunicarse cara a cara con otras personas. En el rendimiento académico se pueden presentar problemas de falta de estudio y bajada de rendimiento académico. Y en el comportamiento conductas de introversión, conductas desafiantes o violentas, comportamiento compulsivo que implica comprobar a toda hora nuevas notificaciones o actualizaciones en redes. Todas y cada una de estas adicciones causan serios problemas en la salud física, psíquica y en la vida a largo plazo. Estos problemas pueden ir desde una conducta de rebeldía hasta problemas psicológicos, mentales y físicos como presentar problemas de sueño, lesiones, problemas en algún órgano del organismo, entre otros. ¿Cómo podemos ayudar a evitar estas adicciones en los adolescentes? Podemos evitar que un adolescente se vuelva adicto a alguna sustancia o a un hábito haciéndolos sentir seguros y favorecer su autoestima, así como también poner a la familia como un apoyo a pesar de los límites necesarios que se ponen para que los adolescentes se apoyen y no estén solos durante esta etapa en la cual necesitan atención y ser entendidos. También es importante fomentarlo a realizar algún deporte para mantener una mente ocupada y un cuerpo activo.

En la adolescencia con base a todos los cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales, se presentan pensamientos, sentimientos y conductas negativas, por ejemplo, inquietud, depresión, ansiedad, duda e inseguridades sobre sus cuerpos. Cuando en un adolescente que apenas está en desarrollo y formándose como individuo se juntan estos sentimientos y cambios provocan en la persona una tendencia a buscar algo que lo haga olvidarse de sus problemas o de su dolor; por lo cual recurren a adoptar conductas agresivas, meterse en adicciones y en el peor de los casos, cuando los problemas que tiene son muchos o se meten en situaciones que hacen que estén llenos de preocupaciones y no encuentren una salida, llegan a suicidarse. Cuando el adolescente llega al punto de quitarse a vida es porque los problemas que tenía eran muchos y no encontró una manera de como sobrellevar la situación o no tuvo el apoyo de familiares, amigos o algún grupo de ayuda en el cual apoyarse para poder lidiar con sus problemas. Un estudio de Stanford medicine nos dice que el suicidio es la tercera causa de muerte entre los 15 y 24 años de edad. Y que los factores de riesgo más fuertes para los intentos de suicidio en la juventud son la depresión, el abuso de sustancias y los comportamientos agresivos y perturbadores. Algunas de las observaciones y comportamientos que pueden ser útiles para identificar a adolescentes que pueden estar en riesgo de cometer suicidio son: Cambios en hábitos de

alimentación y sueño, pérdida de interés en actividades habituales, aislamiento de amigos y miembros de la familia, uso de alcohol y drogas, preocupación por la muerte y morir, dificultad para concentrarse, sentimientos de querer morir y mostrar planes o esfuerzos hacia planes de cometer suicidio, que incluyen lo siguiente: Expresar verbalmente "Me quiero matar" o "Me voy a suicidar", dar indicios verbales como "Ya voy a dejar de ser un problema" o "Si algo me sucede quiero que sepas...", obsequiar posesiones personales y/o desechar pertenencias importantes, alegrarse repentinamente después de un período de depresión y escribir una o más notas suicidas. Todos y cada uno de estos comportamientos pueden ser cruciales para detectar si el adolescente se quiere suicidar; por ello es muy importante estar pendiente de los adolescentes en esta etapa ya que son mas propensos a llegar a suicidarse por todos los cambios por los que están pasando.

La forma más efectiva de prevenir el suicidio y el comportamiento suicida es el reconocimiento y la intervención temprana de los trastornos mentales y del abuso de sustancias. Los estudios han demostrado que los programas de prevención del suicidio que tienen más probabilidad de ser exitosos son aquellos que se enfocan en la identificación y el tratamiento de enfermedades mentales y abuso de sustancias, gestión del estrés y control de comportamientos agresivos. Se han diseñado intervenciones educativas dirigidas a adolescentes dentro del ámbito escolar y del comunitario. Algunas de estas intervenciones se enfocan en aumentar los conocimientos acerca del suicidio, así como en fortalecer la autoestima, el conocimiento de sí mismo/misma y el manejo de emociones entre la población adolescente, por medio de distintas metodologías como el enfoque de habilidades para la vida, la terapia cognitivo conductual y la terapia dialéctica conductual, entre otras. Como primer paso para prevenir el suicidio en la adolescencia es ayudar al adolescente en el proceso de esta etapa para que se sienta apoyado y pueda lidiar con los cambios por los que esta pasando y como segundo paso, cuando el adolescente ya presenta actitudes suicidas es recomendable acudir a ayuda psicológica.

CONCLUSION

La adolescencia es una etapa o proceso por la que se pasa en la vida, conlleva un sin fin de cambios físicos y psicológicos los cuales le hacen sentir al adolescente inquietud, duda, ansiedad, entra en depresión, entre otros. Todos esto y mas coas son factores que hacen que el adolescente caiga en adicciones y en casos graves llegue al suicidio. Las adicciones a las cuales son mas susceptibles los adolescentes son a las drogas, alcohol, teléfono móvil y video juegos. Todos y cada uno de ellos traen consecuencias a la salud mental y física, pudiendo llegar a presentar conductas agresivas, daños en el sistema nervioso, neuronal y problemas físicos en algunos órganos como pulmones y corazón. Cuando los adolescentes sienten mucha presión por los cambios que están pasando y sus sentimientos y pensamientos nuevos son negativos y lo sienten como un problema llegan a tomar la decisión de suicidarse. Es muy importante que durante esta etapa los padres estén muy al pendiente de como tomen sus hijos esta etapa, si tienen cambios de conducta y como resuelvan sus problemas. Los adolescentes en esta etapa necesitan de mucho apoyo y ser entendidos.

BIBLIOGRAFIA

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

<https://medlineplus.gov/spanish/drugsandyoungpeople.html#:~:text=Diferentes%20factores%20pueden%20aumentar%20el,Gen%C3%A9tica>

<https://www.rededuca.net/blog/actualidad-educativa/adicciones-adolescentes>

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

<https://www.insp.mx/avisos/que-podemos-hacer-para-prevenir-el-suicidio-entre-adolescentes>