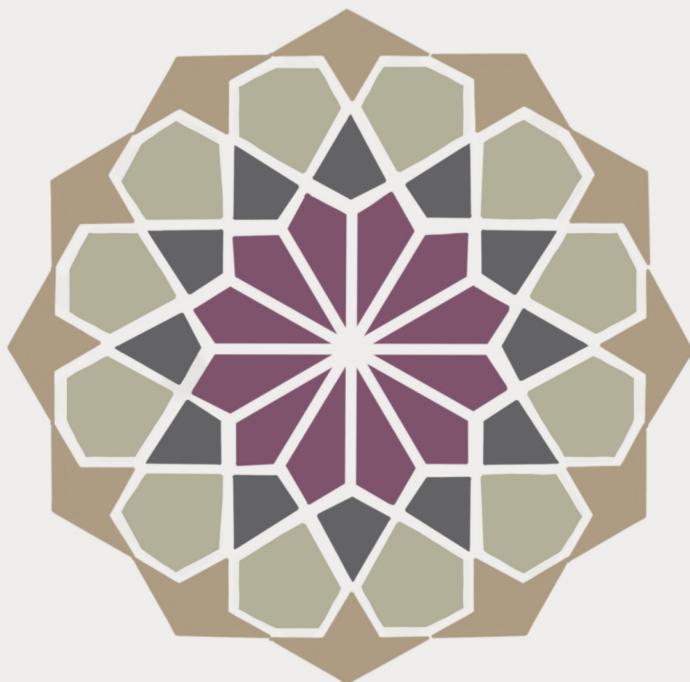


DROGADICCIÓN Y SALUD MENTAL



FOLLETO 7

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمِيرُ وَالْمَيْمُونَةُ الْأَيْدِي
وَالْأَزْلَامُ حِسَابٌ لِّلشَّيْطَانِ وَحَدِيثُ الْبَدْرِ وَالْقَيْدِ

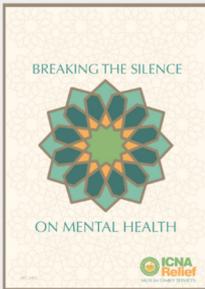
¡Oh creyentes! Los estupefacientes, los juegos de azar, los ídolos y echar a la suerte las decisiones son maldades creadas por Satanás. Por lo tanto, evitenlos para poder tener éxito.

CORÁN 5:90

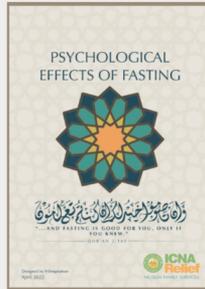
El autor de este folleto, el Dr. Amber Haque, es el director del Programa de Servicios para Familias Musulmanas de ICNA Relief USA. Anteriormente fue psicólogo en Michigan y profesor de psicología clínica en Qatar, Emiratos Árabes Unidos y Malasia. El Dr. Haque también es investigador del Consorcio Musulmán de Salud Mental, del Departamento de Psiquiatría de la Universidad Estatal de Michigan y está afiliado al Cambridge Muslim College, Reino Unido.

<https://cambridgemuslimcollege.academia.edu/AmberHaque>

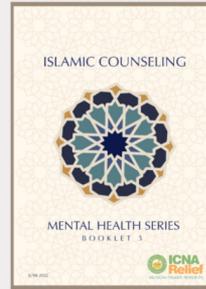
SERIE SALUD MENTAL



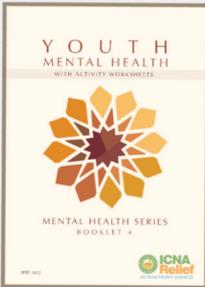
Folleto 1



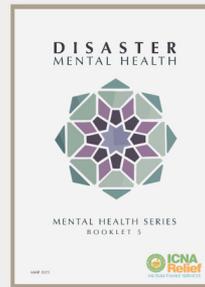
Folleto 2



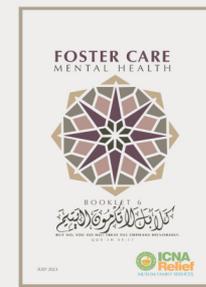
Folleto 3



Folleto 4



Folleto 5



Folleto 3

¿Por qué este folleto?

La drogadicción o el trastorno por consumo de sustancias (SUD, por sus siglas en inglés) sigue siendo una amenaza para la sociedad estadounidense, y los musulmanes no son una excepción. Parte de la razón de la drogadicción es la falta de conocimiento sobre las sustancias controladas y sus efectos en los usuarios y la sociedad. La educación sobre las drogas puede desempeñar un papel importante en la comprensión de los peligros del consumo de drogas y en convertirse en un ciudadano más productivo. La necesidad de educar sobre las drogas es especialmente importante en las comunidades musulmanas, donde el estigma social ha hecho que se eludan los problemas de consumo de sustancias y salud mental, lo que afecta más que nunca a las generaciones jóvenes.

Descargo de responsabilidad

Las opiniones expresadas son las del autor y no necesariamente la opinión de ICNA Relief.

Los derechos de autor de las imágenes pertenecen a @ilmspiration

DROGADICCIÓN Y SALUD MENTAL



Las drogas son sustancias químicas que cambian la condición mental o física de una persona. Afectan el funcionamiento del cerebro, cambian el pensamiento y los sentimientos, y pueden ser impredecibles y peligrosos. Las drogas pueden provenir de plantas, productos vegetales o productos químicos sintéticos. Algunas drogas como el alcohol o el tabaco son legales, pero están sujetas a restricciones para los menores de edad. Los medicamentos fabricados legalmente son recetados por los médicos y están destinados a curar enfermedades. Las drogas ilegales o callejeras pueden tener ingredientes que producen los efectos deseados, pero pueden ser fatales y altamente adictivas.

Casi

DROGAS Y MUERTES

92,000

ESTADOUNIDENSES
MURIERON POR
SOBREDOSIS DE DROGAS
EN 2020,



frente a los 70,000 de 2017.

