

Síndrome de Fin de Semana

Weekend Syndrome

Martín Nizama Valladolid^{A,B,C}

Definición

Es la necesidad compulsiva de salir a divertirse sin control todos los fines de semana a lugares, fiestas o reuniones habituales en compañía del círculo de amigos conocidos o desconocidos para los familiares; principalmente durante la noche y con frecuencia hasta el día siguiente.

Caracterización

Este síndrome presenta las siguientes manifestaciones:

- Invencción de múltiples excusas o pretextos para salir a divertirse el fin de semana en compañía del círculo de amigos adictos al desenfreno social. Es más frecuente en jóvenes sin motivación para triunfar, que viven aburridos el día a día y sin un proyecto de vida a realizar.
- Conflictos reiterados con la familia por oponerse al exceso de salidas, juergas o amanecidas, para llenar el vacío espiritual y cesar el aburrimiento, evadiendo a la familia.
- Frecuentemente la familia, inconsciente del problema, apoya dichas salidas. Luego, el libertino la manipula, la domina y abusa de ella. Finalmente, él se adueña de la situación y asume el poder en perjuicio de la familia.
- Tensión familiar los fines de semana por la previsible salida o escape de uno o más de sus miembros adictos a la juerga.
- Desvelo de la familia esperando el regreso a casa de uno o más de los integrantes esclavizados al placer de la vida noctámbula.
- Inquietud, insomnio e irritabilidad del juerguero enfurecido porque no lo dejan salir: angustiado.
- Pensamiento poseído por el escenario de diversión y su círculo de amigos. Se moviliza de un lado a otro de su casa vociferando cual "diablo enjaulado".
- Manifiesta estar estresado y que necesita relajarse, que nunca lo dejan divertirse, que si ahora no lo hace "¿cuándo lo voy a hacer?": dice estar aburrido en su domicilio.
- Amigotes lo llaman por teléfono o lo buscan incansablemente desde el jueves o viernes.
- Mentiras o coartadas para salir a la calle burlando la alerta familiar, sin importarle nada.
- Salida rauda o escape a escondidas, arriesgando la propia vida; si no le dan permiso: fuga.
- Pasa directamente de su centro de estudios o centro laboral a las fiestas, peñas o encerronas sin llegar a su domicilio.
- Retorno en estado de ebriedad en la madrugada, de amanecida o a avanzadas horas del día siguiente.
- Regresa con expresión facial furiosa para evitar el regaño familiar: "carota".
- Ingreso subrepticio al hogar o uso del soborno (regalos, comida, ropa) para atenuar su falta y de esta manera evitar la amonestación familiar.
- Reacción violenta o furiosa cuando se le amonesta por sus incesantes salidas: "no me comprenden".
- Duerme todo el día luego de la trashedada.
- Lleva doble vida. Mentiras sistemáticas de lo que hace fuera del hogar el fin de semana.
- Muestra desinterés académico, bajo rendimiento, aburrimiento y abandono de los estudios.
- Derroche de dinero. Dilapidación del sueldo, propinas o ahorros. Irresponsable en extremo.
- Si es estudiante pide dinero con el pretexto que lo necesita para material de trabajo o textos.
- Continuos endeudamientos, venta de bienes personales o familiares para solventar sus fiestas, viajes por fines de semana largos, campamentos, playas, conciertos o discotecas.
- Los días de juerga se incrementan progresivamente e incluyen días laborales de la semana: "Se va de boleto desde el jueves hasta el lunes".
- Consumo excesivo de licor, tabaco, cocaína, éxtasis, marihuana, etc., que él niega cínicamente, encolerizándose. Afirma que lo calumnian.
- Maneja vehículos en estado de intoxicación, sea por drogas legales o ilegales, exponiéndose temerariamente a accidentes de tránsito, con graves secuelas físicas o pérdida de la vida.
- Asume que es su vida, que nadie tiene derecho a interferir en ella. Apaga el celular o no contesta llamadas a fin de no ser ubicado por los familiares e ignoren lo que está haciendo.
- Insensible e inconsciente de la preocupación familiar motivada por su vida libérrima y disoluta.

Alternativas

Es responsabilidad de la familia iniciar acciones en previsión de la aparición de este síndrome mórbido entre sus miembros, que puede conducir a la persona a adquirir la enfermedad adictiva.

I. Promoción de la Salud Espiritual

- Desarrollar espiritualidad plena en el seno familiar.
- Hacer vida familiar con amor.
- Ejercer autoridad en el hogar.
- Ofertar paradigmas familiares, educando con el buen ejemplo.
- Estimular la actitud proactiva y triunfadora en aras de la felicidad.

(A) Departamento Académico de Psiquiatría, Facultad de Medicina de San Fernando, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú. (B) Departamento Académico de Psiquiatría, Universidad Peruana Cayetano Heredia. (C) Dirección de Adicciones del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado-Hideyo Noguchi"
 Correspondencia a Martín Nizama Valladolid: maniva@terra.com.pe.
 Recibido el 3 de agosto de 2011.

Cita sugerida: Nizama M. Síndrome de Fin de Semana. *Rev peru epidemiol* 2011;15(2) [2 pp.]

- Orientar a los familiares en la resolución de problemas personales y toma de decisiones.

- Modificar conductas inadecuadas previa comprensión de las faltas cometidas.

II. Prevención

- Ejercer control racional de la vida de los familiares fuera del hogar.

- Establecer responsabilidades en el hogar, horarios de juego, esparcimiento y salidas a reuniones.

- Realizar esparcimiento sano los fines de semana involucrando a toda la familia.

- Conocer las amistades y el entorno social de los miembros de la familia.

- Priorizar la comunicación humana auténtica sobre la comunicación electrónica, apagando los equipos en los momentos de encuentro familiar.

- Suprimir la sobreprotección, rigidez, represión familiar y el libertinaje de los hijos.

- Erradicar toda forma de maltrato verbal y no verbal, principalmente el castigo físico.

- Priorizar los vínculos afectivos y espirituales sobre los premios materiales o hedonistas.

III. Manejo Familiar

- Indagar lo que hace el familiar sospechoso en su otra vida (la oculta).

- Dejar de ser “ciegos” y afrontar el problema del exceso de salidas con determinación.

- Ignorar la victimización del jueguero.

- Reconocer que él puede estar al comienzo de una enfermedad adictiva.

- Suprimir la logística del desenfreno hedonista: suministro de dinero, tarjetas de crédito, vehículos, equipos electrónicos, uso de departamentos y libre disponibilidad del bar.

- Buscar ayuda médica especializada en salud mental.

- Comprometer a toda la familia en la recuperación de la normalidad de la vida familiar.

- Evitar situaciones y escenarios tentadores que comprometan su recuperación.
