

## Primer Paso

**«Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción, que nuestra vida se había vuelto ingobernable.»**

Que es la impotencia?

La impotencia es la falta de fuerza para hacer algo; La impotencia entonces es un sentimiento que va ligado de alguna manera a la frustración; algunos ejemplos de sentimientos de impotencia pueden ser:

“me siento impotente” “cada vez que lo intento algo sale mal” “no puedo hacerlo”

¿En qué momento sentimos impotencia?

Esencialmente, nos sentimos impotentes frente a situaciones sobre las que no podemos ejercer autoridad alguna. Son momentos que escapan de nuestro control y eso es lo que hace que el ambiente deje una sensación de incapacidad e impotencia lo que posteriormente puede conducir a la depresión y/o frustración.

Cuando una persona se siente impotente resulta una serie de conductas (frustración, tristeza, desaliento) que afectan la relación intrínseca, social y laboral. En realidad vivir con un sentimiento de impotencia NO es algo “normal” al contrario, el sentimiento de impotencia indica que algo está afectando nuestra vida y necesita atención. El verdadero problema no es tanto sentir el sentimiento de impotencia, más bien, es NO tratar esta situación que genera impotencia.

En el adicto, existe una fuerte incapacidad para gobernar su propia vida, y que necesitan ayuda para reorganizarla. Por ende, la deben aprender a vivir con autocontrol y orden. Proceso la cual no es fácil, y de debe empezar de cero si es necesario.

### COMO SE EXPLICA LA ADICCIÓN DESDE LA PSICOLOGIA?

- Se puede explicar desde los factores ambientales y sociales que intervienen en la persona con la vulnerabilidad o predisposición a la adicción, que no solo afectan a este, si no se expande a su familia.
- Existen factores biológicos- genéticos que influyen
- Pueden haber eventos desencadenantes que vuelven a la persona aún más vulnerable para un inicio temprano en la adicción.

Estos eventos desencadenantes generan una ruptura emocional, en la que la persona siente un vacío constante y busca satisfacerlo rápidamente con cualquier medio que pueda llenar aquel vacío. Entendiendo que no es la salida adecuada, pero alguna de estas predisposiciones ayudan a que se dependa más rápido de dicha sustancia.