

LOS DOS TIPOS DE ESTIGMA EN ADICCIONES

ESTIGMA EXTERNO

El juicio que viene de fuera. Lo que dicen, piensan o dan a entender los demás: la familia, el trabajo, el entorno. Muchas veces no hace falta que nadie diga nada en voz alta. Una mirada, un silencio o una distancia ya son suficientes.

“Mira cómo ha acabado, con lo bien que iba”

“Eso le pasa por no tener fuerza”

ESTIGMA INTERNALIZADO

El juicio que ya has hecho tuyo. Lo que te dices a ti mismo sin que nadie te lo diga, después de años escuchando que las personas con adicciones son un problema y no personas con un problema

“Soy un desastre, no tengo remedio”

“No merezco que me ayuden”

“Si pido ayuda, confirmo lo peor de mi”.

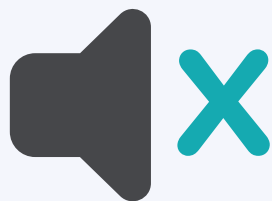
“Ya es demasiado tarde para mi”



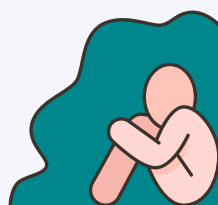


VERGÜENZA

“SOY EL PROBLEMA”



NO PIDO AYUDA
EL SILENCIO “PROTEGE”



AISLAMIENTO
NADIE SABE LO QUE PASA



MÁS CULPA
“NO TENGO REMEDIO”



EL PROBLEMA AVANZA
SIN AYUDA, EN SILENCIO

