

National Institute on Drug Abuse (NIDA)

Dejar la marihuana: "Necesito rodearme de otras personas".



<https://www.drugabuse.gov>

Dejar la marihuana: "Necesito rodearme de otras personas".

Para dejar de usar marihuana, "Cristina" está haciendo cambios positivos en su vida. Ella ha encontrado apoyo en su familia y sus amigos que no consumen marihuana. (Esta historia está basada en experiencias de la vida real de personas a las que se les ha cambiado el nombre para proteger su identidad.)



He tratado de dejar la marihuana tantas veces. Siempre pienso, "OK, una última vez, y ahí si paro seguro". Pero nunca había podido dejar la marihuana por más de una semana. Empezaba a extrañar lo relajada y feliz que me sentía cuando fumaba. Si no había fumado por unos días, me sentía exaltada y molesta, y fumarme un bareto hacia que todo se sintiera mejor.

Había otra razón por la que era difícil parar de fumar marihuana. Cuando me reunía con mis amigos, compartíamos unos cuantos porros. Me preocupaba que se fueran a enojar conmigo si les decía que no quería fumar.

Antes habían actividades que me interesaban como: cocinar, viajar. Tenía planes para el futuro. Pero entre más fumaba marihuana menos interés sentía por estas cosas. Simplemente me quedaba sentada, viendo televisión, comiendo comida chatarra y dejando que la vida pasara. Me di cuenta que tenía que hacer un cambio drástico. Necesitaba cambiar las personas que me rodean.

Decidí hablar con mi tía Rosita sobre dejar la marihuana. En un principio se exaltó un poco. Pero después me ayudó a encontrar una clínica a donde yo pudiera buscar tratamiento. Mi tía Rosita me llama todo el tiempo para ver como estoy. En realidad me ayuda bastante poder hablar con ella. He vuelto a buscar a mis amigos de antes, con los que dejé de salir porque no fumaban marihuana.

No he fumado marihuana por dos semanas, este ha sido el tiempo que más he durado sin fumar. He tenido problemas para dormir, y me he sentido muy tensa durante el día, pero esto va mejorando poco a poco. Siento que puedo pensar más claramente. Puedo acordarme de cosas más fácilmente. Todavía siento deseos por fumar, especialmente cuando siento el olor de la marihuana o si veo a alguien fumando. Tengo que recordar que debo alejarme de fiestas en las que puede haber marihuana.

Aprende más: [¿Cuáles son las señales de tener una adicción a la marihuana?](#)