

EINES i CONSELLS per **comunicar-se amb una persona que està passant per un trastorn per ús de substàncies.**





Quan la persona amb hàbits de consum no acut al CAP...

Al familiar li convé saber...

1

Per intentar esbrinar si el teu familiar presenta un consum no problemàtic o ha desenvolupat una conducta addictiva pots tenir en compte...

- Disminució de la comunicació verbal i afectiva.
- Canvis bruscs de caràcter (es troben menys afectius amb els familiars, reaccionen amb agressivitat sense motius aparents...).
- Canvis bruscs de la higiene o cura personal.
- Ansietat, inquietud, confusió o tristesa, canvis bruscs d'humor.
- Trastorns de la son.
- Pèrdua de gana o pes, o gana excessiva.
- Desatenció a les converses.
- Pèrdua de responsabilitat.
- Disminució del rendiment acadèmic i/o laboral.
- Problemes de concentració.
- Possibles retards reiterats en horaris i conflictes amb companys (àmbit acadèmic i/o laboral).

Existeixen alguns símptomes que poden ser indicatius de l'existència del consum de drogues problemàtic, alguns d'aquests són:

- Increment de les despeses no justificades.
- Possibilitat de petits furtcs a altres membres de la família.
- Estar menys a casa, no aparèixer en un o dos dies sense motiu aparent (especialment cap de setmana), seguit d'un període de somnolència.
- Deixar d'anar amb els amics de sempre i iniciar relacions amb persones alienes al seu cercle habitual.
- Abandonament de les aficions o interessos.
- Aïllament físic.
- Símptomes físics postconsum (com ara aparició de taquicàrdia, arítmies, problemes respiratoris, convulsions, llenguatge incoherent, etc).

2

Pots informar-te i obtenir recursos sobre drogues en general o específicament sobre la droga de consum del teu familiar

Alerta! Cal ser sempre molt prudents, pot ser que els símptomes descrits siguin per una altra causa que no sigui el consum de drogues.

Pots informar-te en algunes webs oficials d'institucions públiques, per assolir la informació més objectiva, [evita fonts privades, informacions alarmistes](#), i consulta al metge de família del teu familiar, per cercar entre tots el millor camí i la millor solució. Pots consultar la següent informació:



www.drogues.gencat.cat



Línia Verda (Servei d' informació, Orientació i Atenció personalitzada a les Drogodependències)

900 900 540 De dilluns a divendres de 9 a 20h

Equip de psicòlegs que atén a famílies i a persones consumidores, del territori de Catalunya. L'acompanyament pot ser presencial, telefònic o en línia.



**Fundació
Hospitalàries**



Com actuar si es sospita que s'ha generat una conducta addictiva?

El primer objectiu és que puguis afavorir l'apropament cap a la persona consumidora, el més afectuosament possible, de manera que aquesta vegi en tu una font d'ajuda, no algú del que hagi de fugir amb temor. El repte és intentar transmetre-li que és possible deixar de consumir, que creus en la seva capacitat per deixar el consum.



Aquí tens alguns consells per intentar ajudar-te...

- **Intenta no ocultar mai el problema, ni evadir-lo**, sinó actuar com més aviat millor. Pots cercar orientació, informació i assessorament.
- Pensa en **no culpabilitzar-te**, ni sentir vergonya, pensa que no estàs sol/a.
- No esperis fins que la persona consumidora "toqui fons".
- **Has d'intentar trobar el moment per fer la intervenció**, quan la persona consumidora no estigui intoxicada i no hi hagi un entorn hostil o d'enuig.
- Planteja obertament **aspectes que hagin empitjorat** en la seva vida.
- **No aborris el consum en un to acusatori**, ja que la persona consumidora es pot posar defensiva, **ni posis l'etiqueta de drogodependent**.
- S'ha d'aconseguir que la persona consumidora **prengui consciència del problema i motivar-la al canvi**, transmet-li informacions que l'ajudin a reflexionar i a autoobservar-se.
- **Parla-li amb confiança i comprensió** (no significa tolerància) i respecte, planteja-li aspectes preocupants de la seva vida. Hi ha moments en que pots estar enutjat amb ell/ella però intenta **expressar els teus sentiments d'una manera calmada i directa**. Evita aixecar la veu, amenaçar-lo/la o jutjar-lo/la. Parla amb ell/a sobre les seves preocupacions i la seva salut.
- **Enfoca't en el present** i futur, no en el passat.
- Intenta fer-li veure que no consumeix drogues perquè vol, pot ser que hagi desenvolupat un trastorn per ús de substàncies (**que el consum estigui controlant la seva conducta**).
- Mai afavoreixis a la persona consumidora donant-li diners, mentint per ell/a, encobrint-la, etc. **Afavorir a una persona addicta en aquest sentit, significa acompanyar-la a seguir consumint, i és perjudicial per a tu, per a ell/ella i per a les seves altres relacions**.
- **Cal evitar els desencadenants de l'addicció**. Per exemple, si la substància és l'alcohol, no beure alcohol en la seva presència ni presenciar ambients alcohòlics.
- **Deixa al marge tots els prejudicis** i intenta entendre el que passa/sent.
- **Mostra't esperançat/da sobre la possibilitat de canvi** (mostra confiança). Intenta l'ocasió favorable per a què iniciï un tractament.



