



GUIA COMPLETO: COMO SE LIVRAR DO MUNDO DAS DROGAS

INTRODUÇÃO	3
ENTENDA O QUE É O VÍCIO EM DROGAS	6
AJUDE A PESSOA A ENTENDER A NECESSIDADE DE MUDANÇA	11
SAIBA COMO AJUDAR O DEPENDENTE QUÍMICO.....	15
CONCLUSÃO	21
SOBRE A VIVER SEM DROGAS.....	23



INTRODUÇÃO



INTRODUÇÃO

O vício em drogas não é algo fácil de lidar, tanto para quem passa por ele diretamente, quanto para as pessoas que convivem com os dependentes químicos. Sair dessa situação e voltar a ter uma vida produtiva e normal é o sonho de toda família e dos amigos próximos de quem está imerso no mundo das drogas.

Porém, para abandonar o vício, **a ajuda dessas pessoas é imprescindível**, ao mesmo tempo em que todas as atitudes para conscientizar e ajudar na recuperação deve ser pensado para não afugentar e desanimar o dependente.

Se você é o familiar ou uma pessoa próxima a alguém que está passando por um momento de vício em drogas e deseja ajudar, este e-book é para você.

Nos próximos capítulos **você vai entender melhor o vício em drogas**, a importância de o dependente querer se curar e, por fim, como você pode ajudar em todo esse processo. Acompanhe e comece a ajudar quem você ama!



ENTENDA O QUE É O VÍCIO EM DROGAS



ENTENDA O QUE É O VÍCIO EM DRÓGAS

O vício em drogas é um problema muito mais abrangente do que se se imagina. Antes de experimentar a droga, em si, o indivíduo encontra-se vulnerável por diversos fatores emocionais, o que faz do vício uma válvula de escape para suas questões pessoais.

A questão é que a droga não é a causa única do vício. Com ele, estão inseguranças, falta de autoestima, depressão, ansiedade e muitos outros fatores psicológicos que mantêm a dependência para “fugir” desses problemas por alguns instantes. A partir do momento em que se entende o que é o vício e como ele pode começar, a família fica mais preparada para ajudar.

DECEPÇÕES DE RELACIONAMENTO

Seja em relacionamentos amorosos, de amizade ou familiares, as decepções com as pessoas podem causar a busca por substâncias ilícitas e levar ao vício.

Quando são relações muito próximas e a decepção é grande, **a dificuldade em lidar com esse sentimento pode ser tanta a ponto de se procurar a droga como um refúgio a ele.**



NECESSIDADE DE ACEITAÇÃO

Todo ser humano tem a necessidade de ser aceito na sociedade. Em níveis diferentes, cada um sabe o quão é importante para si ser acolhido em alguma turma. Porém, essa obrigação de aceitação pode levar o indivíduo a cometer atitudes com as quais não concorda, apenas para obter o aval daquele grupo onde deseja ser inserido.

FATOR EMOCIONAL

Essa também é a causa pela qual o vício pode acontecer: mesmo que já haja provas e estudos que dizem que a maioria das pessoas que usa drogas não é viciada, **a dependência vem do fator emocional**, do uso constante para se sentir aceito, repetindo um comportamento.

SENTIMENTO DE SOLIDÃO

Estar sozinho é diferente de sentir-se só. **O sentimento de solidão invade quem, mesmo até rodeado por pessoas, sente falta de ser compreendido**, de ter uma mão amiga e alguém que vai entender seus problemas.

Isso pode fazer com que, no auge dessa sensação de ser esquecido pelo mundo, busque um refúgio em substâncias ilícitas para atenuar a dor de se estar sozinho. Por esse motivo, **manter boas relações com a família é muito importante** para evitar esse tipo de sentimento e, conseqüentemente, diminuir as chances de aproximação com a droga.



