

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! La ansiedad social aumenta el riesgo de abuso de sustancias

Muchos adultos toman alcohol en eventos sociales para “relajarse” y sentirse más cómodos en la interacción con otros. Bien, ¿adivine qué? Muchos de nuestros adolescentes hacen exactamente lo mismo. Con frecuencia el alcohol es llamado “coraje líquido” porque después de unos pocos tragos, una persona puede que ya no sienta miedo de salir al piso de baile para bailar, o pedir una cita a un interés amoroso o simplemente hablar con sus compañeros.

Entonces la pregunta es: ¿corre una persona con ansiedad social un riesgo más alto para el abuso de sustancias? Absolutamente. De hecho, los jóvenes que sufren del Trastorno de Ansiedad Social (SAD) corren mayor riesgo de desarrollar depresión a los 15 años y desarrollar abuso de sustancias a los 16 o 17 años.

Es muy importante, sin embargo, no confundir la timidez normal de adolescentes con SAD. Existen diferencias claves. Ser tímido, por definición, es ser reservado o tener o mostrar nervios o timidez en compañía de otras personas. Esto podría ser un adolescente al entrar en una reunión social y sentirse un poco incómodo primero, nada inusual. SAD, por otro lado, sería un adolescente tan abrumado con nervios y consciencia de sí mismo que él/ella haría lo que sea para evitar ir a esa fiesta.

Los síntomas de SAD, en promedio, comienzan a aparecer alrededor de los 13 años. Sin embargo, algunos niños de tan solo tres o cuatro años pueden mostrar señales de esta condición debilitante. Puede comenzar con un niño tratando de evitar ser llamado en clase, no porque no sabe la respuesta, sino porque tiene miedo de hablar. Al aumentar la ansiedad, el niño podría alejarse de amigos y renunciar a actividades extracurriculares que una vez realmente disfrutaba. El rendimiento escolar podría tener una caída repentina. Aún peor, el niño podría tratar de evitar completamente la escuela y podría comenzar a mostrar señales de depresión. Es en este punto cuando se hace común para adolescentes tornarse al alcohol y beber excesivamente para enfrentar o tratar de escapar los síntomas; un “arreglo” temporario que, al final, solo aumenta la depresión, ansiedad e irritabilidad de la persona.

El Trastorno de Ansiedad Social se considera un “trastorno silencioso” porque muchas veces podría llevar años antes de diagnosticar a un niño, si se hace alguna vez. Debido a la naturaleza de este trastorno, estos niños evitan llamar la atención. Tienden a ser cumplidores en el hogar y la escuela y son muy buenos en desaparecer en la multitud sin ser notados.

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

¿Qué pueden hacer los padres?

Los padres juegan un rol esencial en identificar las señales y síntomas de SAD, y de intervenir antes de que el desorden esté fuera de control. Los expertos de Columbia University Medical Center compartieron las siguientes preguntas para resaltar algunas señales de advertencia del trastorno de ansiedad social:

- ¿Se siente su hijo incómodo cuando habla con sus maestros y compañeros?
- ¿Evita el contacto visual, balbucea o habla muy bajo cuando otras personas le dicen algo?
- ¿Se sonroja o tiembla su hijo o hija alrededor de otras personas?
- ¿Se preocupa su hijo excesivamente sobre hacer o decir algo “estúpido”?
- ¿Se queja su hijo de dolor de estómago o desea permanecer en su hogar en vez de ir a la escuela, excursiones o fiestas?
- ¿Se retira de actividades o desea permanecer más tiempo en su hogar?

Si observa estas señales en su hijo, él o ella podrían tener SAD, y podrían correr más riesgo de abuso de sustancias. Lo alentamos a que consulte a su médico o profesional de salud mental para determinar si hay un trastorno de ansiedad social, y si lo hay, el profesional puede brindar a su hijo maneras saludables de manejar y enfrentar este trastorno, llevando a un camino mucho más feliz y más enriquecedor en el futuro.

Para más información visite: [National Institute of Mental Health](http://NationalInstituteofMentalHealth.org).

Fuentes: [Anxiety and Depression Association of America: Social Anxiety Disorder and Alcohol Abuse](#). [Care for Your Mind: Anne Marie Albano, Ph.D., Columbia University Medical Center: When Young People Suffer Social Anxiety Disorder: What Parents Can Do](#). [National Institute of Mental Health: National Survey Dispels Notion that Social Phobia is the Same as Shyness, 2011](#). [Oxford Dictionaries: Shy](#).