

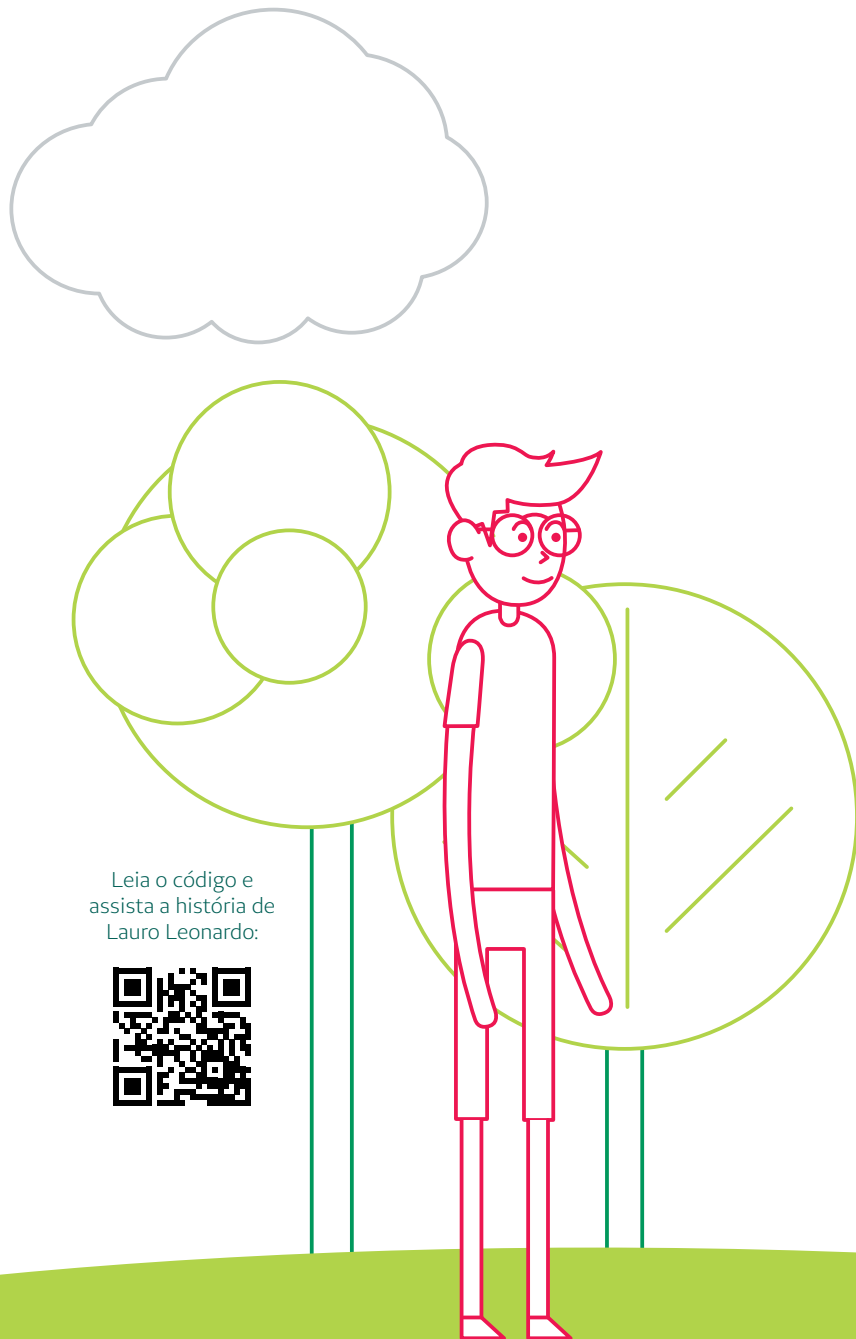
LAURO LEONARDO
EM "O VENCEDOR"



VIVER BEM

Adicção

Unimed 



Leia o código e
assista a história de
Lauro Leonardo:



Lauro Leonardo é um rapaz que sempre gostou de experimentar tudo na vida. Comidas diferentes, lugares novos e inusitados e, claro, conhecer novas pessoas.

Suas aventuras e a constante busca pela descoberta do novo não têm limites e, uma hora, ele acaba partindo para caminhos não tão bons assim. Lauro Leonardo estava conhecendo os vícios.

É uma fase difícil, mas ele não precisa sair perdendo neste jogo, pois com uma mudança de atitude e um valioso trabalho de equipe da sua família, o placar pode virar.

