



SALUD MENTAL Y ADICCIONES

Temática: Todas las drogas

Objetivo: El alumno plasmará la relación entre salud mental y adicciones, a través del análisis de un video explicativo.

Tiempo: 10 a 15 minutos.

Materiales:



Libreta/hojas



Pluma



Dispositivo electrónico



Video a analizar:

https://www.youtube.com/watch?v=IVZI8YWsXIU&ab_channel=SALUDMENTALESPA%C3%91A

Listado de actividades:

► El agente preventivo pondrá el video al alumno, pidiendo que preste mucha atención.

Después, pedirá al alumno contestar en una hoja a las siguientes preguntas:

- **¿Conocías la existencia de otro tipo de adicciones, además del alcohol, tabaco, pastillas? ¿Sí, no, cuáles?**
- **¿Por qué crees que existe otro tipo de adicciones además de las sustancias?**
- **¿Por qué crees que la tristeza, depresión y ansiedad pueden relacionarse con las adicciones?**
- **¿Crees que es importante cuidar la salud mental para cuidarse de las adicciones? ¿Por qué?**



- ▷ **¿Qué le podrías decir a un amigo o familiar para que no caiga en algún tipo de adicción?**
- ▷ **¿Cómo crees tú que podrías cuidar mejor tu salud mental para no caer en alguna adicción?**
- ▶ El agente preventivo cerrará con una reflexión respecto a que el consumo de sustancias disminuye la producción natural de las “hormonas de la felicidad” (dopamina, oxitocina, serotonina y endorfina). Esto sucede a consecuencia del atrofio cerebral del circuito de recompensa producido por la adicción. Es por este desajuste que el cerebro se pone ansioso al necesitar cada vez más y más droga para sentirse feliz o tranquilo, provocando un círculo vicioso.
- ▶ De la misma manera, se ha encontrado que hay personas con depresión que buscan evitar esos sentimientos de tristeza y vacío a través del consumo de sustancias, lo cual vuelve a ciclar la situación, teniendo como consecuencia que su cerebro ya no produzca NATURALMENTE esas hormonas. Todo lleva a que se perpetúa una mala salud física, mental e incluso de relaciones humanas. Por ello, lo mejor es evitar las adicciones a toda costa para no deteriorar la salud mental.

Recomendaciones: Para mayor información, revisar el marco teórico de “Prevención de drogas” en las páginas 44, 52 y 53. Profundizar en el contexto.