AUMENTO DE 21.7 A 28.3 POR CADA 100,000 PERSONAS

DURANTE EL MISMO PERÍODO EN

SOBREDOSIS MORTALES

A PESAR DE LOS AUMENTOS, LOS
ESTADOUNIDENSES QUE DICEN

QUE LA DROGADICCIÓN ES UN

PROBLEMA

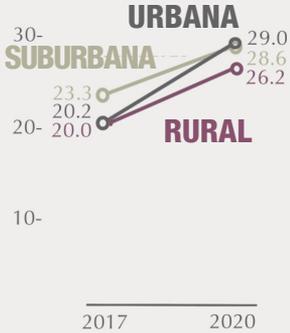
SIGNIFICATIVO DISMINUYERON 7 PUNTOS PORCENTUALES
EN LAS ENCUESTAS DEL PEW RESEARCH CENTER,

DEL 42 % EN 2018 AL 35 % EN 2021.

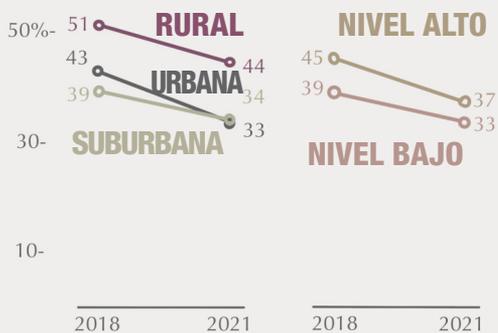
<https://www.pewresearch.org/social-trends/2021/12/16/americans-are-less-likely-than-before-covid-19-to-want-to-live-in-cities-more-likely-to-prefer-suburbs/>

Las tasas de sobredosis mortales han aumentado en EE. UU., pero ha disminuido el porcentaje de estadounidenses que afirman que la drogadicción es un problema grave.

Tasa de mortalidad por sobredosis de drogas en EE. UU. por cada 100,000 personas por áreas:



% de estadounidenses que dicen que la drogadicción es un problema importante en su comunidad



https://www.pewresearch.org/short-reads/2022/05/31/concern-about-drug-addiction-has-declined-in-u-s-even-in-areas-where-fatal-overdoses-have-risen-the-most/ft_22-05-26_addictionopinion/

Según las encuestas, la razón por la que la preocupación pública sobre la drogadicción disminuyó es porque los estadounidenses priorizaron otros temas, incluida la economía nacional, la reducción de los costos de atención médica y cómo afrontar el brote de coronavirus.

DROGAS Y SALUD MENTAL

A partir de 2021, casi el 40 % de los encuestados diagnosticados con enfermedades mentales en los EE. UU. informaron que consumieron drogas ilegales en el último año.



<https://www.statista.com/statistics/252470/substance-use-among-us-adults-by-any-mental-illness/>

DROGAS Y LOS MUSULMANES ESTADOUNIDENSES

En una encuesta de musulmanes estadounidenses de 2020, el 37 % de los encuestados dijeron que conocen a un musulmán que tiene o está luchando contra la adicción. Los musulmanes asiáticos eran menos propensos (20 %) que otras razas a decir que conocían a alguien de su comunidad religiosa que luchaba contra la adicción. Vea el informe aquí: <https://www.ispu.org/substance-abuse-and-addiction-in-the-muslim-community/>

En un estudio sobre estudiantes universitarios musulmanes estadounidenses, el 46 % informó que bebió alcohol en el último año y el 25 % informó que consumió drogas ilícitas (Ahmed, Abu-Ras & Arfken, 2014). El 70 % informó que bebió alcohol antes de la universidad, y el 26 % consumió alcohol mientras sentía que la religión era importante. En otra encuesta nacional, el 14 % de los musulmanes estadounidenses informaron que bebieron en exceso. (Gallup Muslim West Facts Project, 2009).



En general, la investigación sugiere que el consumo de drogas y alcohol entre los musulmanes es mucho menor entre aquellos que se comprometen con su fe. Sin embargo, debido al intenso estigma que sufren las comunidades musulmanas hacia las drogas y la salud mental, ambos problemas no se denuncian. Los principales factores de riesgo para una mayor incidencia del consumo indebido de drogas son los musulmanes que se identifican con la cultura predominante y muestran un menor compromiso con las creencias religiosas. Ver Are There Islam-Based Addiction Treatment Options? (americanaddictioncenters.org)

¿POR QUÉ LA GENTE CONSUME DROGAS?



Curiosidad



Presión de grupo



Recreación



Experimentación



Aumento de la energía



Emoción



Relajación



Reducción del estrés

Las drogas se toman por vía oral, inhalándolas, esnifándolas, inyectándolas, en forma de parche o supositorio. Cualquiera que sea la forma en que se tomen las drogas, terminan en el torrente sanguíneo y afectan a diferentes partes del cuerpo.

TIPOS DE DROGAS



Estimulantes: se toman para sentirse drogado. Los estimulantes hacen que uno esté más alerta, confiado y enérgico debido a mensajes más rápidos entre el cerebro y el cuerpo, pero en caso de hipertensión, latidos, agitación, etc. las dosis más grandes pueden causar ansiedad, pánico, convulsiones, etc. Algunos estimulantes comunes son las anfetaminas, la cafeína, cocaína, éxtasis y nicotina.

Depresores: se toman para relajarse. Si bien una dosis baja de depresores puede hacer que uno se relaje y se desinhiba, una cantidad mayor puede causar somnolencia, pérdida del conocimiento o incluso la muerte. Los depresores más comunes son el alcohol, las benzodiacepinas, el cannabis y los opioides (analgésicos).



Alucinógenos: se toman para afectar los cinco sentidos.