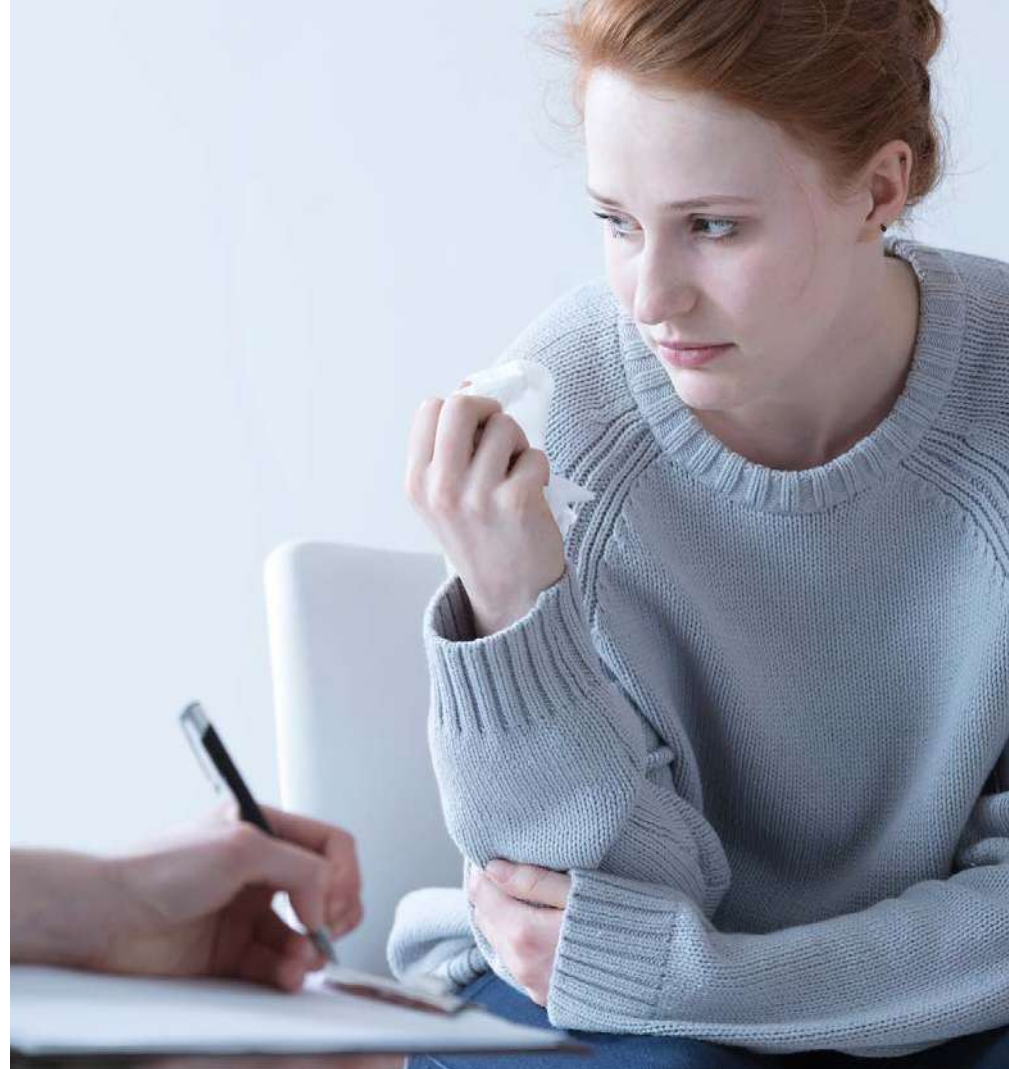
ENTENDA O QUE É O VÍCIO EM DROGAS

FALTA DE INCENTIVO OU SENTIDO PARA AS COISAS

Uma das características da depressão é a falta de ânimo e vontade para evoluir. Isso acontece por conta de não se enxergar motivos ou não ter sonhos que motivam a ser uma pessoa melhor a cada dia.

Não ver sentido em fazer nada pode aproximar um indivíduo das drogas. Ali, ele encontra uma distração momentânea à sua sensação de inutilidade. Porém, no momento em que volta das alucinações, vem uma depressão ainda maior, que pode desencadear um uso ainda mais intenso de drogas.

É importante lembrar que os fatores citados acima não são a única causa do vício em drogas. Combinados a sentimentos, fase da vida e até ao organismo do indivíduo, essas situações podem, em certas pessoas, criar uma necessidade de preencher o vazio que sentem com as drogas.



