

HERRAMIENTAS y CONSEJOS **para comunicarse con una** **persona que está pasando por** **un trastorno por uso de** **sustancias.**





Cuando la persona con hábitos de consumo no acude al CAP...

Al familiar le conviene saber...

1

Para intentar averiguar si tu familiar presenta un consumo no problemático o ha desarrollado una conducta adictiva puedes tener en cuenta...

Existen algunos síntomas que pueden ser indicativos de la existencia del consumo de drogas problemático, algunos de éstos son:

- Disminución de la comunicación verbal y afectiva.
- Cambios bruscos de carácter (se encuentran menos afectivos con los familiares, reaccionan con agresividad sin motivos aparentes...).
- Cambios repentinos en la higiene o el cuidado personal.
- Ansiedad, inquietud, confusión o tristeza, cambios bruscos de humor.
- Trastornos del sueño.
- Pérdida de apetito o de peso, o apetito excesivo.
- Desatención a las conversaciones.
- Pérdida de responsabilidad.
- Disminución del rendimiento académico y/o laboral.
- Problemas de concentración.
- Posibles retrasos reiterados en horarios y conflictos con compañeros (ámbito académico y/o laboral).
- Incremento de los gastos no justificados.
- Posibilidad de pequeños hurtos a otros miembros de la familia.
- Estar menos en casa, no aparecer en uno o dos días sin motivo aparente (especialmente fin de semana), seguido de un período de somnolencia.
- Dejar de ir con los amigos de siempre e iniciar relaciones con personas ajenas a su círculo habitual.
- Abandono de las aficiones o intereses.
- Aislamiento físico.
- Síntomas físicos postconsumo (como aparición de taquicardia, arritmias, problemas respiratorios, convulsiones, lenguaje incoherente, etc).

2

Puedes informarte y obtener recursos sobre drogas en general o específicamente sobre la droga de consumo de tu familiar

¡Cuidado! Hay que ser siempre muy prudentes, puede que los síntomas descritos sean por otra causa que no sea el consumo de drogas.

Puedes informarte en algunas webs oficiales de instituciones públicas, para conseguir la información más objetiva, evita fuentes privadas, informaciones alarmistas y consulta al médico de familia de tu familiar, para buscar entre todos el mejor camino y la mejor solución. Puedes consultar la siguiente información:



www.drogues.gencat.cat



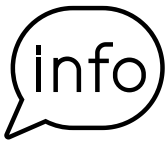
Línea Verde (Servicio de información, Orientación y Atención personalizada en las Drogodependencias)

900 900 540 De lunes a viernes de 9 a 20h

Equipo de psicólogos que atiende a familias y personas consumidoras, del territorio de Catalunya. El acompañamiento puede ser presencial, telefónico u online.



Fundació
Hospitalàries



¿Cómo actuar si se sospecha que se ha generado una conducta adictiva?

El primer objetivo es que puedas favorecer el acercamiento hacia la persona consumidora, lo más afectuosamente posible, de modo que ésta vea en ti una fuente de ayuda, no alguien de quien tenga que huir con temor. El reto es intentar transmitirle que es posible dejar de consumir, que crees en su capacidad para dejar el consumo.



Aquí tienes algunos consejos para intentar ayudarte...

- **Intenta no ocultar nunca el problema, ni evadirlo**, sino actuar lo antes posible. Puedes buscar orientación, información y asesoramiento.
- Piensa en **no culpabilizarte**, ni sentir vergüenza, piensa que no estás solo/a.
- No esperes hasta que la persona consumidora "toque fondo".
- **Tienes que intentar encontrar el momento para realizar la intervención**, cuando la persona consumidora no esté intoxicada y no haya un entorno hostil o de enfado.
- Plantea abiertamente **aspectos que hayan empeorado** en su vida.
- **No abordes el consumo en un tono acusatorio**, ya que la persona consumidora puede ponerse defensiva, **ni pongas la etiqueta de drogodependiente**.
- Se debe conseguir que la persona consumidora **tome conciencia del problema y motivarla al cambio**, transmitiéndole informaciones que le ayuden a reflexionar y a autoobservarse.
- **Háblale con confianza y comprensión** (no significa tolerancia) y respeto, plantéale aspectos preocupantes de su vida. Hay momentos en que puedes estar enojado con él/ella **pero intenta expresar tus sentimientos de forma calmada y directa**. Evita levantar la voz, amenazarle o juzgarle. Habla con él/ella sobre sus preocupaciones y su salud.
- **Enfócate en el presente y futuro**, no en el pasado.
- Intenta hacerle ver que no consume drogas porque quiere, puede que haya desarrollado un trastorno por uso de sustancias (**que el consumo esté controlando su conducta**).
- Nunca favorezcas a la persona consumidora dándole dinero, mintiendo por él/ella, encubriéndola, etc. **Favorecer a una persona adicta en este sentido, significa acompañarla a seguir consumiendo, y es perjudicial para ti, para él/ella y para sus otras relaciones.**
- **Hay que evitar los desencadenantes de la adicción.** Por ejemplo, si la sustancia es el alcohol, no beber alcohol en su presencia ni presenciar ambientes alcohólicos.
- **Deja al margen todos los prejuicios** e intenta entender lo que ocurre/siente.
- **Muéstrate esperanzado/a sobre la posibilidad de cambio** (muestra confianza). Intenta la ocasión favorable para que inicie un tratamiento.



