

ACERCA DE TESEO



¿QUÉ ES EL PROGRAMA TESEO?

Es un programa específico que ofrece la Unidad de Conductas Adictivas “Alborada” para la **prevención y el tratamiento del abuso o de la adicción al juego, y/o a las nuevas tecnologías.**

Su principal objetivo es el de acompañar y ayudar a la persona afectada a aprender a **controlar los impulsos que llevan a realizar la conducta adictiva**, y sustituir dicha conducta por un estilo de vida alternativo y más adaptativo.



SU OBJETIVO PRINCIPAL

Aprender a **controlar los impulsos que llevan a realizar la conducta adictiva**, y sustituir dicha conducta por un estilo de vida alternativo y más adaptativo.

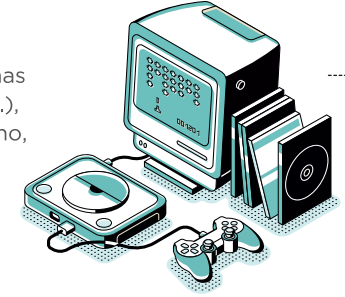
¿CÓMO TRABAJAMOS?

- Analizamos, evaluamos y diagnosticamos la conducta problema y sus consecuencias a nivel personal, familiar, social, académico o laboral, lo que implica un conocimiento de la persona afectada y establecer una relación paciente-terapeuta adecuada basada en la confianza, la aceptación y el respeto.
- Trabajamos la motivación de la persona afectada para conseguir el objetivo de cambio propuesto, a través de la información acerca de su enfermedad y las técnicas de entrevista motivacional.
- Elaboramos con la persona un plan terapéutico individualizado que tenga en cuenta sus objetivos e intereses, promoviendo su autonomía para la consecución de los mismos.
- Valoramos si la persona precisa de intervención en otras áreas (familiar, social, académico-laboral, legal, médica, etc.).
- Promovemos la colaboración de la familia o personas de apoyo en el proceso terapéutico.
- Tratamos de conseguir el cese de la conducta adictiva y ayudar a que la persona afectada supere el malestar provocado por su privación.
- Dotamos de habilidades de autocontrol y desarrollamos actividades alternativas compatibles con un estilo de vida saludable.
- Llevamos un seguimiento de cada persona con el fin de evitar recaídas, enseñando a identificar y resolver las posibles situaciones de riesgo.



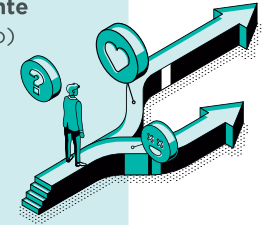
¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A cualquier persona que quiera superar los problemas con el juego on-line (apuestas, quinielas, lotería, etc.), con el juego presencial (máquinas tragaperras, casino, etc.), o con el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (internet, teléfono móvil, videojuegos, redes sociales, etc.).



¿CÓMO PUEDO ACCEDER?

- Es muy sencillo: **solicitando una consulta personalmente en la UCA Alborada** (Calle Isaac Peral, nº 8, 36201 Vigo) o mediante una llamada telefónica al **986 224848**.
- También se puede acceder **previa derivación** desde Atención Primaria o Especializada, Servicios Sociales, Judiciales, de Infancia y Juventud, etc.



Teseo es un programa **gratuito**, que se oferta desde la UCA Alborada, perteneciente a la Red de Tratamiento de Conductas Adictivas de Galicia (Sergas - Consellería de Sanidade).

QUÉ ES ALBORADA?

¿QUÉ ES ALBORADA?

Alborada es el nombre que reciben los recursos que la **Asociación Ciudadana de Lucha contra la Droga** dispone para la **prevención**, el **tratamiento** y la **incorporación social de las personas con problemas de conductas adictivas**. Entre estos recursos se encuentra la **Unidad Asistencial** que es un servicio de carácter ambulatorio al que pueden acudir las personas afectadas, familiares o la población en general para consultar cualquier cuestión relacionada con las adicciones y la salud mental. También forman parte de Alborada el **Centro de Día**, la **Comunidad Terapéutica** (Tomiño), el **Programa de Adolescentes**, el **Programa Creative** (Prevención Escolar), el **Programa Tarea** (Orientación Laboral y Empleo), y el **Programa Verdear** (Formación Ocupacional en Agricultura Ecológica).



> ¿QUÉ SON LAS ADICCIONES COMPORTAMENTALES? CÓMO DETECTARLAS

Son un conjunto de conductas que comparten características con las adicciones al alcohol u otras drogas pero que, a diferencia de éstas, no implican el consumo problemático de sustancias sino la presencia de hábitos y conductas perjudiciales que se escapan del control del sujeto. **Las adicciones comportamentales presentan**, por tanto, **un patrón similar al de las adicciones a sustancias**, caracterizándose por:

- Un fuerte sentimiento de compulsión para realizar la conducta.
- Una limitada capacidad para controlar la conducta, con la necesidad de repetir, con más frecuencia, el comportamiento dirigido a lograr la satisfacción buscada.
- La aparición de malestar intenso cuando se intenta abandonar el hábito, lo que provoca que la persona continúe realizando dicha conducta.
- La relación de conflicto con el entorno, especialmente con la familia, por persistir en la conducta perjudicial.

Estas conductas disfuncionales provocan en la persona: **aislamiento social, inestabilidad emocional, sentimientos de culpa y baja autoestima, alteraciones del comportamiento habitual** (mentiras, acciones irresponsables), **deterioro físico e intelectual, alteraciones del sueño, falta de concentración, bajo rendimiento laboral o académico, problemas económicos, familiares, sociales, judiciales, etc.**

Dentro del concepto de adicciones comportamentales se pueden incluir, por ejemplo, el juego patológico o ludopatía, la adicción a las nuevas tecnologías, las compras compulsivas o la adicción al sexo (incluyendo el consumo compulsivo de pornografía).

¿CÓMO SABER SI TENGO PROBLEMAS CON EL JUEGO?

- Siento el impulso de jugar, y veo que no soy capaz de controlarlo.
- Me siento mal si no puedo jugar, y sólo disfruto con el juego.
- A menudo tengo la mente ocupada en las apuestas.
- Necesito apostar cantidades de dinero cada vez mayores para conseguir la excitación deseada.
- No me doy cuenta de que el juego interfiere en mi vida cotidiana: estudios, trabajo, economía, amistades, familia.
- Se me acumulan las deudas. Pienso en las cantidades de dinero que he apostado, y creo que volviendo a jugar seré capaz de recuperarlo.
- Cuento con los demás para que me den dinero para aliviar mi situación financiera provocada por el juego.
- Experimento nerviosismo o irritación cuando intento reducir o abandonar el juego.
- He hecho esfuerzos repetidos para controlar, reducir o abandonar el juego, sin éxito.
- Miento para ocultar mi grado de implicación en el juego.
- He puesto en peligro o he perdido una relación importante, un empleo o una carrera académica o profesional a causa del juego.



PROGRAMA DE ATENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA DEPENDENCIA AL JUEGO PATOLÓGICO Y NUEVAS TECNOLOGÍAS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE

 **Alborada**

INFORMACIÓN

Unidad de Conductas Adictivas Alborada
c/ Isaac Peral nº8 36201 Vigo
alborada@alborada.org | alborada.org
Horario: de lunes a viernes de 8:00 a 19:00 h



986 224 848