Los alucinógenos cambian los sentidos, por lo que uno puede ver u oír cosas que no están ahí, lo que resulta en pensamientos y sentimientos inusuales. Los alucinógenos más comunes son el cannabis, la ketamina, el LSD, la psilocibina y el PCP. Pueden causar alucinaciones, comportamientos impulsivos, *flashbacks*, sentimientos de separación del propio cuerpo, etc.

Una droga como el cannabis tiene características de las tres categorías.

LAS DIEZ DROGAS DE LAS QUE MÁS SE ABUSA (MILLONES DE CONSUMIDORES)



Alcohol
16



Marihuana
12



Analgésicos
9.7



Alucinógenos
6



Depresores
5.9



Cocaína
5.5



Estimulantes recetados
4.9



Inhalantes
2.1



Metanfetamina
2



Heroína
.74

¿Por qué alcohol y marihuana? Son de más fácil acceso, a pesar de los límites de edad, y resultan más baratos que otros hábitos.

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse, NIDA): <https://www.samhsa.gov/data/release/2019-national-survey-drug-use-and-health-nsduh-releases>

FENTANILO: ¡LA DROGA ILEGAL MÁS PELIGROSA DE ESTADOS UNIDOS!

El fentanilo es un opioide sintético **50 veces** más fuerte que la heroína y **100 veces** más fuerte que la morfina. Se utiliza para controlar el dolor, pero puede ser muy adictivo. Una pequeña sobredosis puede matar al usuario en muy poco tiempo. Los fármacos recetados comprados en línea o a distribuidores sin licencia a menudo pueden estar mezclados con fentanilo. Los nombres callejeros del fentanilo son Apace, China Girl, China Town, Dance Fever, Friend, Goodfellas, Great Bear, He -Man, Jackpot, etc.¹

<http://www.rand.org/blog/rand-review/2020/01/fentanyl-the-most-dangerous-illegal-drug-in-america-html>

DROGAS CALLEJERAS POPULARES

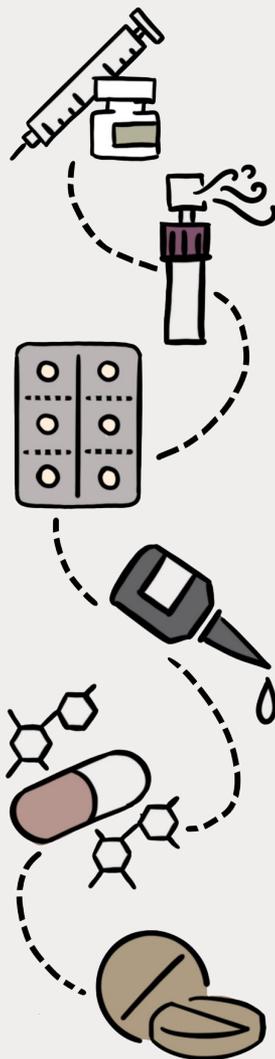
También conocidas como drogas de club, las drogas callejeras populares pueden ser muy peligrosas porque los usuarios a menudo no conocen las sustancias químicas que transportan las drogas.

- **Sales de baño.** Son altamente adictivas y vienen en polvo que el usuario traga, inhala o se inyecta. Estas drogas se hicieron populares porque eran fáciles de conseguir y solían ser difíciles de detectar en las pruebas de drogas. Estas drogas también se llaman flor, nube nueve, ola de marfil, ola lunar, cielo de vainilla, relámpago blanco, etc. Las sales de baño son estimulantes que aumentan los niveles de dopamina, creando una sensación de euforia.
- **Cocaína.** También altamente adictiva, la cocaína viene en una variedad de formas. El polvo se inhala por la nariz o se inyecta en el torrente sanguíneo. Otros nombres de la cocaína son vuela, golpe, caramelo, charlie, crack, coca, copo, piedra, nieve y claxon. Aumenta el nivel de dopamina creando una sensación de euforia.
- **Éxtasis.** Viene en forma de píldora y se toman por vía oral. Conocida también como MDMA o Molly, es un alucinógeno sintético que produce dopamina y serotonina alterando el estado de ánimo y dando un subidón de energía.
- **Flakka.** Viene en forma de cristal que los usuarios comen, inhalan, se inyectan o vapean con un cigarrillo electrónico. Conocida también como grava, también es un estimulante, pero puede causar alucinaciones y paranoia.
- **Heroína.** Esta droga viene en forma de polvo, ya sea blanco, café o negro pegajoso, y se llama alquitrán negro. Los usuarios pueden inyectarlo, inhalarlo o fumarlo. Los nombres callejeros de la heroína son azúcar morena, blanca china, hierba, caballo, chatarra, mofeta, bofetada, etc. La heroína es un estimulante, elaborado a partir del opio y altamente adictiva.
- **LSD.** Aunque fue más popular en el pasado, todavía se utiliza en los EE. UU. Otros nombres para el LSD son ácido, secante, dosis, golpe, terrón de azúcar, viaje y cristal. El LSD es un alucinógeno que provoca "viajes" que pueden durar horas.
- **Marihuana.** La marihuana son hojas, flores y tallos secos de la planta de cannabis. Se puede fumar o comer. Los nombres comunes de la marihuana son hierba, churro, porro, canuto, hachís, etc. Tiene la cualidad de estimulante, depresor y alucinógeno.
- **Metanfetaminas.** La metanfetamina es un polvo blanco que se puede tragar, fumar, inhalar o inyectar. Actúa como estimulante y es altamente adictivo. Algunos nombres comunes para la metanfetamina son cristal, tiza, meta y hielo.
- **PCP.** Aunque se desarrolló como un medicamento anestésico, se puede inhalar, tragar o fumar. Contiene propiedades alucinógenas.

Casi todas las drogas mencionadas anteriormente pueden causar efectos graves en la salud, incluso la muerte. La lista es parcial y se pueden encontrar más detalles en las fuentes, incluidas **WebMD**, **narcotics.com**, **dea.gov**, etc.