- Prepárate para soportar la **negación y/o minimización del consumo** "sólo es puntual/no estoy enganchado/a".
- Expon que las evidencias hacen tener la **certeza de que el consumo es realmente disfuncional**.
- **Mantén una postura firme** y en la medida de lo posible no permitas que continúe el consumo dentro de casa.
- **No cedas a chantajes** ni reivindicaciones de su vida privada.
- Pon ejemplos de casos del barrio si se conocen experiencias de rehabilitación positivas.
- **Trata de establecer pactos o compromisos de "probar" de reducir el consumo**, o estar unos días sin consumir. **Intentar la abstinencia si se trata de cannabis o cocaína; si se trata de alcohol, ansiolíticos o heroína, intentar consumir menos, nunca proponer una abstinencia total sin consultarlo antes con el médico de cabecera.**
- **Establece horarios, límites y normas de convivencia familiar**, delimita responsabilidades, lo que facilitará el clima de entendimiento.

- **Busca soluciones conjuntamente.**
- **Mantén consistencia y coherencia en las decisiones tomadas conjuntamente.** Muéstrate siempre de acuerdo con los demás miembros de la familia para ir "a la una", el mensaje no puede ser ambivalente.
- Si no asume conciencia de tener un problema, **busca medidas de mayor presión, o busca ayuda de terceras personas con influencia (otros familiares/amigos).**
- **No asumas las responsabilidades de la persona consumidora** (personales/laborales, deudas ni las consecuencias negativas del consumo/dinero).
- **Trata de normalizar la vida familiar al máximo** independientemente del problema.



Aprovecha ocasiones para que inicie el tratamiento



Plantéale **el recurso del CAS** (Centro de Atención y Seguimiento a las Drogodependencias) no como un lugar de tratamiento sino **como el primer paso de consulta para tomar una decisión.**



La dependencia es una **enfermedad, no un vicio** (no puede dejarlo cuando quiera).



Infórmate sobre el proceso terapéutico (desintoxicación-deshabitación).



Aprovecha ocasiones para que inicie el tratamiento

No te frustres si rechaza tus sugerencias y recomendaciones para buscar ayuda profesional. Insiste sobre esta idea cada vez que puedas y **recuérdale que estarás a su lado siempre que te necesite**. Brindar soporte a una persona con problemática de consumo puede ser difícil y frustrante.

Si desde el lenguaje verbal no te es posible la comunicación, intenta dirigirte a través de otras vías (ej: escribiéndole una carta, expresando en tono cariñoso y positivo).

Si conoces a otras personas que han pasado por esta situación, hablar con ellas puede servirte de apoyo gracias a la empatía que produce el hecho de haber vivido situaciones similares.



Hay que evitar...

- Afrontar la situación de forma alarmista. Mantén una actitud serena.
- **Ocultar el problema** o desentenderte y no prestarle atención.
- **Despreciarlo/a, juzgarlo/la y hacerle reproches.**
- Ponerle la etiqueta de "inservible" o "irrecuperable".
- **Ceder a los chantajes**, ante amenazas o promesas de curación futuras.
- **Discutir violentamente** con él/ella, cargándolo/a de impotencia y miedos.
- Convertir-te en rol de **perseguidor**.
- **Realizar comparaciones con otros miembros de la familia o ponerlos como modelo a seguir.**
- **Utilizar la victimización:** rol del familiar como el "bueno" que todo lo ha hecho por él/ella y sólo recibe malestar. No reprocharle todo lo que has hecho por él/ella.
- **Autoinculparte** como único culpable y angustiarse.



Si se decide ir al CAS (Centro de Atención y Seguimiento a las Drogodependencias)

Pide visita al médico de cabecera e inicia el circuito de derivación:



Hay que procurar...

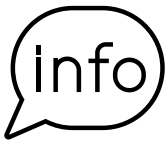
- Como familiar, debes **colaborar activamente** con todo el equipo de profesionales y terapeutas que lleven a cabo el tratamiento.
- **Debes ser comprensivo/a** con el importante y decisivo paso que va a tomar la persona adicta.
- **No caigas en la desesperanza o en el desánimo a lo largo del tratamiento.** Los tratamientos suelen ser largos pero tienen resultados.
- **El proceso no es lineal**, no siempre se ve una mejora inmediata, las recaídas forman a veces parte del proceso, en algunos casos son necesarias varias rondas de tratamiento.
- **Cada individuo es único** y los objetivos deben ser para cada uno, no generales, dependiendo de la persona y del momento (dejar una sustancia o todas/reducción versus abstinencia, etc.).



Hay que evitar...

- **Reprocharle actos previos inadecuados.**
- **Pedirle condiciones más exigentes de lo que pueda conseguir en el momento actual.**
- **Olvidarte cuando inicia tratamiento** (depositando las responsabilidades en el profesional).





Notas

A series of horizontal dashed lines for writing notes.





Humanizamos la atención en salud mental.

Centro de Atención y Seguimiento a las Drogodependencias (CAS) Sant Boi

C/ Dr. Antoni Pujadas, 36 – 08830 Sant Boi de Llobregat

Teléfono: 93 630 58 00 – cas.santboi@fundacionhospitalarias.org

Centro de Atención y Seguimiento a las Drogodependencias (CAS) L'Hospitalet

C/ Santa Eulàlia, 22 – 08902 L'Hospitalet de Llobregat Teléfono:

93 298 17 96 – cas.hospitalet@fundacionhospitalarias.org

Centro de Atención y Seguimiento a las Drogodependencias (CAS) Granollers

Avenida Francesc Ribas, 74 – 08402 Granollers Teléfono: 93 860

14 15 – cas.granollers@fundacionhospitalarias.org