Ou seja, um conjunto de situações combinado ao momento em que se está vivendo e à própria natureza da pessoa podem culminar na procura e no vício das substâncias químicas.





**AJUDE A PESSOA A ENTENDER
A NECESSIDADE DE MUDANÇA**



AJUDE A PESSOA A ENTENDER A NECESSIDADE DE MUDANÇA

A premissa para um tratamento de sucesso é que o dependente químico perceba seu vício e a proporção do problema pelo qual está passando. A vontade de mudar vem da inteira percepção do problema e de que não se pode resolvê-lo sozinho.

SEJA COMPREENSIVO

O primeiro passo está dado: **ler este e-book e procurar informações a fim de ajudar quem você ama a se livrar do vício é um ato inteligente e prudente antes de começar.** É muito importante que você saiba como funciona a dependência química, como ela age no cérebro e quais são os fatores emocionais que levam alguém a usar essas substâncias.

Entender e ter empatia pelo outro pode transformar relações e até facilitar a chegada do momento em que o dependente cai em si e vê que precisa ser tratado.



DÊ AMOR E CONFIANÇA

Uma pessoa que está vulnerável às drogas precisa de compreensão, amor e, principalmente de ter alguém em quem confiar. No fundo, ela sabe que precisa de ajuda, mas pode se sentir sozinha e não ter confiança em ninguém para admitir o vício.

A fase de se assumir como um usuário de drogas que precisa de ajuda é uma das mais difíceis para algumas pessoas. Por isso, a postura de parentes e amigos próximos pode mudar tudo.

Aproxime-se nesse momento em que todos se afastam. Tente um diálogo, converse sobre amenidades, sem tocar no assunto principal. Fale sobre sentimentos, abra seu coração e estabeleça uma ponte que possa ligar você à pessoa. Pode ser um sentimento em comum, um pequeno segredo ou até um passeio que ambos gostam de fazer.



Dessa maneira, desenvolve-se uma amizade que vai além das promessas superficiais e do parentesco e que talvez, você possa se tornar a pessoa em que o usuário pode confiar.

BUSQUE AJUDA PARA INTRODUIZIR O ASSUNTO

É muito delicado abordar o tema para quem é dependente químico e ainda não tem noção de que precisa de ajuda. Falar da maneira errada pode afastar ainda mais a pessoa de você, criando um abismo quase que intransponível e fazendo de uma possível conversa uma discussão.

Antes de tocar no assunto, **é importante conversar com profissionais**, ir a psicólogos e até sugerir à pessoa em questão para participar de uma sessão de terapia, a fim de conscientizá-la aos poucos do problema.





SAIBA COMO AJUDAR O DEPENDENTE QUÍMICO



SAIBA COMO AJUDAR O DEPENDENTE QUÍMICO

Entender o vício e compreender como funciona a mente de um dependente químico é o primeiro passo para ajudá-lo. O segundo passo é ter a sensibilidade de entender qual é o momento ideal para abordar o assunto e incentivá-lo a procurar ajuda. Porém, esse é apenas o começo de um processo de tratamento que se prolonga por toda a vida, já que o vício não tem uma cura definitiva, mas pode ser completamente controlado.



Neste tópico, **você encontra dicas valiosas para ajudar o dependente químico nessa jornada**, que fica muito mais fácil quando se tem amor, carinho e pessoas dispostas a ficarem sempre disponíveis para conversar, desabafar e recorrer nos momentos mais difíceis.



ENCONTRE UM PADRÃO EM DIAS E HORÁRIOS EM QUE O INDIVÍDUO ESTIVER SOB EFEITO DE DROGAS

Observe com atenção o dia a dia do dependente e em quais situações ele apela para o uso das drogas. Se é quando ocorrem discussões familiares, em festas rodeadas de amigos ou se já não mais motivo para procurar as substâncias, simplesmente o faz por vício.

Entender a pessoa viciada é tão importante quanto saber o que é o gatilho que a faz buscar a droga. Marque horários, dia da semana, o evento e se algo aconteceu naquele dia. Assim, pode ficar mais fácil identificar um possível padrão para o uso de drogas, que vai ajudar muito na hora da internação, para que os profissionais possam trabalhar melhor essa situação.