GRUPOS DE DROGAS EN FUNCIÓN DE CÓMO SE USAN

- **Se toman** analgésicos o calmantes para aliviar el dolor. Algunos analgésicos se compran sin receta (aspirina, ibuprofeno, Tylenol) y algunos son recetados por el médico (codeína, fentanilo, morfina, petidina), y hay algunos que vienen en forma de drogas callejeras.
- **Los inhalantes** se toman aspirando por la nariz o la boca. Se absorben rápidamente en el torrente sanguíneo y proporcionan al usuario un subidón inmediato. Formas comunes de inhalantes son los diluyentes de pintura, gasolina, aerosoles y algunos gases. La mayoría de los inhalantes son depresores, excepto el gas de la risa (óxido nitroso). Los inhalantes pueden causar excitación, mareos, agitación, sarpullido, etc.
- **Los opioides** se elaboran a partir de semillas de amapola o son producidos sintéticamente. También son analgésicos y dan una sensación de bienestar, reducción del dolor, falta de conciencia del entorno de las personas, etc.
- **Drogas de fiesta** son estimulantes y suelen ser consumidas por los jóvenes. Los más comunes son el éxtasis, el MDMA o molly y el GHB.
- **Drogas para mejorar el rendimiento y la imagen** como los esteroides (hormonas sintéticas) utilizados para desarrollar los músculos y los péptidos para estimular la liberación de la hormona del crecimiento, también tienen potencial de abuso.
- **Los fármacos recetados** que no se usan de manera segura y según las instrucciones también pueden causar daños graves al usuario.
- **Las drogas sintéticas** no están reguladas y se desconocen los ingredientes, por lo que pueden ser bastante impredecibles y fatales.



<https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/drug-addiction/symptoms-causes/syc-20365112>

<https://www.health.gov.au/topics/drugs/about-drugs/types-of-drugs>

¿QUÉ LE HACEN LAS DROGAS AL CEREBRO?

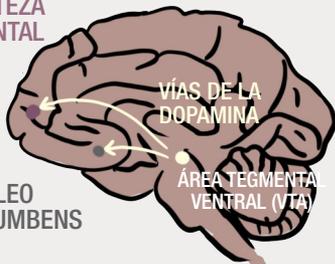
A menudo se dice que las drogas secuestran el cerebro, lo que significa que la droga puede tomar el control del cerebro, comprometiendo la capacidad de toma de decisiones del consumidor de drogas. Esto sucede porque después de tomar los medicamentos, un neurotransmisor llamado dopamina se libera en grandes cantidades enviando mensajes anormales a través de la red cerebral e interrumpiendo la comunicación normal entre las neuronas.

¿QUÉ SON LAS NEURONAS Y LOS NEUROTRANSMISORES?

Las neuronas son células encargadas de recibir mensajes del mundo exterior y enviar mensajes a los músculos. Esto se hace dentro del sistema nervioso central (cerebro y médula espinal) y el sistema nervioso periférico (nervios que se ramifican desde el SNC) a través de señales eléctricas y químicas. Los neurotransmisores son sustancias químicas que permiten que las neuronas se comuniquen entre sí y con otras partes del cuerpo. Los mensajes de los neurotransmisores nos hacen mover los músculos, controlar la respiración y los latidos del corazón, los pensamientos, la memoria, el aprendizaje y los sentimientos, el sueño, la digestión y más. Tenemos miles de millones de neuronas y neurotransmisores dentro del cuerpo.

CORTEZA FRONTAL

NÚCLEO ACCUMBENS

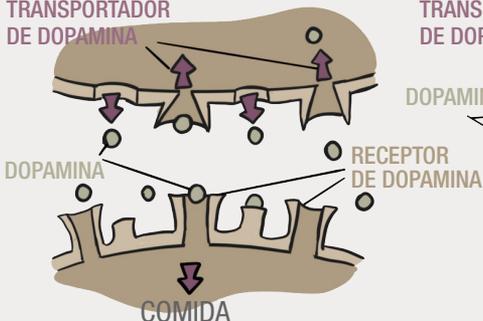


El circuito cerebral es importante para las recompensas naturales como la comida, la música y el arte.

Las neuronas son células encargadas de recibir mensajes del mundo exterior y enviar mensajes a los músculos. Esto se hace dentro del sistema nervioso central (cerebro y médula espinal) y el sistema nervioso periférico (nervios que se ramifican desde el SNC) a través de señales eléctricas y químicas. Los neurotransmisores son sustancias químicas que permiten que las neuronas se comuniquen entre sí y con otras partes del cuerpo. Los mensajes de los neurotransmisores nos hacen mover los músculos, controlar la respiración y los latidos del corazón, los pensamientos, la memoria, el aprendizaje y los sentimientos, el sueño, la digestión y más. Tenemos miles de millones de neuronas y neurotransmisores dentro del cuerpo.

TODAS LAS DROGAS DE ABUSO AUMENTAN LA DOPAMINA

TRANSPORTADOR DE DOPAMINA

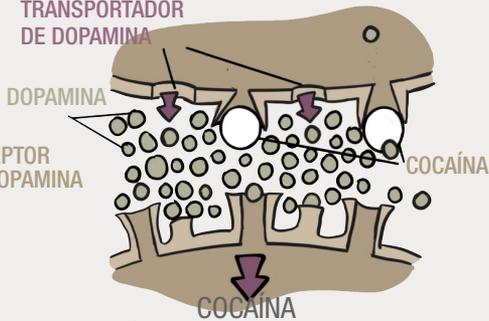


La comida es una recompensa natural que aumenta la dopamina

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22581-dopamine>

Salud Mental Folleto 7, AGO. DE 2023

TRANSPORTADOR DE DOPAMINA



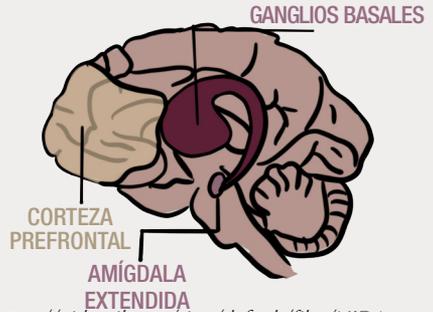
La cocaína aumenta drásticamente la dopamina, alterando la comunicación

Las drogas recreativas sobreestiman el centro de recompensa del cerebro, y con el consumo repetido de drogas, el centro de recompensa se vuelve menos sensible, después de lo cual uno no obtiene el mismo nivel de placer de nada excepto de la droga. Debido al aumento de la tolerancia a las drogas con el tiempo, se necesitan más drogas para obtener la misma satisfacción. La dopamina crea euforia y permite que el cerebro recuerde y repita las mismas experiencias, especialmente a partir de las señales y el entorno donde se tomaron las drogas.

