

TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DE LA ADICCIÓN A LA COCAÍNA



El objetivo general de un programa de tratamiento para la dependencia de la cocaína no es simplemente la abstinencia, habrá que diseñar un tratamiento individualizado en el que se formularán los objetivos terapéuticos específicos para cada tratamiento. Las estrategias más usuales son:

ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES PARA CESAR EL CONSUMO DE COCAÍNA

Los cocainómanos que demandan tratamiento suelen tener una baja motivación para el cambio, y suelen acudir a tratamiento por presiones externas más que por un convencimiento profundo. Se pueden utilizar distintas estrategias para fomentar la automotivación del paciente como:

- Balance de decisión sobre los pros y contras de abandonar el consumo
- Imaginar lo mejor y peor que podría pasar al dejar el consumo
- Mirar hacia el futuro, imaginando su vida más adelante
- Explorar los objetivos personales del paciente

AUTOOBSERVACIÓN



Busca atender a la propia conducta registrándola. Con este procedimiento el sujeto va tomando conciencia de su propia conducta, igualmente le produce una información sobre los cambios en su conducta.



CONTRATOS DE CONTINGENCIAS

Tiene como objetivo disminuir la conducta mantenida por el refuerzo que supone el consumo e incrementar la conducta mantenida por recompensas no relacionadas con la droga, y sí con la abstinencia, a la vez que se suspende la administración de la recompensa si el sujeto consume.



PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

Consiste en planificar junto con el paciente cada uno de los días de la semana, con todas sus horas con diferentes actividades a realizar.



ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LAS URGENCIAS

- distracción
- hablar acerca de la urgencia
- dejarse llevar por la urgencia atendiendo a su manifestación, pero sin consumo
- recordar las consecuencias negativas del consumo
- autoinstrucciones



ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LOS PENSAMIENTOS RELACIONADOS CON LA COCAÍNA

- Pensar en lo que sucedió después de la sensación de estar colocado
- Generar pensamiento que contrarresten los relacionados con el deseo de consumo
- Revisar las consecuencias negativas
- Técnicas de distracción



ESTRATEGIAS PARA RECHAZAR OFRECIMIENTOS DE COCAÍNA

Hay que dotar al paciente de las habilidades necesarias para resistir la presión al consumo y rechazar los ofrecimientos a través de técnicas asertivas



TÉCNICAS DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

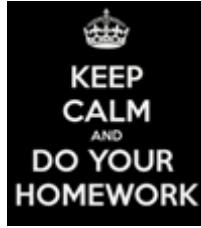
Esta técnica consta de las fases: Reconocer el problema
Identificar y especificar el problema
Buscar distintas alternativas para solucionar el problema
Evaluar la solución escogida



TERAPIA COGNITIVA

La terapia cognitiva asume que los trastornos se producen y se mantienen por una serie de cogniciones distorsionadas y errores en el procesamiento de la información, con lo que el tratamiento se orienta a corregir estos puntos.

Las técnicas que se utilizan dentro de la terapia cognitiva son semejantes a las que se utilizan para otros trastornos (diálogo socrático, reatribución, tareas para casa, pros y contras del consumo, técnica de flecha descendente, modificación de creencias erróneas sobre las drogas, técnicas de imaginación y autorregistros), igualmente se utiliza entrenamiento en relajación y técnicas de control de estímulos.



TAREAS PARA CASA

Suponen la puesta en práctica de las habilidades aprendidas durante las sesiones terapéuticas.