

Dependencia/adicción

En Alemania, la adicción es una **enfermedad** y no una debilidad personal o un fracaso personal. La adicción o la dependencia tampoco es una cuestión de culpabilidad. Es una enfermedad y se puede obtener ayuda: por ejemplo, ayuda médica y/o asesoramiento.

¿A qué se puede ser adicto? Por ejemplo:

- Alcohol, nicotina, cannabis, medicamentos (las llamadas adicciones **relacionadas con sustancias**)
- Internet, trastornos alimentarios, teléfonos móviles, adicción al juego (las llamadas adicciones no relacionadas con sustancias).
- Se puede llegar a una dependencia emocional (psicológica) y/o física (física).

La transición de un "uso normal" a una adicción o dependencia de "algo" no es fácil de reconocer. Suele desarrollarse lentamente y a lo largo del tiempo. Por eso es peligrosa.

- ¿Cuándo termina el consumo normal de una sustancia?
- ¿Dónde empieza el abuso?
- ¿Cuándo se convierte una droga en habitual?
- ¿Dónde empieza la dependencia/adicción?

En casi todos los municipios hay centros de asesoramiento para personas con problemas de dependencia/adicción.

Allí trabajan asesores formados y con experiencia.

También los afectados, familiares y padres pueden acudir a estos centros.

Su información se trata **siempre** de forma confidencial. Al igual que los médicos, el personal está sujeto al deber de confidencialidad. Su información no se transmitirá, ni siquiera a la policía, aunque se refiera a drogas ilegales".

Si tiene alguna duda sobre la adicción o si necesita ayuda, pregunte a su médico de cabecera o averigüe dónde hay un centro de asesoramiento sobre adicciones.

📍 Estos son algunos contactos de **centros de asesoramiento sobre adicciones en el distrito** (no es una lista completa de centros de asesoramiento en el distrito)

Asesoramiento toxicológico en [Bad Segeberg](#)

Asesoramiento toxicomanía [Norderstedt](#)

Asesoramiento [en Kaltenkirchen](#)

📍 Asesoramiento para padres y familia y/o problemas de adicción en:

- [Kaltenkirchen](#)
- Bad Bramstedt
- [Henstedt-Ulzburg](#)

💡 También existen los llamados **grupos de autoayuda** en los que las personas adictas se organizan y se apoyan mutuamente para superar su adicción. Aquí encontrará las direcciones: [KIS](#)

contacto e información para grupos de autoayuda

💡 Como padre, ¿ves que tu hijo está cambiando y te preocupa que esto tenga algo que ver con las drogas y la adicción? Información [aquí](#)

💡 [Vídeo explicativo para refugiados](#) (Editor: Hessische Landesstelle für Sucht - Fragen e.V. (HLS))

💡 Vídeo corto multilingüe sobre el tema [del alcohol](#)