- Prepara't per suportar la **negació i/o minimització del consum** "només és puntual/no estic enganxat/da".
- Exposa que les evidències fan tenir la **certesa que el consum és realment disfuncional**.
- **Mantingues una postura ferma** i en la mesura que puguis no permetis que continuï el consum dins de casa.
- **No cedeixis a xantatges** ni reivindicacions de la seva vida privada.
- Posa exemples de casos del barri si es coneixen experiències de rehabilitació positives.
- **Tracta d'establir pactes o compromisos de "provar" de reduir el consum**, o estar uns dies sense consumir. **Intentar l'abstinència si es tracta de cànnabis o cocaïna; si es tracta d'alcohol, ansiolítics o heroïna, intentar consumir menys, mai proposar-ne una abstinència total sense consultar-ho abans amb el metge de capçalera.**
- **Estableix horaris, límits i normes de convivència familiar**, delimita responsabilitats, això facilitarà el clima d'entesa.

- **Busca solucions conjuntament.**
- **Mantingues consistència i coherència en les decisions preses conjuntament.** Mostra't sempre d'acord amb els altres membres de la família per anar "a la una", el missatge no pot ser ambivalent.
- Si no assumeix consciència de tenir un problema, **busca mesures de major pressió, o busca ajuda de terceres persones amb influència** (altres familiars/amics).
- **No assumeixis les responsabilitats de la persona consumidora** (personals/laborals, deutes ni les conseqüències negatives del consum/diners).
- **Intenta normalitza la vida familiar al màxim independentment del problema.**



Aprofita ocasions perquè iniciï el tractament



Planteja-li **el recurs del CAS** (Centre d'Atenció i Seguiment a les Drogodependències) no com un lloc de tractament sinó com **el primer pas de consulta per prendre una decisió**.



La dependència és una malaltia, no un vici (no ho pot deixar quan vulgui).



Informa't sobre el **procés terapèutic** (desintoxicació-deshabituació).





Aprofita ocasions perquè iniciï el tractament

No et frustris si rebutja els teus suggeriments i recomanacions per a buscar ajuda professional. Insisteix sobre aquesta idea cada vegada que puguis i **recorda-li que estaràs al seu costat sempre que et necessiti**. Brindar suport a una persona amb problemàtica de consum pot ser difícil i frustrant.

Si des del llenguatge verbal no t'és possible la comunicació, intenta dirigir-te a través d'altres vies (ex: escrivint-li una carta, expressant en to afectuós i positiu).

Si coneixes altres persones que han passat per aquesta situació, parlar amb elles pot servir-te de suport gràcies a l'empatia que produeix el fet d'haver viscut situacions similars.



S'ha d'evitar...

- Afrontar la situació de manera **alarmista**. Mantingues una actitud serena.
- **Ocultar el problema** o desentendre't i no prestar-li atenció.
- **Desprejar-lo/a, jutjar-lo/la i fer-li retrets**.
- Posar-li etiqueta de "inservible" o "irrecuperable".
- **Cedir als xantatges**, davant d'amenaçes o promeses de curació futures.
- **Discutir** violentament amb ell/a, carregant-lo/a d'impotència i pors.
- Convertir-te en rol de **perseguidor**.
- **Fer comparacions amb altres membres de la família o posar-los com a model a seguir**.
- **Utilitzar la victimització**: rol del familiar com el "bo" que tot ho ha fet per ell/a i només rep malestar. No retreure-li tot el que has fet per ell/a.
- **Autoinculpar-te** com a únic culpable i angoixar-se.





Si es decideix anar al CAS (Centre d'Atenció i Seguiment a les Drogodependències)

Demana visita al metge de capçalera i inicia el circuit de derivació:



S'ha de procurar...

- Com a familiar, has de **col·laborar activament** amb tot l'equip de professionals i terapeutes que duen a terme el tractament.
- **Has de ser comprensiu/va** amb l'important i decisiu pas que prendrà la persona addicta.
- **No caiguis en la desesperança o en el desànim al llarg del tractament.** Els tractaments solen ser llargs, però tenen resultats.
- **El procés no és lineal**, no sempre es veu una millora immediata, les recaigudes formen a vegades part del procés, en alguns casos calen varies rondes de tractament.
- **Cada individu és únic** i els objectius han de ser per cadascú, no generals, depenent de la persona i del moment (deixar una substància o totes/reducció versus abstinència, etc.).



S'ha d'evitar...

- **Retreure-li actes previs inadequats.**
- **Demanar-li condicions més exigents del que pugui aconseguir en el moment actual.**
- **Oblidar-te quan inicia tractament** (dipositant les responsabilitats en el professional).





Notes

Lined area for notes, consisting of 20 horizontal dashed lines.





**Fundació
Hospitalàries**
Sant Boi

Humanitzem l'atenció en salut mental.

**Centre d'Atenció i Seguiment a les Drogodependències (CAS)
Sant Boi**

C/ Dr. Antoni Pujadas, 36 – 08830 Sant Boi de Llobregat
Telèfon: 93 630 58 00 – cas.santboi@fundacionhospitalarias.org

**Centre d'Atenció i Seguiment a les Drogodependències (CAS)
L'Hospitalet**

C/ Santa Eulàlia, 22 – 08902 L'Hospitalet de Llobregat
Telèfon: 93 298 17 96 – cas.hospitalet@fundacionhospitalarias.org

**Centre d'Atenció i Seguiment a les Drogodependències (CAS)
Granollers**

Avinguda Francesc Ribas, 74 – 08402 Granollers
Telèfon: 93 860 14 15 – cas.granollers@fundacionhospitalarias.org

