

Hipnosis y Psicoterapia en abuso del alcohol

Ps. Boris Araos San Martín

Toda persona que bebe alcohol debería preguntarse cada cierto tiempo si está bebiendo en forma controlada, o si está abusando y desarrollando dependencia.

Test EBBA (Escala de beber anormal)

Preguntas

1. ¿Ha tenido problemas con su pareja a causa del trago?
2. ¿Ha perdido amigos (as) o pololo(a) por el trago?
3. ¿Ha tenido ganas de disminuir lo que toma?
4. ¿Le ocurre en ocasiones que sin darse cuenta termina tomando más de lo que piensa?
5. ¿Ha tomado alcohol en las mañanas?
6. ¿Le ha ocurrido que al despertar, después de haber bebido la noche anterior, no se acuerde de parte de lo que pasó?
7. ¿Le molesta que lo (la) critiquen por la forma en que toma?

Si la persona responde 2 o más SI, lo más probable es que tenga problemas con el alcohol y necesite un tratamiento.

La dependencia del alcohol se manifiesta en una incapacidad para detenerse o en una incapacidad para abstenerse. La incapacidad para detenerse implica un deseo impetuoso y compulsivo por ingerir alcohol, y cuando la persona comienza a beber le es muy difícil controlarse y parar hasta que llega a la embriaguez. La persona puede estar días o semanas sin beber, pero cuando lo hace, no puede parar (alcoholismo intermitente). La incapacidad para abstenerse se da en el alcoholismo inveterado, en que la persona no puede estar sin beber alcohol ni un solo día, aún cuando beba sin llegar a embriagarse, necesita tomar todos los días.

La dependencia y abuso de alcohol produce innumerables problemas:

Daño a la salud física: Gastritis, Úlcera, aumento el riesgo de cáncer, Pancreatitis, Hepatitis, Cirrosis, Hígado graso, Hipertensión arterial, Miocardiopatías, Atrofia cerebral, Demencia, Polineuropatías, Crisis epilépticas, Disminución de la fertilidad, Alteración de los espermios

Daño a la salud mental: Depresión, Celos patológicos, Delirium tremens, Psicosis paranoídea, Agresividad, Maltrato a pareja e hijos, Disfunción familiar, Disfunciones sexuales (Impotencia), Promiscuidad sexual, Mal rendimiento escolar, Ausentismo laboral, Accidentes, etc.

Tratamiento

El tratamiento combinado de hipnosis, terapia de esquemas y terapia cognitivo conductual se utiliza como tratamiento único o como tratamiento coadyuvante del tratamiento con

fármacos en el abuso y dependencia del alcohol, según sea el grado de gravedad. Por otra parte, un tratamiento basado exclusivamente en el uso de fármacos para disminuir el deseo de beber es poco efectivo si no se tratan las causas psicológicas implicadas en el trastorno. La hipnosis y la terapia de esquemas permiten tratar las causas de los problemas de alcohol. La hipnosis de regresión es útil para conocer el origen, la primera causa del problema, muchas veces originado en carencias emocionales o traumas infantiles no resueltos.

Y la terapia cognitiva conductual identifica y analiza las cogniciones (pensamientos automáticos, supuestos y creencias) y las conductas relacionadas con el consumo de alcohol, para modificarlas por otras más adaptativas.

Entre las técnicas sugeridas, destacan:

1. **Intervenciones motivacionales**

El primer paso para dejar el alcohol consiste en desarrollar una adecuada motivación y tomar una decisión reflexiva y firme. Una decisión prematura e impulsiva para dejar el alcohol tiene un alto riesgo de fracasar en el intento. Solo un 20 % mantiene la decisión de no consumir alcohol en el largo plazo (dos años). Por eso es fundamental desarrollar la motivación. Se sugieren las siguientes estrategias:

- Detectar y manejar las resistencias y ambivalencias respecto al tratamiento
- Hacer una evaluación objetiva del consumo de alcohol
- Analizar las consecuencias en el mediano y largo plazo
- Potenciar una actitud responsable por las propias conductas.
- Hipnosis para el desarrollo de la motivación por dejar el alcohol

Esta intervención ha mostrado ser útil en personas con dependencia leve, se ha observado que más de la mitad de los pacientes mantienen una reducción durante el primer año de seguimiento.

2. **Técnicas de autocontrol**

La hipnosis ayuda a desarrollar el autocontrol de consumo de alcohol. Cuando la persona ha desarrollado dependencia y necesita abstinencia completa del alcohol, la técnica conocida como hipnosis aversiva es útil ya que genera náuseas y rechazo del alcohol.

Los pacientes aprenden a controlar su deseo de beber y a manejar situaciones que puedan provocarlo, para ello se les entrena en habilidades de:

- Autoobservación
- Autoevaluación
- Autohipnosis, Autoinstrucciones, autorrefuerzo

Los pacientes con dependencia leve o moderada y con rasgos de personalidad con tendencia al control y a la responsabilidad se benefician más con estas técnicas.

La hipnosis es una buena herramienta para desarrollar el autocontrol, junto a la hipnosis aversiva, destaca la hipnosis de orientación a futuro

3. **Técnicas de prevención de recaídas**

Los pacientes aprenden a manejar y evitar las recaídas en el consumo problemático de alcohol.

Básicamente a los pacientes se les entrena en:

- Desarrollo de la capacidad de afrontamiento a situaciones de riesgo
- identificación de desencadenantes emocionales y ambientales del deseo y consumo de alcohol
- desarrollo de habilidades para afrontar el estrés interno y externo
- análisis de las consecuencias del consumo
- aprendizaje de los episodios breves de recaídas
- Cambio de estilo de vida

Los estudios muestran una disminución de la frecuencia e intensidad de los episodios de recaída y una mayor eficacia del tratamiento con medicamentos (Naltrexona o Disulfiram) cuando se combina con esta técnica.

4. **Entrenamiento en habilidades sociales y asertividad**

El paciente aprende a desarrollar una serie de habilidades sociales que le permiten manejarse mejor ante determinadas situaciones, personas o lugares que propician beber. Se les entrena en:

- Desarrollo de la asertividad: decir NO, expresar sentimientos, expresar desacuerdo, rechazar bebidas alcohólicas.

Once de 16 estudios revisados sobre la eficacia del entrenamiento en habilidades sociales aportan resultados positivos. Las técnicas de visualización y ensayo simbólico, con hipnosis, favorecen el desarrollo de la asertividad.

5. **Contrato de contingencias**

Se utilizan consecuencias positivas o negativas para recompensar o castigar las conductas adaptativas o desadaptativas respectivamente y desincentivar el consumo de alcohol. El paciente se autoimpone una consecuencia negativa cada vez que recae.

Esta técnica tiene una gran efectividad, aun cuando se utilice poco en la actualidad.

Para solicitar hora de consulta: Teléfono 26105605 (Santiago, Chile)