¿QUÉ PARTES DEL CEREBRO SE VEN AFECTADAS POR LAS DROGAS?

Tres partes principales del cerebro se ven afectadas por las drogas:

1. Los ganglios basales, que nos motivan a realizar actividades saludables, como comer, socializar y hacer ejercicio, pero la ingesta de drogas crea una sensación de euforia antinatural y hace que las actividades saludables sean menos atractivas.
2. La amígdala extendida se vuelve muy sensible después de tomar medicamentos. Este proceso hace que los usuarios se sientan increíblemente enfermos, por lo que vuelven a usar la droga para sentirse mejor.
3. La corteza prefrontal es para el pensamiento y la toma de decisiones, que se ven afectadas después de tomar drogas. Algunos medicamentos también pueden afectar otras partes del cerebro, como el tronco encefálico, afectando la frecuencia cardíaca y la respiración.

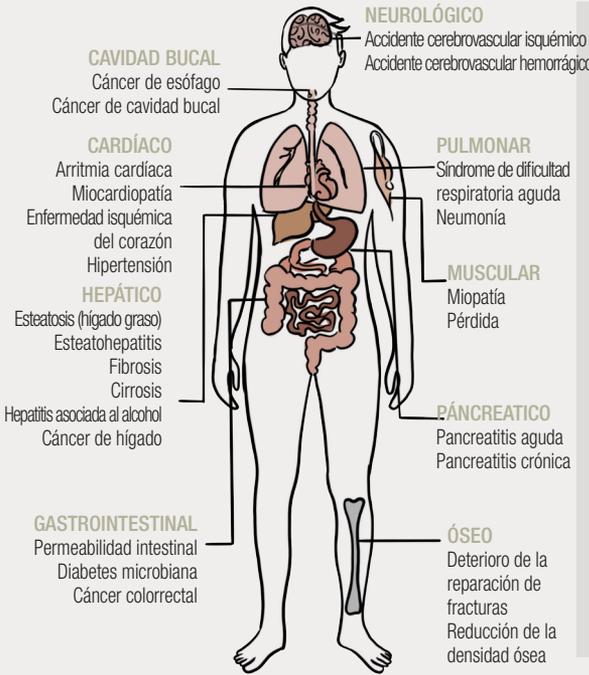


https://nida.nih.gov/sites/default/files/NIDA_MindMatters_508_DrugsBrain_2022.pdf

¿EL ALCOHOL ES UNA DROGA?

El alcohol es una droga depresora que ralentiza la actividad cerebral y otros órganos vitales del cuerpo. El consumo de alcohol en grandes cantidades da como resultado un funcionamiento cognitivo deficiente, un retraso en el tiempo de reacción, una coordinación deficiente, inhibiciones disminuidas, dificultad para hablar y mucho más. Curiosamente, el alcohol también puede funcionar como estimulante, lo que resulta en un aumento de los niveles de confianza y euforia, pero afecta negativamente la frecuencia cardíaca y la presión arterial.





Abuso de Drogas contra adicción
El abuso de drogas es el consumo frecuente de drogas con efectos adversos en la salud y las relaciones, pero con el tiempo, uno puede controlar el hábito. La adicción significa que uno no puede detener el abuso, aunque quiera. La adicción cambia la forma en que funciona el cerebro, y los efectos pueden durar mucho tiempo, incluso después de que alguien dejó de consumir las drogas. Las conductas adictivas incluyen sentimientos de que uno debe usar drogas regularmente, necesitar más drogas para obtener los mismos efectos y tomar mayores cantidades por más tiempo.

<https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-effects-health/alcohol-topics/alcohol-facts-and-statistics/alcohol-use-united-states-age-groups-and-demographic-characteristics>

SIGNOS DE ADICCIÓN

Cambian los patrones de sueño/alimentación

Dificultad para cumplir con los plazos/fatiga/falta de motivación

Pérdida/aumento de peso

Pérdida de empleo/ inestabilidad/ gasto en drogas

Socializar menos/tener amigos nuevos con los que pasar todo el tiempo

Descuido de la higiene/apariencia

El DSM-5 TR, o el manual de diagnóstico oficial de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, enumera las siguientes características que describen un patrón de consumo de sustancias que conduce a un deterioro o angustia significativo que ocurre en 12 meses. Alguien que cumple con dos o tres criterios es diagnosticado con un trastorno "leve", cuatro o cinco como "moderado" y seis o más con un trastorno "grave".

