

¿Eres propenso a tener un comportamiento de riesgo para tu salud?



Descubre si eres propenso a tener un comportamiento de riesgo para tu salud, ¿por qué sucede y qué puedes hacer?

Un comportamiento de riesgo es un comportamiento que se refiere a la **tendencia de participar en actividades que pueden ser dañinas o peligrosas** tanto para uno mismo como para otras personas. Hay quienes tienen una tendencia a tener más posibilidades a tener este tipo de comportamiento que otras, ¿por qué ocurre esto y cómo puede afectar?

Tener un comportamiento de riesgo

La conducta de tomar riesgos es algo potencialmente peligroso, aunque algunas personas se preguntan por qué alguien podría tener este tipo de conductas en algún momento de sus vidas.

Por un lado, tal comportamiento pone en peligro a quienes se involucran en él, pero, por otro lado, **les da a los participantes la oportunidad de experimentar un resultado que perciben como positivo.**

Las conductas o comportamientos de riesgo como tales, pueden conducir rápido a involucrarse por ejemplo, en el consumo de sustancias que pueden provocar accidentes de coche o también, padecer una sobredosis. Sin embargo, pueden provocar sentimientos positivos en el momento que las personas con comportamientos de riesgo valoran como algo bueno a corto plazo. **Esto incluye la emoción de los efectos que producen las drogas, por ejemplo.**

Ejemplos de comportamientos de riesgos

Además de los ejemplos anteriores, el comportamiento de riesgo incluye tener relaciones sexuales con extraños, a menudo sin protección contra enfermedades de transmisión sexual o embarazos no planificados. Los que toman riesgos también disfrutan del juego, generalmente pierden más de lo que pueden controlar. **Estas personas también pueden participar en deportes extremos o actividades recreativas.**

Incluso cuando los que toman riesgos se involucran en conductas practicadas ampliamente en sociedad, como beber o fumar cigarrillos, ponen en riesgo sus vidas, ya que las muertes asociadas con estas conductas son mayores que las muertes relacionadas con el consumo de drogas ilícitas, por ejemplo. Pero los que toman riesgos tienden a ignorar las consecuencias de sus comportamientos... **Porque creen que a ellos nunca les pasará nada malo.**

Quienes tienen mayor riesgo de tener un comportamiento de riesgo

Los hombres suelen tener más probabilidades de **tener comportamientos de riesgo porque son más propensos a tomar riesgos que las mujeres.** Aunque en realidad tanto hombres como mujeres comparten los mismos rasgos de personalidad, y ambos pueden buscar la búsqueda impulsiva de sensaciones, sentir hostilidad, ser agresivos o manejar de forma diferente la sociabilidad.

La genética también desempeña un papel en la conducta de riesgo. Los gemelos idénticos separados al nacer, por ejemplo, tienden a involucrarse en comportamientos de riesgo en tasas altas. **La testosterona también parece desempeñar un papel importante,** por lo que existe un desequilibrio de género en las personas con mayor probabilidad de participar en los comportamientos de riesgo.



Trastorno de estrés postraumático

Puede haber un vínculo entre el comportamiento de riesgo y el trastorno de estrés postraumático. Por ejemplo, veteranos de guerra con estrés postraumático tienen más tendencia a poner en peligro sus vidas por un comportamiento poco adecuado con las armas. Las personas con trastorno de estrés postraumático ya han sobrevivido a situaciones peligrosas y la conducta de riesgo puede darles la sensación de que tienen más control sobre sus circunstancias actuales que aquellas que los llevaron a desarrollar el trastorno de estrés postraumático.

Cómo encontrar ayuda

Si crees que eres una persona o que conoces a alguien que tiene comportamientos o conductas de riesgo como abusar de drogas, tener sexo peligroso, pierdes tu dinero en juegos... es hora de buscar ayuda cuanto antes. La conducta de riesgo puede causarte daños corporales, provocar que contraigas una infección de transmisión sexual o provocar **pérdidas financieras de las que no puedas recuperarte sin mucho trabajo.**

No es prudente jugar con tu bienestar de esta manera. Un psicoterapeuta con experiencia en este tipo de tratamientos puede mejorar la situación que vives. También puedes encontrar un grupo de apoyo para personas con este problema o confiar en un amigo cercano o miembro de la familia que pueda tratar de responsabilizarte cuando sientas la necesidad de participar en conductas de riesgo.

Fuente: bekiasalud.com