

## Abuso de Sustancias y Medicamentos



¿Siente la necesidad de beber licor cuando se siente triste?

¿Ha usado los medicamentos de un amigo o familiar con el propósito de sentirse mejor?

Si es así usted no está solo. Los adultos que sufren de depresión tienen más probabilidad de usar alcohol y otras drogas para sentirse mejor. Esto se llama auto medicarse. Hay riesgos serios con el uso erróneo o el abuso de drogas, por ejemplo usar medicinas que se venden sin receta médica, las medicinas de un amigo, alcohol, marihuana u otras drogas ilegales. De hecho 1 de cada 3 personas con depresión también tendrá problemas de uso de sustancias en algún momento en sus vidas.

¿Sabía usted que el abuso de sustancias y la depresión afectan las mismas áreas del cerebro?

El estrés y los traumas pueden a veces llevar a la depresión y al abuso de sustancias.

Usar alcohol frecuentemente esconde los síntomas de la depresión. Pero usar alcohol de esta manera puede tener el efecto opuesto y puede hacer que usted se sienta mal. El alcohol deprime, esto quiere decir que cambia la forma en que funciona su cerebro afectando lo que piensa y lo que siente.

El alcohol y otras drogas causan efectos secundarios negativos y pueden a menudo aumentar los síntomas que usted espera “adormecer”

Si tiene antecedentes familiares de enfermedades de salud mental, usar drogas y alcohol puede ponerle en un riesgo más alto de tener enfermedades de salud mental.

El alcohol y el uso de drogas pueden interactuar con otros medicamentos para la depresión, la ansiedad, estabilizadores del humor, haciéndolos menos eficaces .

Usar drogas recreativas para auto medicar la depresión puede hacerle difícil volver a encontrar la felicidad que le dio la droga la primera vez. Es posible que dependa de la droga para poder sentirse bien.

Hay riesgos serios cuando usa alcohol o drogas para sentirse bien que pueden dar lugar a que usted tome malas decisiones, dañe sus relaciones con los demás, su carrera y su cuerpo.

Otras acciones como comer excesivamente o hacer compras son formas de auto medicarse y pueden tener efectos negativos en su vida.

## **Si usted se está auto medicando para sentirse mejor, piense en estas opciones...**

Hable con alguien en quien confié, un doctor o un psicólogo. Ellos pueden ayudarle a entender mejor cómo, el usar las drogas o tomar medicinas por su cuenta, puede causar más problemas.

Sea honesto - dígame a su doctor sobre los medicamentos o las drogas que está tomando para sentirse mejor.

Trabaje con su doctor para encontrar el remedio y la cantidad correcta y encontrar ayuda para sentirse mejor.

Hable con su doctor si piensa que tiene un problema grave con alcohol u otras drogas.

Piense en ver a un psicólogo para ayudar con su tratamiento para los problemas del abuso de la depresión y/o de sustancia.

Únase a un grupo de ayuda o apoyo personal como alcohólicos anónimos o narcóticos anónimos.

## **Recursos para el abuso de sustancias**

Contacte a su doctor familiar o terapeuta.

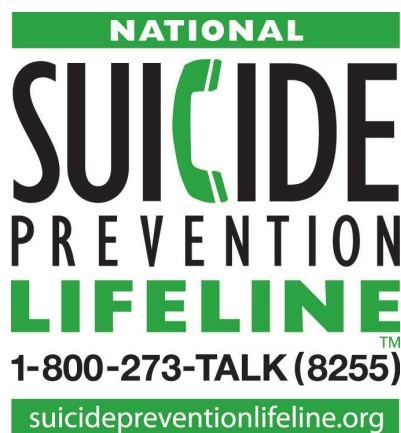
Si usted vive en el condado de York o Adams en Pennsylvania y tiene preguntas de cómo obtener tratamiento puede llamar en inglés al:

York/Adams Drug and Alcohol Commission a (717) 771-9222 o visite la página web del [York/Adams Drug and Alcohol Commission](#)

Para obtener una evaluación de alcohol y drogas puede contactar:

White Deer Run – Centro de evaluación de York (WDR-YAC). Pueden pedir evaluaciones llamando en inglés a pedir una cita al 717.771.2497 o si está en Crisis por alcohol y drogas, llame en inglés al centro de atención al cliente White Deer Run al 1-866-769-6822

YouTube Site: [Depression & Self Medication Video](#)



Es muy importante que hable con su doctor sobre síntomas de depresión que usted o sus seres queridos tengan.

Esta página no debe reemplazar una visita al doctor.