SAIBA QUAIS SÃO AS DROGAS QUE ELE USA

Seja perguntando ou observando sintomas, **é importante saber quais substâncias o dependente consome**. Para cada tipo de droga, há uma reação e um tratamento diferente, portanto, **ter essa informação é importante para saber como lidar em uma crise e para ajuda-lo no processo de tratamento**.

ATENTE-SE A SEU NÍVEL DE DEPENDÊNCIA

Há níveis de dependência de drogas: enquanto alguns a usam em festas e eventos específicos, outros usuários desfrutam das substâncias em dias e horários aleatórios, o que caracteriza uma dependência mais grave. Em muitos casos, usuários chegam a roubar a própria casa, levando itens para serem trocados por drogas.

É importante ficar atento ao nível de dependência, pois quanto maior ela for, mais difícil é a conscientização de que precisa de ajuda. Nos casos mais graves, é importante recorrer aos tipos de internação involuntária e compulsória.



AJUDE A PESQUISAR PROGRAMAS DE REABILITAÇÃO

Se a consciência do problema foi tomada por quem está passando por ele, uma boa parte do caminho se abre rumo à recuperação. É hora, **então de ajudar na pesquisa de clínicas de recuperação.**

Sente junto, procure na internet, faça visitas, estude os métodos e perguntas aos profissionais. Deixe a pessoa à vontade para saber onde ela se sente melhor e mais confiante para passar os próximos meses.

RESPEITE AS REGRAS DO LUGAR E VISITE-O QUANDO FOR PERMITIDO

Depois de escolher e se internar em uma clínica, **pergunte sobre a partir de quando será permitida a visita e em que frequência ela deve ser feita.** Sabendo disso, mantenha seu familiar ou amigo sempre próximo de você, visitando-o quando for possível.

Essa permanência ao lado do dependente é muito importante nesse período, já que a solidão, como você já sabe, é um dos fatores mais comuns para o uso de drogas. Portanto, **é essencial que quem esteja em tratamento não se sinta sozinho.**



MOSTRE INTERESSE NO PROCESSO DE TRATAMENTO

Nas visitas, pergunte sobre o processo de recuperação. Demonstre interesse no dia a dia da pessoa, pergunte como é o trabalho lá dentro, a que horas ela acorda, o que come e onde está trabalhando no momento. **Mostrar que o que ela está fazendo é importante vai deixá-la com a sensação de ser útil para o mundo e vai motivá-la** a continuar caminhando em direção à desintoxicação.

FIQUE SEMPRE POR PERTO NO PÓS-TRATAMENTO

O tratamento de desintoxicação é o processo mais difícil, pois são comuns crises de abstinência e recaídas que, com a ajuda dos profissionais das clínicas, são resolvidas melhor e mais rápido. Porém, **ao sair da clínica o tratamento não acaba**, pois a dependência química é algo que deve ser controlado ao longo da vida toda.

Por isso, **é preciso ter a consciência de que um dependente químico deve estar sempre alerta** e deve, também, conseguir detectar quando algo não será bom para ele e vai fazê-lo lembrar da vida antes do tratamento.

Incentive que ele faça novas amizades e que não encontre mais contatos antigos, leve-o para programas divertidos, ajude-o a encontrar um emprego e a mantê-lo sempre ocupado. Dessa maneira, fica mais fácil se manter longe de uma recaída, já que existe sempre alguém por perto para apoiá-lo.

