

Ajude seu familiar a retomar a vida

Pode ser seu filho ou sua filha. Pode ser seu marido ou sua esposa. Pode ser qualquer pessoa de sua família. Infelizmente, a dependência química não escolhe a porta em que irá bater. Muito menos a classe social. E, seja onde for que as drogas entrem, as chances de estrago são grandes. Porém, se a sombra das drogas avançou sobre seu lar, não se renda ao desespero. Vamos mostrar a você os caminhos para devolver o controle da vida a seu familiar.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a drogadição (termo que designa o vício por qualquer droga) é uma doença crônica. Mas há esperança: o seu controle é possível. Só que o dependente, na maioria das vezes, não deseja se tratar. Acredita que, quando quiser, conseguirá largar as drogas. É por esse motivo que a família precisa ter

pulso forte para conduzir a pessoa rumo a tratamentos que poderão libertá-la da dependência.

É preciso vencer a dor e partir para o tratamento

Embora, na maioria das vezes, a família do dependente químico fique muito fragilizada, ela terá papel fundamental no tratamento do ente querido. É preciso catar os caquinhos da dor que a drogadição traz (como conviver com um familiar que, antes, era carinhoso e obediente, mas que, com as drogas, se torna violento e mentiroso) para agir a favor de quem se ama. Assim, a melhor saída é buscar auxílio médico, psicológico e grupos religiosos ou de mútua ajuda – como os Narcóticos Anônimos (NA).

Se houver condições, o tratamento ambulatorial deve ser priorizado e é eficaz. Nas primeiras vezes, você

SINTOMAS

FIQUE ATENTO A MUDANÇAS NO COMPORTAMENTO

- ◆ Mudanças bruscas no comportamento.
- ◆ Queda do rendimento escolar ou abandono dos estudos.
- ◆ Queda na qualidade do trabalho.
- ◆ Inquietação, irritabilidade, insônia ou, ao contrário, depressão e sonolência.
- ◆ Atitudes furtivas ou impulsivas.
- ◆ Uso de óculos escuros, mesmo sem excesso de luz, ou de camisas de manga longa, mesmo no calor.
- ◆ Troca do dia pela noite.
- ◆ Alterações emocionais claras.

O dependente químico dificilmente aceita que tem uma doença. Por isso, o papel da família é fundamental para incentivá-lo a se tratar. A luta para superar o problema é árdua, mas, com perseverança, a vitória é possível.

pode ir junto com o familiar a clínicas que fazem o atendimento sem internação. Quando o dependente estiver mais fortalecido, já conseguirá ir sozinho. *(Para saber os endereços dessas clínicas, consulte as instituições citadas no quadro “Onde buscar ajuda”, na pág. 19.)*

A internação surge como uma opção de tratamento, mas não é milagrosa. Muita gente acha que, após a alta, o dependente estará curado. Não é assim. A internação é apenas parte do tratamento, em geral usada para a desintoxicação. Quando ele não consegue se desintoxicar ambulatorialmente, devido à forte síndrome de abstinência, o melhor é interná-lo por até quatro semanas.

Porém, quando o consumo de drogas desencadeia quadros psicóticos, agitações intensas, comportamentos agressivos e

suicidas, a internação torna-se a melhor opção, a fim de proteger a integridade do dependente e daqueles que o cercam.

Desintoxicação: primeira etapa para o controle

É preciso ter em mente, também, que o tratamento para controle da drogadição é longo. E, em geral, precisa ser realizado em etapas. A primeira delas é a *desintoxicação* ou *promoção da abstinência*, que ocorre sob supervisão médica. Essa fase dura poucos dias, embora, normalmente, a vontade de consumir drogas persista por meses. O uso de medicações pode reduzir o desconforto da abstinência ou minimizar as complicações médicas. A desintoxicação estabiliza o dependente e permite que ele ingresse na próxima fase do tratamento: a *reabilitação*. Nela, vai aprender

DEPOIMENTOS

OS DOIS LADOS DA MOEDA

Veja aqui o que uma mãe e um filho (que se tratou na Clínica Jorge Jaber, no Rio de Janeiro) têm a dizer sobre a luta travada contra as drogas.

Teresa, 55 anos, funcionária pública

“A internação involuntária salvou o meu filho.”

