

Espiritual #1 D

CAUSAS DE DEPRESIÓN - LAS ADICCIONES

La nicotina, la cafeína, el alcohol, las drogas ilegales, el abuso obsesivo de la comida, así como algunos medicamentos... ejercen una influencia perniciosa sobre el deprimido. Es muy corriente creer que en cuanto se domine la adicción, terminará la depresión. Esto puede ser cierto en algunas ocasiones, pero ¿y si los esfuerzos por vencer la adicción son en vano?; efectivamente, el fracaso puede hacernos empeorar e imposibilitar, no ya vencer la adicción, sino que ni siquiera lo intentemos. Lo cierto es que la depresión y la adicción son fenómenos distintos y perfectamente separables. Una vez dominada la depresión será más fácil intentar controlar la adicción, sea cual sea, desde una posición de fuerza y no de debilidad depresiva.

Citation:

Bernhardt, Stephen L. "DEPRESIÓN: Los pensamientos suicidas: qué son y cómo luchar contra ellos." Have-a-heart.com. Have a Heart. 2 July 2009 <<http://www.have-a-heart.com/spanish-depresion.html>>.