

## Abordaje psicoterapéutico

Para abarcar de forma global a la persona y a su entorno, el abordaje con terapia láser se debe complementar con un abordaje psicoterapéutico dirigido al mantenimiento de la abstinencia y la prevención de recaídas.

El primer contacto de la persona y/o familia en el centro de tratamiento, la «acogida» es de suma importancia en el proceso terapéutico.

En la primera entrevista subyacen una serie de dudas, temores y reticencias sobre su adicción. El primer temor aparece ante el diagnóstico de dependencia, por ello intentan minimizar su sintomatología y demostrar su control en el consumo de sustancias.

Casi todas las personas dependientes inician el tratamiento de forma relativamente involuntaria y es frecuente que la demanda de tratamiento provenga de terceras personas.

Es una constante que la persona no tenga conciencia de la problemática relacionada con el consumo de sustancias, por ello hay que establecer una relación terapéutica que facilite el «enganche».

El tratamiento de la dependencia se debe entender como un conjunto de técnicas que tratan de abordar de forma global e integradora los diferentes aspectos que configuran dicha patología.

Existen, por tanto, diferentes enfoques en cuanto a los modelos terapéuticos, pero todos ellos orientados a la abstinencia.

**Enfoque cognitivo-conductual.** Constituye el núcleo de la mayoría de las modalidades actuales de tratamiento en régimen de ingreso y ambulatorio.

Se basa en las teorías del aprendizaje social y el objetivo es ayudar a la persona a identificar los factores vitales estresantes, las situaciones de alto riesgo de consumir y los déficits en habilidades de afrontamiento.

Esta aproximación lleva implícita la necesidad de vigilar los niveles persistentes de riesgo de recaída, prever las situaciones de riesgo y hacer las adaptaciones en el estilo de vida para mantener los cambios positivos.

El objetivo global es promover el uso de estrategias positivas de afrontamiento y el dominio del manejo de las tensiones vitales.

Dos rasgos definitorios son claves: entender el consumo de droga en relación con sus antecedentes y consecuencias y entrenamiento en habilidades para promover o mantener la abstinencia.

**Enfoque psicodinámico.** Intenta analizar el origen del conflicto que ha llevado a la persona a la dependencia.

El tratamiento se basaría en la psicoterapia individual.

**Enfoque sistémico.** Se basa en la idea de que las adicciones no sólo afectan al individuo, sino a todo su grupo social y más específicamente a la familia.

Por tanto, el tratamiento debe implicar también a ésta, ya que al cambiar la persona cambian los patrones o roles familiares de cada uno de sus miembros.

Se trabaja en terapia familiar. Incluyen técnicas como el análisis funcional, la identificación de relaciones conflictivas, el incremento de la tasa de reforzamiento positivo en las relaciones familiares, habilidades de comunicación y de solución de problemas.

**Enfoque motivacional.** La entrevista motivacional es un estilo de asistencia directa centrada en la persona para provocar un cambio en el comportamiento ayudándole a explorar y resolver ambivalencias.

Según este modelo, las personas adictas que tratan de modificar comportamientos problemáticos recorren una serie predecible de etapas: Precontemplación, Contemplación, Determinación y Acción y mantenimiento.

Los principios nucleares de la entrevista motivacional son los siguientes: expresar empatía, desarrollar la discrepancia, evitar la discusión, vencer la resistencia y apoyar la propia eficacia.

La principal virtud de estas técnicas es su capacidad de generar un fuerte impulso para modificar los hábitos personales a partir de intervenciones relativamente breves y puntuales.

### **Intervenciones grupales**

La psicoterapia de grupo es una de las técnicas más eficaces y de uso más generalizado.

El grupo ayuda a aceptar y entender la propia enfermedad, da herramientas para ser cada vez más autónomo, aborda las condiciones emocionales que envuelven la enfermedad y prepara para detectar situaciones de riesgo.

Grupos de autoayuda. Popularizados a través de la organización Alcohólicos Anónimos, se han extendido a otras sustancias.

Estos grupos ofrecen una atención continuada, con sesiones diarias y ayuda personal de algún miembro del grupo, disponible a cualquier hora, si fuese necesario.

El mantenimiento de la abstinencia se basa en la renovación de un compromiso diario a través del autoconvencimiento y una nueva creencia de vida.

Éstos suelen consistir en un gran grupo de tratamiento complementado por otros más pequeños. Constan de 12 pasos y ayudan a los miembros del grupo a mantenerse abstinentes. Los miembros aprenden a lograr relaciones satisfactorias sin consumir.

Terapia de grupo dinámica modificada. Emplea la hipótesis de la automedicación para examinar el abuso de sustancias como un trastorno de la autorregulación.

La terapia de grupo dinámica modificada se centra en ayudar a las personas a emplear métodos sanos de autorregulación y abandonar las sustancias de abuso.

Grupos de prevención de recaídas. Las técnicas de prevención de recaídas se basan generalmente en potenciar la autoeficacia del paciente, ayudándole a reconocer anticipadamente las situaciones de riesgo, para que pueda responder de forma alternativa y evitando nuevos consumos.

El modelo de prevención de recaídas se puede considerar como una especie de ramificación particular de los programas cognitivos-conductuales, siendo un tratamiento de primera elección para las adicciones.

Las comunidades terapéuticas . Son recursos asistenciales que en régimen residencial colaboran en el tratamiento de las personas adictas.

Se realiza una intervención intensiva, multidisciplinar, coordinada y orientada a la rehabilitación integral.

El tratamiento supone una abstinencia de drogas de abuso y un cambio global en el estilo de vida que integra comportamientos, patrones de respuesta cognitivos, afectivos y equilibrio psicológico.

Estas comunidades ofrecen un modelo de tratamiento que puede ser útil para un sector de las personas drogodependientes que necesitan un entorno seguro y una intervención más intensiva.