“Quando descobri que meu filho era usuário de drogas, reagi como qualquer pessoa que não tem conhecimento da doença, achando que o adicto pode parar sozinho e que se não para é porque não quer. No início, nossas maiores preocupações eram que ele se misturasse com traficantes ou fosse preso. Mas, em 2012, senti modificações comportamentais nele, como rir e falar sozinho. Ele não saía de casa, não se alimentava direito e acreditava que alguém o perseguia. Achei que ele estava ficando esquizofrênico. Procurei um neurologista, que não identificou qualquer doença neurológica e aconselhou que buscássemos um psiquiatra. A médica que atendeu o Felipe aconselhou a internação. Foi como uma bomba em nossas vidas! Nunca imaginei que as drogas fizessem um estrago tão grande. Por ignorância, não ajudamos nosso filho antes de chegar a esse ponto.

Como Felipe não apresentava condições psicológicas para optar, foi internado involuntariamente e diagnosticado com surto psicótico por uso de drogas. Foi muito doloroso para nós. Mas a internação involuntária foi a única opção para salvar sua vida. Ele ficou internado por três meses e até hoje faz o pós-tratamento para não recair. E eu e o pai do Felipe também tivemos que participar do grupo de tratamento familiar. Fizemos também o curso de Conselheiro em Dependência Química. É essencial que a família se trate.”

Felipe, 24 anos, estudante

“Apoio da minha família foi fundamental.”

“Iniciei minha dependência química aos 15 anos. Larguei os estudos, mas não percebi que precisava de ajuda. Acabei sendo internado involuntariamente pelos meus pais. E até hoje faço acompanhamento com um terapeuta e em grupo. Sem o apoio da minha família, eu não teria entrado em abstinência, pois essa doença é progressiva e faz com que percamos o controle de nossa vida.”

DICAS

CONVIVER COM O DROGADO NÃO É FÁCIL. POR ISSO, VEJA O QUE FAZER SE...

... O SEU FAMILIAR NÃO QUISER SE TRATAR.

◆ É muito difícil para a família tomar a decisão de tratar o dependente contra a vontade dele. Mas é preciso ter em mente que ele perdeu a liberdade de escolha, já que não consegue mais optar entre o consumo e a abstinência, colocando a droga acima de tudo em sua vida. É chegada a hora, então, de pedir auxílio profissional. E o tratamento forçado pode ser eficaz: muitos dependentes depois acabam percebendo que a abstinência lhes traz ganhos muito maiores do que os que tinham quando usavam drogas.

◆ Mas, com certeza, não se trata de pegar a pessoa 'na marra' e interná-la, nem lhe dar a opção de "ou vai se tratar ou sai de casa". Forçar alguém ao tratamento significa, acima de tudo, não compactuar mais com os comportamentos da dependência.

Shutterstock



Atitudes firmes podem ajudar o dependente

- Não permita que seu filho use drogas dentro de casa. Essa atitude, além de proibida por lei, não diminui os riscos. E, dessa forma, você também mantém o controle da situação.
- Caso seu familiar se mostre arredio e se recuse a dialogar com você, procure alguém que ele respeite, como um parente ou amigo. Peça a essa pessoa para conversar com o dependente e tentar convencê-lo a se tratar.
- Leve seu familiar a um psicólogo ou psiquiatra especializado. Além de mostrar ao dependente que ele está prejudicando a própria vida, a terapia pode ajudar nas questões que o levaram a buscar a droga.
- Antes de conversar com seu familiar, informe-se sobre o assunto e, se possível, busque ajuda especializada. Assim, saberá como agir diante dos argumentos dele para justificar o uso e minimizar o problema.
- Participe de grupos de mútua ajuda dirigidos a familiares de dependentes, mesmo que seu ente querido ainda não esteja em tratamento. Mudando seu comportamento, é possível que o dependente decida se tratar.
- Coloque limites em casa, como delegar tarefas, controlar o dinheiro e impor horários. Enquanto a pessoa tem tudo do que precisa, dificilmente sente-se estimulada a largar as drogas. Seja firme e nunca volte atrás.



Shutterstock

... O DEPENDENTE FICAR AGRESSIVO OU ROUBAR PARA COMPRAR DROGAS.

