



# 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=SALUDMENTALES%C3%91A](https://www.youtube.com/watch?v=IVZI8YWsXIU&ab_channel=SALUDMENTALES%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.