

Encontrar una presencia divina es crítico para la recuperación

Los efectos positivos de la espiritualidad en la salud pueden ser difíciles de medir. Sin embargo, un nuevo estudio revela que los adolescentes que encontraron una "presencia divina" durante un tratamiento para el abuso de sustancias tuvieron mayores probabilidades de dejar el hábito, mostraron un mejor comportamiento social y se volvieron menos egoístas.

Los investigadores de las universidades The University of Akron, Case Western Reserve University y Baylor University analizaron los hábitos espirituales de cerca de 200 jóvenes adictos de entre 14 y 18 años que asistían por orden judicial a un programa de tratamiento en un centro residencial de Ohio. La mayoría de ellos eran adictos a la marihuana.

El énfasis en la espiritualidad y en una conexión con un poder superior tuvo un impacto significativo y positivo en los adolescentes. El centro de Ohio usa el programa de recuperación de 12 pasos de Alcohólicos Anónimos, junto con terapias cognitivas y motivacionales. Los investigadores pusieron en claro que las "experiencias espirituales" no estaban relacionadas con ninguna creencia religiosa en particular.

El coautor de este estudio, el Dr. Matthew T. Lee, profesor y director de sociología en The University of Akron, mencionó que el impacto de la espiritualidad sobre las adicciones fue evidente.

"El mensaje clave es que los cambios en las experiencias espirituales están relacionados con mejores resultados, incluyendo menos intoxicación, menos egocentrismo y mayor colaboración con los demás", mencionó el Dr. Lee en un comunicado de prensa.

El líder del estudio, el Dr. Byron R. Johnson, profesor de ciencias sociales en Baylor, mencionó que los adolescentes del programa también avanzaron en su jornada espiritual cuando estuvieron en tratamiento.

"Aunque aproximadamente una tercera parte de los adolescentes se identificaron como agnósticos o ateos al ingresar, dos terceras partes de ellos declararon tener alguna identidad espiritual al momento de salir de alta; un cambio muy notable", indicó el Dr. Johnson.

Este es un buen recordatorio del poder de la práctica y conexión espirituales para sanar y transformar ¡y de lo hambrientos que están nuestros jóvenes por conectarse con una presencia divina!

1/17

La ayuda a un ser querido con adicción al alcohol

Ver a un ser querido sufrir con el problema del alcohol puede ser emocionalmente agotador, y tratar de ayudar puede ser aún más difícil.

Cerca de 7,7 millones de adultos en Estados Unidos están actualmente casados o conviviendo en pareja con una persona con un trastorno de abuso de alcohol, según un estudio de la University at Buffalo Research Institute. El estudio resalta el considerable estrés psicológico que puede causar vivir con una pareja alcohólica.

"El alcoholismo puede ser una de las enfermedades psiquiátricas y sociales más difíciles de tratar debido a la amplia disponibilidad del alcohol y a la aceptación social de la bebida", afirma el doctor Aaron Malina, neuropsicólogo de Advocate Good Shepherd Hospital, en Barrington, IL "El alcoholismo realmente afecta no solo a la persona que bebe, sino a todos los de su círculo social".

La familia y el apoyo social en general son el ingrediente clave para establecer y mantener la sobriedad.

El Consejo Nacional de Alcoholismo y Adicción a las Drogas ofrece estas recomendaciones:

- **Aprenda todo lo que pueda sobre el alcoholismo y la adicción a las drogas.**
- **Hable y ofrezca ayuda** – Hable con la persona sobre su preocupación y su disposición de acompañarla para obtener ayuda. Como en otras enfermedades crónicas, mientras más pronto se inicie el tratamiento, mejor.
- **Expresé su amor y preocupación** – No espere que la persona "toque fondo". Puede ser que le responda con excusas, negación o enojo, pero esté preparado para darle ejemplos de comportamiento que lo tienen preocupado.
- **No piense que va a dejar el hábito sin ayuda** – Usted ya lo escuchó antes — promesas de beber menos o dejar de beber— pero no funcionan. Para superar la adicción al alcohol y a las drogas son necesarios tratamiento, apoyo y capacidad de afrontar el reto.
- **El apoyo para la recuperación como proceso continuo** – Cuando su amigo o familiar empiece a recibir tratamiento o a asistir a las reuniones, continúe apoyándolo. Mientras mantiene su compromiso de ayuda, siga apoyando la participación en la atención continua, en las reuniones y en los grupos de apoyo para la recuperación.

Para ayudar a los demás los familiares y amigos necesitan cuidarse ellos mismos. "Aunque los demás no experimenten directamente los efectos del alcohol, podrían sufrir las consecuencias psicológicas y sociales de la bebida, algunas veces tanto o más que la persona que bebe", afirma el doctor Malina. "Si usted o un ser querido está luchando con el alcoholismo, comuníquese con su médico de cabecera, proveedor de salud del comportamiento o un grupo de apoyo"