



DES CONECTADO

O vício pode ser desenvolvido quando nos desconectamos de algo indispensável: família, amigos, lazer, metas. Certas substâncias e comportamentos ativam hormônios que, em dias melhores, seríamos capazes de produzir naturalmente por meio de conexões pessoais. Por isso, quando falamos em drogas – e cigarro, remédios, games, comida etc. –, hábitos que nos religam ao mundo são armas fundamentais no combate à dependência.



PREVENÇÃO

ATÉ PARA ANIMAIS

Para ajudar a explicar essa ideia, no final dos anos 1970, um pesquisador canadense propôs algo diferente. Ele partiu de um experimento anterior, que colocava ratos em uma pequena jaula com dois suprimentos, um de água pura e outro de água com morfina – resultado: uma alta taxa de adicção na droga.

Bruce K. Alexander então criou o **Rat Park**, um complexo com comida, tubos, rodas, atividades e, principalmente, vários ratos que interagiam entre si. A diferença foi clara: os ratos confinados em jaulas sem nenhum outro tipo de distração consumiam 19 vezes mais morfina do que os do Rat Park.

Hoje, ainda que nem sempre bem compreendida, essa experiência inspira novas ideias na desgastada guerra às drogas e no tratamento de dependentes. Se a falta de conexão não é o único motivo que leva ao vício, ao menos fica claro que tem grande peso nessa questão.

OS HORMÔNIOS DA FELICIDADE

Mas por que é que certas substâncias têm tanto apelo com a gente e podem nos tornar viciados? Uma explicação pode estar no fato de que quando usamos drogas, os chamados “hormônios da felicidade” são liberados: serotonina, endorfina, dopamina e oxitocina. Ainda bem que dá para ter acesso a esses hormônios sem precisar apelas para os vícios.

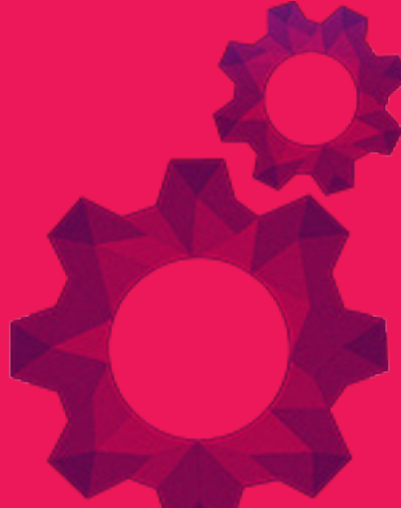


Pratique exercícios

Atividades físicas, além de combater distúrbios mentais, liberam a serotonina, responsável pelo nosso bem-estar físico. Já pensou em ressuscitar aquela bicicleta ergométrica que está juntando poeira na garagem?

Trabalhar em equipe

Já ouviu falar em endorfina? Esse hormônio combate a dor e pode ser ativado por realizações coletivas, como empreendimentos, bandas, grupos de estudo...



Estabeleça metas

Quando você completa uma etapa de um projeto, seu cérebro libera a dopamina, responsável por nos motivar em várias situações. Pode ser uma boa chance de estudar um assunto novo.

Fique com quem ama

A oxitocina é conhecida por sua relação com nossos vínculos afetivos. Ao ficar abraçadinho com alguém, por exemplo, esse hormônio já é ativado. Que tal um filminho em família hoje?



Viu como você já
parou de pensar no
seu vício?



Este é um comunicado de propriedade criativa e intelectual da D'Or Consultoria. Fonte: Gestão de Saúde D'Or Consultoria e Ministério da Saúde. 2018 © Todos os direitos reservados.