1. La sustancia se toma a menudo en cantidades mayores o durante un período más largo de lo previsto.
2. Hay un deseo persistente o un esfuerzo infructuoso para reducir o controlar el consumo de la sustancia.
3. Se dedica mucho tiempo a las actividades necesarias para obtener la sustancia, usarla o recuperarse de sus efectos.
4. Se produce un deseo, o un fuerte deseo o urgencia de consumir la sustancia.
5. El consumo recurrente de la sustancia resulta en el incumplimiento de las obligaciones principales en el trabajo, la escuela o el hogar.
6. El consumo de la sustancia continúa a pesar de tener problemas sociales o interpersonales persistentes o recurrentes causados o exacerbados por los efectos de su consumo.
7. Las actividades sociales, ocupacionales o recreativas importantes se abandonan o se reducen debido al consumo de sustancias.
8. El uso de la sustancia es recurrente en situaciones en las que es físicamente peligrosa.
9. El consumo de sustancias continúa a pesar de que se sabe que tiene un problema físico o psicológico persistente o recurrente que probablemente fue causado o exacerbado por la sustancia.
10. Tolerancia, tal como se define en cualquiera de los siguientes elementos:
 - Necesidad de aumentar notablemente las cantidades de la sustancia para lograr la intoxicación o el efecto deseado.
 - Un efecto marcadamente disminuido con el uso continuado de la misma cantidad de la sustancia.
 - Abstinencia (manifestada por uno de los siguientes síntomas:
 - El síndrome de abstinencia característico de esa sustancia (según lo especificado en el DSM-5 para cada sustancia).
 - El uso de una sustancia (o una sustancia estrechamente relacionada) para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia.

¿Cuándo buscar ayuda profesional?



Cuando la salud y el trabajo se ven afectados negativamente



Cuando a pesar de todo el daño, no se puede dejar de consumir drogas



Los síntomas de abstinencia aparecen después de intentar dejar de tomar la droga

Los profesionales de la atención de drogas pueden ser asesores en adicciones, psicólogos, psiquiatras y especialistas en desintoxicación. El proceso puede comenzar llamando a un programa local de tratamiento por consumo de drogas. El tratamiento por consumo de drogas incluye desintoxicación, medicamentos, internación residencial, ambulatorio intensivo, atención posterior y telesalud. Las agencias que no están equipadas para tratar a los clientes que abusan de las drogas deben remitir inmediatamente a los clientes a un centro de tratamiento calificado.

Tratamiento para el abuso de drogas

El tratamiento para el abuso de drogas generalmente comienza con una desintoxicación supervisada médicamente, donde se eliminan las sustancias adictivas y las toxinas del cuerpo, y se administran medicamentos para tratar los síntomas de abstinencia. En el caso de las adicciones graves, puede ser necesario un tratamiento residencial y se pueden proporcionar los siguientes servicios:

- Tratamiento de desintoxicación: permite que el cuerpo elimine la acumulación de drogas mientras maneja de manera segura los síntomas de abstinencia
- Tratamiento asistido por medicamentos: un enfoque farmacológico y conductual adaptado a las necesidades del paciente.
- Servicios para pacientes internados: tratamiento que requiere hospitalización o atención médica en un centro y monitoreo cercano por parte de profesionales médicos.
- Rehabilitación: un programa de tratamiento estructurado para la población que abusa de sustancias.
- Terapia familiar: asesoramiento psicológico que puede ayudar a los miembros de la familia a mejorar la comunicación y resolver conflictos.
- Terapia de grupo: psicoterapia que involucra a varios clientes y uno o más terapeutas al mismo tiempo.
- Clases educativas: se imparten temas relacionados con las drogas y sus efectos en los seres humanos.
- Manejo del estrés: técnicas de enseñanza para ayudar a las personas a lidiar eficazmente con el estrés.
- Entrevista motivacional: técnicas que alejan a las personas de la indecisión y las motivan a tomar decisiones positivas sobre la vida.
- Terapia cognitivo-conductual (TCC): una terapia a corto plazo que se centra en los pensamientos y creencias presentes y en las distorsiones cognitivas desafiantes y cambiantes.
- Terapia dialéctica conductual (DBT): una terapia de conversación para ayudar a las personas a manejar y regular las emociones.
- Prevención de recaídas: estrategias que ayudan a reducir el riesgo de volver al consumo de drogas después de permanecer sobrio o alejado de las drogas.
- Programas de recuperación de 12 pasos como Narcóticos Anónimos (NA), Alcohólicos Anónimos (AA), Millati Islami (MI), etc.

Para las adicciones que no se consideran graves, el tratamiento ambulatorio es posible y permite la libertad y flexibilidad de vivir en casa y recibir terapia y asesoría, de tiempo parcial.



Las investigaciones demuestran que las estrategias de prevención tienen beneficios drásticos para la salud personal y pública. Además, cuando existen factores protectores, como una familia y un grupo de compañeros saludables y la estabilidad financiera, es menos probable que ocurra el abuso de drogas y los daños relacionados.

La comunidad, los padres y los maestros pueden tomar estas medidas para prevenir el abuso de drogas:



Sensibilizar y educar sobre el consumo indebido de drogas



Conocer el factor de riesgo en el abuso de drogas



Aprender y enseñar a afrontar mejor los factores estresantes



Escoger a sus amigos y compañeros con cuidado



Participar en actividades extracurriculares



Buscar ayuda para las enfermedades mentales



Promover un estilo de vida saludable



Abogar y ofrecerse como voluntario para la educación sobre drogas

¿Cómo perciben los imanes el abuso de drogas en las comunidades musulmanas?

En un artículo de Mallik et al. (2020), las percepciones de los imanes sobre las personas con trastorno por consumo de alcohol iban desde centrarse en el pecado, la vergüenza y la perturbación social hasta la aceptación y el perdón. Si bien los imanes estuvieron de acuerdo en que el lenguaje crítico podría causar estigma, también coincidieron en un tratamiento que incluye lenguaje no crítico, estímulo para la recuperación, oración y derivaciones profesionales. DOI: 10.1016/j.josat.2020.108224

Si bien la drogadicción generalmente está estigmatizada en las poblaciones de mayoría musulmana, están surgiendo investigaciones que proporcionan tratamiento profesional.

PROHIBICIÓN DEL ALCOHOL EN EL CORÁN Y EL HADIZ

En el Islam existe una clara prohibición contra el consumo de drogas y alcohol. El Corán contiene tres versículos que condenan el consumo de sustancias, y el consumo de alcohol se prohibió gradualmente en tres fases a lo largo de varios años.