◆ Quando o dependente se torna agressivo, ele não merece apanhar para aprender. Violência gera mais violência e ressentimento. Já o contrário – nada fazer, apanhar e viver com medo – produz o mesmo efeito. Aceitar esse comportamento significa tratar o dependente como um monstro (e é assim que ele passa a se sentir). Assim, se a agressividade passa a acontecer, talvez a solução seja buscar uma internação para ele.

◆ Outro tipo de violência que a família pode sofrer é o roubo de objetos da casa, para que o dependente os troque por drogas. Infelizmente, esse é mais um comportamento típico da dependência. Se isso acontecer, não reponha o objeto roubado, para mostrar ao familiar que ele não está autorizado a repetir esse comportamento.

... ACONTECER UMA RECAÍDA DURANTE O TRATAMENTO.

◆ É preciso sempre ter em mente que uma recaída não significa o fracasso do tratamento. Estudos mostram que, durante o primeiro ano de tratamento, mais de 70% dos dependentes têm, pelo menos, uma recaída. Porém, ao final de um ano, mais da metade não está usando droga. Isso mostra que a recaída faz parte do processo de recuperação.

◆ Trata-se, na verdade, de um momento de reflexão e aprendizado. Estudar os motivos da recaída fortalece o dependente e diminui as chances de novos episódios. Não é um momento para questionar a força de vontade da pessoa, a competência da equipe ou o apoio da família. É a hora de refletir e reformular as estratégias, com o consentimento de todos os envolvidos.

> a modificar seus comportamentos para conseguir manter a abstinência. Inúmeras modalidades terapêuticas podem (e devem) ser utilizadas, como aconselhamento e psicoterapia individual e familiar, aprendizado sobre dependência e as substâncias que consome, medicações para controlar a vontade de consumo e treinamento social e vocacional. Além disso, os grupos de mútua ajuda devem ser sempre incluídos no processo de reabilitação.

Grupos de mútua ajuda podem ajudar bastante

A terceira fase é conhecida por *cuidados continuados*, na qual são propostas ações para a manutenção do estado de sobriedade frente às dificuldades da vida, oferecendo suporte moral e encorajamento. Entre elas, está a permanência nos grupos de mútua ajuda – meio reconhecidamente eficaz para a manutenção dos benefícios alcançados no tratamento. Outras possibilidades são oferecidas pelas comunidades terapêuticas. As internações nessas

Na fase final do tratamento, o dependente aprende a evitar recaídas

instituições costumam ser longas, possibilitando uma estruturação da vida do dependente a fim de que ele retome sua vida em sociedade.

A última fase é a *prevenção de recaídas*, quando são colocadas em prática estratégias para antecipar as situações que trarão a chance de usar drogas e, assim, aprender a lidar com elas. O dependente adquire instrumentos eficazes para evitar o retorno ao vício e modifica seu estilo de vida. Na verdade, essas estratégias podem ser aplicadas desde o início do tratamento, já que trazem lições para serem levadas por toda a vida sóbria do dependente.

Todas essas etapas, na verdade, são desempenhadas junto a profissionais da saúde. Mas você também pode ajudar no tratamento de seu ente querido. Nos quadros desta página, apresentamos algumas dicas para você colocar em prática com o dependente. E lembre-se: o mais importante, na batalha contra as drogas, é jamais desistir de lutar. ♥

ONDE BUSCAR AJUDA

Você não está sozinho. Em todo o Brasil, encontrará apoio e locais de tratamento para seu familiar.

AMOR EXIGENTE

Site: www.amorexigente.org.br

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE APOIO ÀS FAMÍLIAS DE DROGADEPENDENTES

Site: www.abrafam.org.br

CENTRO UTILITÁRIO DE INTERVENÇÃO E APOIO AOS FILHOS DE DEPENDENTES QUÍMICOS (Cuida)

Site: www.cuida.org.br

INSTITUIÇÕES DE TODO O BRASIL CADASTRADAS NO MINISTÉRIO DA JUSTIÇA

Site: www.obid.senad.gov.br/portais/OBID/conteudo/web/instituicao/instituicao_list.php

NARCÓTICOS ANÔNIMOS

Site: www.na.org.br

GRUPOS FAMILIARES NAR-ANON

Site: www.naranom.org.br

VIVAVOZ

Serviço de atendimento telefônico gratuito que dá informação sobre os tipos de drogas e orienta na busca por locais de tratamento. Funciona diariamente, 24 horas por dia. Tel.: 132