

Ciclo de Adicción · Ciclo de Adicción

Intervenciones Clave para Todas las Fases

Los que son Adictos:

Rompa el Silencio.

Usted debe reconocer que existe un problema. Los secretos pueden ser cancerosos para cualquier esperanza de curación. Dígale a un amigo o ser querido acerca de sus luchas con esta adicción. Pídale que lo hagan responsable cuando usted haga cambios para dejar de hacerlo. Esto puede ser por medio de reportarse a diario y dar un reporte honesto. Este es un paso importante y difícil para alguien que es adicto.

Busque Ayuda Profesional.

Puede usar un programa de 12 pasos o consejería individual. Puede escoger entre muchos enfoques terapéuticos para ayudarse en su jornada hacia la libertad.

Participe frecuentemente en los Sacramentos.

Nuestra cultura nos invade con tentaciones que son difíciles de resistir uno solo. Participando en la Eucaristía y la Reconciliación nos puede fortalecer para resistir estas tentaciones y decir “sí” a seguir nuestra fe Católica. Considere buscar a un sacerdote/director espiritual con quien hablar honestamente acerca de sus luchas. Esto puede proporcionar una red de seguridad espiritual en cuanto usted hace los cambios difíciles pero necesarios.

Aquellos heridos por este comportamiento...

- Respondan con compasión pero a la vez háganlos responsables.
- Sean honestos con sus sentimientos si usted es un miembro de familia a quien se le ha herido.
- Esté disponible a participar en consejería individual, matrimonial o familiar.
- Sepa que hay esperanza para la curación. Muchas personas han logrado la libertad de esta adicción por medio de la participación frecuente en los sacramentos, consejería y el apoyo de sus seres queridos.
- *SANON* (sanon.org) puede ayudar a proporcionar esperanza y apoyo para los esposos/las esposas y los miembros familiares que están luchando con la adicción a la pornografía.

Ciclo de Adicción · Ciclo de Adicción

Estrategias para la Intervención en Cada Fase:

- **Estresante/Activador** Aun cuando algunos ven pornografía por primera vez de pura curiosidad, la mayoría participan en este comportamiento debido a una necesidad no satisfecha y o un estresante. El estrés es diferente para cada uno de nosotros. Puede ser un estresante o muchos que conducen al comportamiento adictivo. Las emociones no resueltas (coraje, tristeza), problemas con relaciones, expectativas poco realistas, problemas en el trabajo, desconexión espiritual, son algunos de los estresantes que pueden activar el comportamiento adictivo. Usted debe identificar cuales estresantes conducen al comportamiento adictivo. Este comportamiento adictivo es más bien un sustituto por una manera saludable de tratar con una necesidad no satisfecha o una experiencia de estrés.
- **Comportamiento Adictivo** La adicción está siendo anormalmente tolerable, preocupada o dependiente (física o psicológicamente) en una sustancia o comportamiento (*Webster*). Mirar frecuentemente la pornografía es dañina y de seguro adictiva. La masturbación mientras se está viendo la pornografía aumenta la adicción debido a las respuestas químicas intensas de corta duración del cuerpo (adrenalina, orgasmo). Poner fin a este comportamiento es crucial para romper el ciclo de la adicción.
- **Culpabilidad/Remordimiento/Depresión** La culpabilidad y el remordimiento pueden conducir a la depresión si son ignorados. Escuche a estas emociones, porque le dan información acerca de usted mismo y del mundo. Ellas pueden ser una invitación del Espíritu Santo para tomar pasos para sanar y lograr la libertad de la adicción.
- **Promesa para Hacer un Cambio** Así como las resoluciones de Año Nuevo, todos hacemos promesas para cambiar comportamientos y fallamos. Aquellos adictos a la pornografía se les hace difícil hacer estos cambios ellos solos. Esta inhabilidad para hacer estos cambios puede conducir a la desesperación. Haga cambios pequeños pero realistas, que con el tiempo, le conducirán a parar el ciclo y lograr la libertad. Coloque la computadora en un lugar público e instale un programa de filtración. Tire todos los materiales pornográficos y considere desconectar los servicios del Internet.