

## ¿Soy un adicto?



[https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/opinion/2023/08/04/adicto/0003\\_202308G4P15991.htm](https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/opinion/2023/08/04/adicto/0003_202308G4P15991.htm)

Elisardo Becoña

Viernes, 04 agosto 2023

Asistimos a la popularización de varios supuestos trastornos, banalizándolos y hablando de ellos alegremente, como si fuesen normales en todos nosotros (depresión, manía, alucinar, adicto, etcétera). Algunas personas, y distintos medios de comunicación, les han puesto altavoces por su novedad y *rareza*. Uno de estos es el de adicción. Parece que todos debemos tener alguna **adicción**.

En los últimos años, sobre todo fuera del campo clínico, se habla de múltiples **adicciones**, transmitiéndose la idea perversa de que casi todos somos adictos. Es frecuente oír y leer sobre adicción a internet, pantallas, relaciones tóxicas, pornografía, móvil, gimnasio, deporte, amor, búsqueda de parejas, WhatsApp, Facebook, bronceado, comida, televisión, series, tatuajes, política, dormir, viajar, escalar, pasear, soñar, dinero, trabajar, estupidez... El listado es enorme. Pero ya advertimos que ninguna de las anteriores está reconocida en el campo de la salud mental como adicción. No son tales, aunque muchos lo crean: hacen primar sus creencias a las verdades y no saber diferenciar normalidad de problema y de trastorno.

En cambio, sobre las adicciones de verdad, las reconocidas, se habla poco de ellas, como son la dependencia del **alcohol**, **tabaco**, marihuana, cocaína, heroína, otras **drogas**, juego patológico y **videojuegos**. Al obviarlas, ignoran el gran sufrimiento que provocan en los miles de personas que las padecen.

Cuando una persona tiene una verdadera adicción, la mayoría de los aspectos de su vida se convierten en incapacitantes (relaciones personales, familia, trabajo, dinero, etcétera) porque vive por y para la adicción. Todo lo demás, poco o nada le interesa. De ahí la gravedad de estos casos. Muchos buscan ayuda clínica. Su vida se convierte en un fracaso. La adicción le incide en su salud física (con la aparición de enfermedades por el consumo de drogas) o mental (con varios trastornos

mentales asociados, como paranoias, delirios, depresión, pánico) y otros problemas (por ejemplo, legales). Por desgracia, muchos legos, que hablan de adicciones como si fuese entendidos, no saben realmente de qué están hablando, o les gusta exagerar una conducta normal o excesiva, pero que no es patológica.

Es un error psicopatologizar la vida cotidiana, convirtiendo lo normal en patológico, como lo es obviar los problemas de salud mental, que son graves e incapacitantes. Está fuera del sentido común que todos tengamos que ser adictos. Se precisa de una labor informativa y educativa para no abusar del término adicto.

Por la gran preocupación que hay por la adolescencia no hay que confundir esta etapa, con los cambios que conlleva y los conflictos que surgen, con las *supuestas* adicciones que parece que todos tienen. Diferenciamos verdad de ignorancia, personas que sufren de las que les es moderno tener algo para poder fardar de ello, no para sufrir con ese padecimiento. Eso lo dejan para otros, para los adictos de verdad.