Al principio, el alcohol estaba prohibido por razones recreativas. Los árabes consumían alcohol en fiestas y reuniones. Algunos musulmanes, al ver el efecto que el alcohol tenía en la facultad cognitiva y las consecuencias sociales de una persona, pidieron al Profeta (la paz

sea con él) que les proporcionara alguna guía coránica, tras lo cual se reveló este versículo:

"Te preguntan (profeta) sobre los estupefacientes (khamr) y los juegos de azar, digan: 'Hay un gran pecado en ambos y algún beneficio para el pueblo: el pecado es mayor que el beneficio'". (al-Baqara 2:219)

Después de que este versículo fue revelado, algunos de los compañeros del Profeta se abstuvieron de beber alcohol, aunque reconocieron que no estaba prohibido. Otros seguían consumiendo alcohol.

La segunda fase de la prohibición se reveló cuando el líder de una oración recitó el Corán incorrectamente después de una sesión de consumo excesivo de alcohol. Entonces se reveló el versículo:

"Oh creyentes, no se acerquen a la oración si están embriagados, no hasta que sepan lo que dicen..." (Al Nisa 4:43)

En la cultura árabe, en la época del Profeta, los musulmanes celebraban sus sesiones de bebida después de la oración de la noche, lo que les daba tiempo suficiente para recuperar la sobriedad antes de la oración del amanecer. En una de esas reuniones, bajo la influencia del alcohol, una persona de una tribu recitó poesía ofensiva sobre otra tribu lo que condujo a una pelea. Luego vino la revelación final, que hizo que el alcohol estuviera completamente prohibido para los musulmanes. Este versículo tiene la última palabra en asuntos relacionados con el consumo recreativo de alcohol:

"¡Oh creyentes! Los estupefacientes, los juegos de azar, los ídolos y echar a la suerte las decisiones son maldades creadas por Satanás. Por lo tanto, evitenlos para poder tener éxito".

(Corán 5:90)

Los dos versículos anteriores se volvieron ineficaces con respecto a la bebida social a través de un proceso conocido como las reglas de abrogación (al-nasikh wa al-mansukh).

Khamr es una palabra árabe para alcohol, pero en la jurisprudencia islámica se refiere a sustancias prohibidas. Los juristas islámicos clasificaron otros estupefacientes como *khamr* basándose en un hadiz que dice:

Kullu Muskherin Khamrun, Wa Kullu Khamrin Haram-Sahih Muslim (36/92/2003a). "Todo estupefaciente es *khamr* y todo *khamr* es ilegal". Durante el tiempo del profeta en Arabia, *khamr* (alcohol) era la única forma de estupefaciente. En otro hadiz, Abu Darda informó que el profeta le recomendó diez cosas, una de las cuales fue *Wala tashrabannal Khamr, fainnaha miftahu kulla sharr*. "No consumas estupefacientes, porque son la clave de todo mal".— Ibn Majah 4034.

El Corán llama a los estupefacientes la "obra de Satanás"; ya que la dependencia a las drogas significaría que uno sucumbió a sus impulsos satánicos. Esto se repite en el versículo del Corán donde Alá dice que los estupefacientes cortan la relación con Él, así como con la familia, y la comunidad. Insta a los creyentes a evitar y rechazar el hábito para que puedan prosperar en sus relaciones con la familia y con Alá.

Se narró de Ibn Umar que el Profeta (la paz sea con él) dijo: "El vino está maldito desde diez ángulos: el vino en sí, el que lo exprime (las uvas, etc.), el que se exprime, el que lo vende, el que lo compra, el que lo lleva, aquel a quien se lo lleva, el que consume su precio, el que lo bebe y el que lo sirve."—Sunan Ibn Majah, vol. 4, Libro 30, N° 3380.

En otro hadiz, el profeta dijo: "Quien beba vino, Alá no aceptará su oración durante cuarenta días, pero si se arrepiente, Alá aceptará su arrepentimiento..."—Sunan Tirmidhi 1862.

MILLATI ISLAMI: TRATAMIENTO DE ADICCIONES PARA MUSULMANES

El programa de recuperación de 12 pasos de Millati Islami (MI) integra la fe islámica y el tratamiento de la adicción. Un grupo de miembros de MI creó la comunidad en 1989 en Baltimore, Maryland, y en 1992, Zaid Imani publicó el primer libro, Millati Islami: tratamiento islámico para la enfermedad de la adicción. Casualmente, Zaid Imani le dio al autor de este folleto una copia del texto original en una conferencia islámica en Chicago en 1993, ¡solo para ser utilizada treinta años después! Ese libro se convirtió en un impulso para que el autor del folleto iniciara clases de MI en las Oficinas de Ayuda de ICNA en Seattle y New York en 2023, dirigidas por adictos en recuperación.

El MI, o el camino de la paz, se basa en el programa de 12 pasos de Alcohólicos Anónimos (AA) y Narcóticos Anónimos (NA), pero modificado para reflejar las creencias islámicas. La filosofía detrás de MI es que "Buscamos a Alá para que nos guíe en Millati Islami. Mientras nos recuperamos, nos esforzamos por convertirnos en musulmanes correctamente guiados y someter nuestra voluntad y servicios a Alá". Ver la página de Inicio (millatiislami.org)

Una comparación entre los programas de 12 pasos de Alcohólicos Anónimos y Millati Islami.

12 pasos de Alcohólicos Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se volvieron ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos la cordura.
3. Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios tal como lo entendíamos.

Hicimos un inventario moral minucioso y valiente de nosotros mismos.

12 Pasos de Millati Islamic

1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción y que nuestras vidas se volvieron ingobernables.
2. Llegamos a creer que Alá podía y nos devolvería la cordura.
3. Tomamos la decisión de someter nuestra voluntad a la voluntad de Alá.
4. Hicimos un inventario moral minucioso y valiente de nosotros mismos.



