

¿Tu pareja abusa de sustancias?

Ana Giorgana

Mayo 2017

El abuso de drogas por parte de la pareja siempre deja secuelas problemáticas



Una gran cantidad de personas abusa de sustancias legales e ilegales. Esta situación tiene serias repercusiones en la vida familiar y social.

De hecho, el consumo de sustancias se ha convertido en un problema de Salud Pública mundial.

La familia siempre es un factor importante para el consumo o para la recuperación de las personas que caen en alguna adicción.

La relación de pareja sufre un gran deterioro:

- La comunicación se cierra cada día.
- La relación se torna violenta.
- La pareja desarrolla hábitos de controlar el consumo y se convierte en [codependiente](#) del adicto.

- Situaciones financieras difíciles.
- Dificultades con la crianza de los hijos.
- Problemas con la sexualidad.
- Violencia: física, verbal o sexual.

La adicción trastoca todas las áreas de la vida en pareja.



Generalmente, la pareja de los adictos se encuentra viviendo una situación de angustia y toma medidas desesperadas para evitar que consuma:

- **Te enfocas en las necesidades de tu pareja.**
- **Estás muy atento de su consumo.**
- **Evitas a toda costa que consuma.**
- **Intentas rescatarlo de su padecimiento adictivo.**
- **Encubres su comportamiento.**
- **Niegas su nivel de consumo.**

Todos estos factores se relacionan directamente con conductas [codependientes](#).

¿Es posible superar la [codependencia](#)?

- 1.- No puedes cambiar el comportamiento adictivo de tu pareja, esa decisión solo le corresponde a él o a ella.
- 2.- Empieza a ocuparte de ti, de tus necesidades, autoestima.
- 3.- Fortalece tus actividades.
- 4.- El único control que puedes tener es el de tu propia vida.
- 5.- Es un proceso de rehabilitación.
- 6.- Entra a una psicoterapia.
- 7.- Apóyate en un grupo de Autoayuda.

Sugerencias:

- **Informáte:** necesitas comprender que mientras más lo apoyas con mayor frecuencia estará en la adicción.
- **Libera tus sentimientos de culpa:** la persona consume por su propia responsabilidad.
- **Trabaja con tus sentimientos:** tristeza, desolación, soledad, culpa, remordimiento, frustración, enojo y abandono.
- **NO** te dejes en último lugar, tienes que ocupar el primero.
- **Busca a tus amigos.**
- **Realiza actividades que te den placer, alegría.**
- **No sigas peleando y controlando, esto te resta fortaleza.**

- Evita situaciones de consumo.
- Reconstruye tu propia confianza.

La prevención siempre es la mejor manera de atender las problemáticas en las adicciones.

A mí puedes contactarme a través de nuestra página de [cecreto](#) o de nuestro formulario para [terapia en línea](#).

En nuestro blog: Soy adicto a [mi pareja y a su amor](#).