

CÓMO SE REALIZA UN TRATAMIENTO PSICOLÓGICO PARA DEJAR DE FUMAR PORROS

1. DEMANDA DE TRATAMIENTO Y RECONOCIMIENTO DEL PROBLEMA

Objetivos: conocer la causa por la que se acude a tratamiento

Elementos a considerar: motivación para el cambio, estadio del cambio, recursos disponibles, apoyo del medio, intentos de abandono previos, tratamientos previos, objetivos que se pretende conseguir (abstinencia total o consumo controlado)

Procedimientos: entrevista motivacional, escalas de evaluación de la motivación y estadio de cambio

2. EVALUACIÓN Y ANÁLISIS FUNCIONAL

Objetivos: conocer las áreas en las que el cambio es prioritario y aquellas en que hay que realizar cambios a corto y medio plazo. Realizar el análisis funcional de la conducta de consumo y otras conductas asociadas al problema

Elementos a considerar: evaluación en el área individual, familiar, laboral y social

Procedimientos: entrevista clínica, autoinformes, cuestionarios, análisis de orina

3. TRATAMIENTO

Fase 1: Dejar de consumir

Objetivo: abstinencia de cannabis y otras drogas, especialmente alcohol

Elementos a considerar: creencias y pensamientos distorsionados sobre el cannabis, efectos asociados del consumo de cannabis con otras sustancias y situaciones, abordaje del síndrome de abstinencia

Procedimientos: apoyo familiar en la abstinencia, intervención psicológica para el cese de consumo de otras sustancias

Fase 2: Deshabitación psicológica

Objetivo: lograr la completa deshabitación a los estímulos que llevan al consumo (internos y externos)

Elementos a considerar: adherencia al tratamiento, cumplimiento de tareas para casa, estar atento a las urgencias, prevenir recaídas

Procedimientos: técnicas conductuales y cognitivas de deshabitación psicológica, como terapia cognitiva, interacción familiar, entrenamiento en solución de problemas, entrenamiento en habilidades de afrontamiento

Fase 3: Mejorar el estado físico

Objetivo: mejora de la alimentación, hábitos de sueño, conducta desordenada o de riesgo

Elementos a considerar: grado de deterioro físico, falta de adherencia al tratamiento psicológico, problemas psiquiátricos asociados, como psicosis, ansiedad y depresión

Procedimiento: consejo, programas psicoeducativos

Fase 4: Prevención de la recaída

Objetivo: entrenar técnicas de prevención de recaída a largo plazo

Elementos a considerar: superación de fases anteriores

Procedimiento: técnicas de autoinstrucciones, solución de problemas, afrontamiento de urgencias

Fase 5: Tratamiento de trastornos psicopatológicos asociados

Objetivo: detectar trastornos psicológicos asociados (comorbilidad): depresión, alcoholismo, trastorno de personalidad, problemas psicóticos, ansiedad, etc

Elementos a considerar: causalidad, abordaje terapéutico, priorización de objetivos

Procedimientos: específicos del trastorno

Fase 6: Adquisición de un nuevo estilo de vida sin consumir cannabis

Fase 7: Mejora de la actividad laboral y la situación económica

Fase 8: Seguimiento