5. Admitimos ante Dios, ante nosotros y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros errores
6. Estábamos enteramente dispuestos a que Dios eliminara todos estos efectos del carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos quitara nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de las personas a las que les hicimos daño y nos dispusimos a reparar el daño causado a todas ellas.
9. Reparamos el daño causado directamente a esas personas siempre que fue posible, excepto cuando hacerlo los dañaría a ellos o a otros.
10. Continuamos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos de inmediato.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, ya que lo entendíamos orando solo por el conocimiento de Su voluntad para nosotros y el poder para llevarlo a cabo.
12. Al tener un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

12 Pasos del Millati Islamic

5. Admitimos ante Alá y ante nosotros mismos la naturaleza exacta de nuestros errores.
6. Le pedimos a Alá la guía correcta, nos abrimos al cambio, listos para que Alá elimine nuestros defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Alá que elimine nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de las personas a las que les hicimos daño y nos dispusimos a reparar el daño causado a todas ellas.
9. Reparamos el daño causado directamente a esas personas siempre que fue posible, excepto cuando hacerlo los dañaría a ellos o a otros.
10. Continuamos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos de inmediato.
11. Buscamos salat y Iqra para mejorar nuestra comprensión de Taqwa y Ihsan.
12. Al aumentar nuestro nivel de Iman y Taqwa, como resultado de dar estos pasos, llevamos estos mensajes a los adictos y comenzamos a practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

El programa de MI enfatiza que la adicción se debe a que los adictos descuidan sus almas y no adoran a Alá, y al admitir su adicción, se dan cuenta de que dependen de Alá. También reconocen que ser dependientes de sustancias hizo que su vida se volviera ingobernable. Argumentan que su adicción se debe a que no leen e interiorizan la orientación coránica relacionada con los estupefacientes.

MI menciona a Alá en lugar de un "Poder Mayor" y sostiene que la verdadera creencia en los poderes de Alá y Su infinita misericordia es lo único que puede salvarnos de la adicción. El programa enfatiza Muhasaba, o tener en cuenta las propias acciones, que es un paso hacia la recuperación, el arrepentimiento y el regreso a Alá. La MI abraza la declaración coránica: "Él es el que acepta el arrepentimiento de Sus siervos y perdona los pecados, y Él sabe todo lo que hacen". Ash-Shura: 25.

El manual Superación de adicciones: Un enfoque Islámico para la recuperación de la Fundación Tayba explica los 12 pasos a detalle, además de agregar una sección sobre el Programa de recuperación de adicciones musulmanas desarrollado por Justin Abdus-Salam Saalik Steiner. La sección analiza los pasos adicionales para "sanar el corazón enfermo del adicto". Basado en un modelo como Maraqaba Durus (lecciones de vigilancia espiritual) enseñado por Shaykh Nuh Ha Mim Keller sobre cómo domar las siete extremidades, Steiner analiza el uso de los siguientes pasos con ejercicios recetados:



**ESPERANZA
Y ARREPENTIMIENTO**

tener remordimiento, intención de nunca volver, dejar el pecado



PACIENCIA Y ORACIONES
Guardar la oración, gráfica de 40 días para utilizar en las lecciones



MATAR LAS RECAÍDAS MENTALES
(ejercicios múltiples)



**UN CORAZÓN PURO:
UNA CURA PARA LA ADICCIÓN**
(cuidar el estómago, la lengua, los oídos, los ojos)



CONÓZCASE A SÍ MISMO:
Comprenda la adicción



**LAS DROGAS
ERAN MI DUNYA**



SUNNA INTERNA
Husn al-Dhann de Allah,
Shukr Taqwa

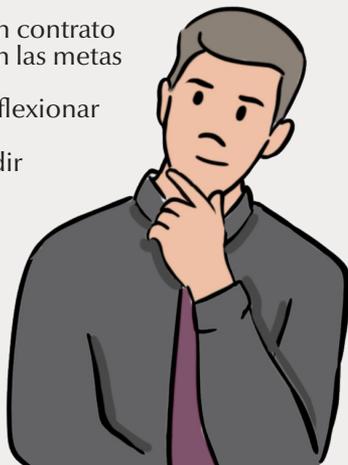


SUHBA
(Buen compañerismo)
y cambiar nuestro entorno

LAS SEIS ETAPAS DE AUTOPURIFICACIÓN DE AL-GHAZALI

El proceso de autopurificación de seis etapas de Imam Al-Ghazali tiene un claro potencial para el tratamiento de las adicciones.

- Musharata (estipulación "shart"): hacer un contrato o acuerdo con uno mismo para cumplir con las metas identificadas.
- Muraqabah (guardia "raqab"): vigilar o reflexionar sobre las acciones de uno.
- Muhasabah (rendir cuentas "hisab"): rendir cuentas de las propias acciones.
- Muaqabah (castigo "raqabah"): condenarse a sí mismo por no cumplir con el autoacuerdo o contrato.
- Mujahadah (esfuerzo "jhad"): esforzarse por vencer el deseo de los nafs inferiores.
- Muataba (arrepentirse "atab"): arrepentirse por cometer un error y prometer no cometer el mismo error(es).



Vea el capítulo del libro de Mohr y Ahmed (en impresión), *Estrategias islámicamente integradas para el tratamiento de las adicciones: Ilm-un nafs de Al-Chazali, RCBT, MI, and Stages of Change*, en Haque, A. and Rothman, A. (eds.), *Clinical Applications of Islamic Psychology*, International Association of Islamic Psychology.

Recursos educativos y de recuperación

<https://taybafoundation.org/>

<https://www.dea.gov/recovery-resources>

<https://www.hhs.gov/opioids/recovery/recovery-resources-tools/index.html>

<https://nida.nih.gov/nidamed-medical-health-professionals/for-your-patients>

<https://drugfree.org/community-resources/>

<https://www.addictioncenter.com/treatment/faith-based-drug-and-alcohol-rehab/muslim/>

Línea directa de crisis por consumo de drogas

<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

1-800-662-4357

<https://www.help.org/drug-abuse-hotline/>

Línea de ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 1-844-289-0879

