

ABUSO DE SUSTANCIAS Y ADICCIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

El consumo de sustancias crea un cambio en la estructura del cerebro que hace que las personas tengan antojos intensos, cambios de personalidad, momentos y comportamientos anormales. Cuando una persona ha desarrollado una adicción a una sustancia, puede desarrollar tolerancia a ella. Dando como resultado un mayor consumo de la sustancia para lograr los mismos efectos.

Adicciones a sustancias comunes

- Alcohol
- Marijuana
- Alucinógenos
- Inhalantes
- Sedantes
- Estimulantes
- Tabaco
- Opioides

Reconocer las señales en el lugar de trabajo

Las personas con trastorno por uso de sustancias (TUS) a menudo restan importancia a su comportamiento poco saludable o son sorprendidas mintiendo sobre ciertas acciones y comportamientos. Esta es una puerta abierta para observar las señales y ofrecer apoyo, ya que es importante recordar que la adicción no discrimina y puede afectar a cualquiera.

Los signos de TUS pueden incluir:

- Abuso excesivo de sustancias
- Llegar al trabajo luciendo mal
- Relaciones fracturadas con compañeros de trabajo
- Asociarse con otros usuarios de sustancias

Los factores de riesgo como la genética y los factores estresantes pueden contribuir a problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático.



Las personas que luchan contra un problema de salud mental pueden recurrir a sustancias como forma de automedicación. Por lo tanto, crear conciencia de sí mismo y buscar ayuda permitirá al individuo tratar eficazmente la raíz del problema y adoptar formas más saludables de afrontar la situación.

Conclusión

Si estás preocupado, habla, si tienes dificultades acepta la ayuda. La adicción y el abuso de sustancias son un tema estigmatizado, pero la educación y la comprensión le permitirán responder adecuadamente.

RECONOCER