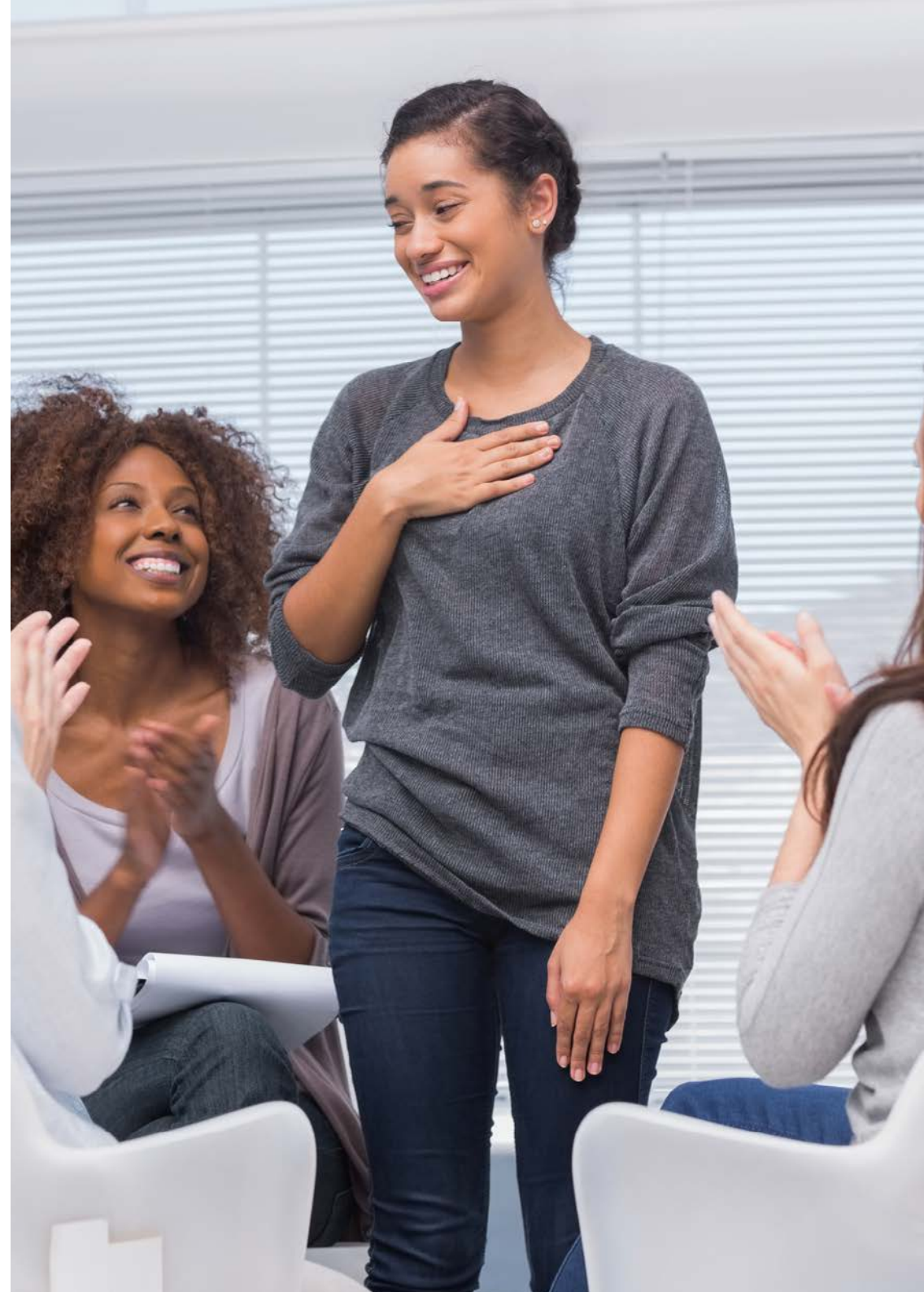


CONCLUSÃO



CONCLUSÃO

Dependência química é algo sério, que pode comprometer uma grande parte da vida e até levar a morte se não tratada a tempo. Sabendo disso, é muito importante que pessoas próximas ao usuário de drogas analisem o comportamento do indivíduo em questão, estejam abertos para aprender e discutir sobre o tema e, por fim, saber ajudar e dar apoio e amor nesse momento tão difícil.





A **Viver Sem Drogas** trabalha, desde 2010, no resgate de pacientes que possuem dependências químicas variadas, realizando internações voluntárias e involuntárias. As unidades de tratamento estão espalhadas por diversas cidades e se dividem em atender públicos diferentes: menores, mulheres e homens.

São feitas mais de 200 internações por ano e mais de 90% dos internados tem resposta positiva ao tratamento e conseguem retornar às suas atividades e ao convívio social. Além das fases de tratamento realizadas internamente, o pós também recebe muita atenção, com incentivo a visitas regulares a grupos de apoio e busca da espiritualidade.

