

ALCOHOL Y DROGAS.

¿CÓMO EVITO LOS EXCESOS?



El abuso de drogas y alcohol entre estudiantes universitarios es un problema significativo que puede afectar su salud, rendimiento académico y bienestar general. Implementar estrategias efectivas para evitar el exceso es crucial para promover un ambiente seguro y saludable. Aquí tienes algunas estrategias y enfoques para abordar este problema:

¿Qué podemos hacer frente al consumo riesgoso?

1-. Fomentar habilidades para la vida: es decir entrenar nuestras habilidades sociales, el manejo del estrés y conocer nuestros propios límites.

2-. Crear un ambiente saludable: rodearte de personas que sean un apoyo para tí, en donde no sientas presión de realizar por obligación actos que te ponen en riesgo.

3-. Conocer los recursos que te entrega la universidad para enfrentar estas problemáticas, conocer los programas de prevención, atención y saber como recurrir a ellos.

4-.Participar en instancias comunitarias universitarias que te puedan ayudar en momentos difíciles.

5-. Entender las consecuencias de las drogas y alcohol en exceso y como esto afecta directamente a tu vida universitaria e individual.

6-.Detectar tempranamente si necesitas apoyo, para esto debes entender cuándo el consumo es riesgoso para tí.

7-.Solicitar ayuda interna o externa a la universidad, si sientes que tu consumo está fuera de control, habla con alguien, busca ayuda en salud mental.

Abordar el abuso de drogas y alcohol en estudiantes universitarios requiere un enfoque integral que combine educación, apoyo, intervención temprana y creación de un entorno positivo