Para alcançar essa conquista é preciso adotar uma alimentação saudável, se afastar de amizades nocivas, preencher o tempo com novos hábitos, substituir festas por centros de apoio. O suporte da família também é essencial, dando força, sendo compreensiva quanto à fragilidade da situação e a possibilidade de uma recaída a qualquer momento.

Todos esses passos são importantes para que o Lauro Leonardo se sinta mais forte, livre e muito mais feliz.

O Lauro, a sua força de vontade e a sua família são um time, daqueles vencedores. E contra esse time, os vícios não têm chance.

A adicção é um tema complexo e de extrema importância para a sociedade. Resumidamente, vamos abordar essa doença com foco no uso de drogas, como ela se inicia e quais os tipos de tratamento.

Confira.

O que é adicção?

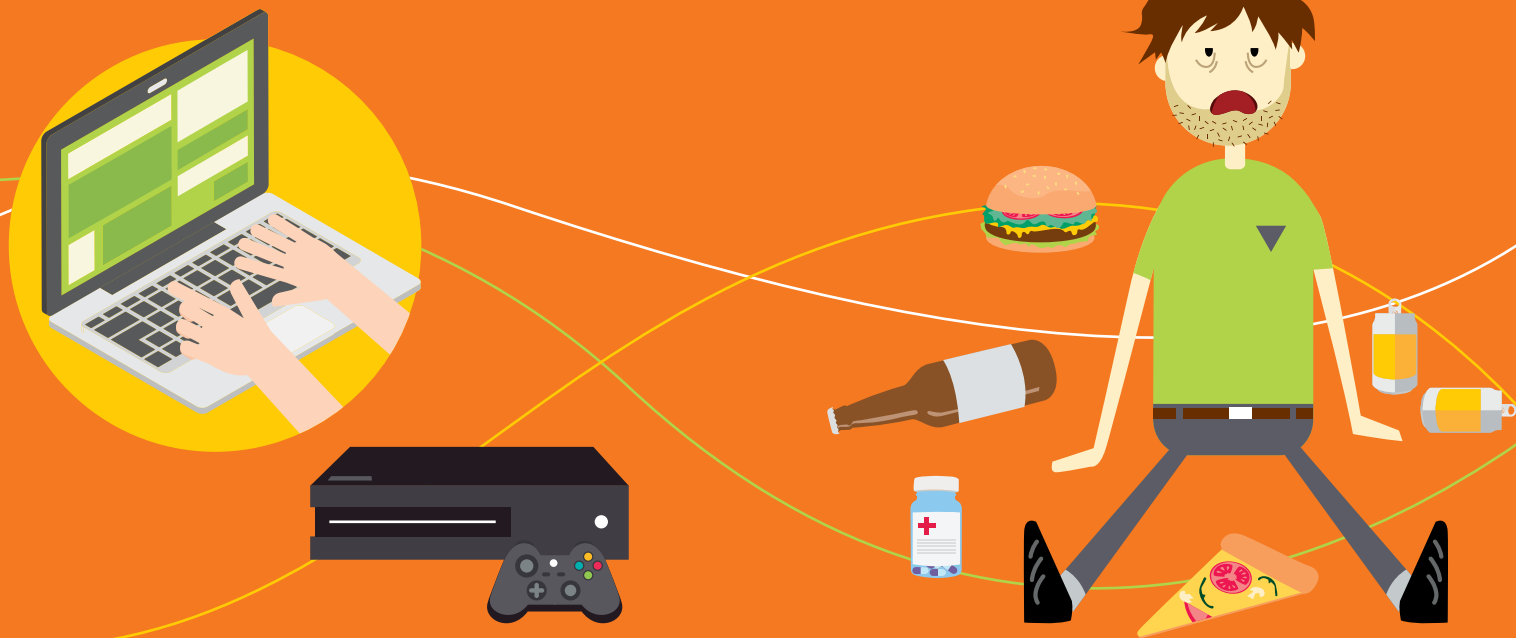
Definir a adicção não é tarefa fácil, já que envolve vários tipos de dependências. O que se pode afirmar é que a adicção é um vício, geralmente relacionado ao consumo de drogas ilícitas, mas que também pode significar qualquer dependência psicológica ou compulsão por coisas como: jogo, comida, sexo, pornografia, computadores, internet, videogames, notícias, exercício, trabalho, TV, compras etc.

A adicção é considerada uma doença crônica, incurável, progressiva e potencialmente fatal pela comunidade científica. Como depende, especialmente, da motivação do indivíduo para a mudança que é algo flutuante – talvez um dos fatores que a tornam tão incômoda dentro da estrutura sociofamiliar na qual o adicto se insere.

Como ocorre a adicção?

Quem experimenta drogas ou outros comportamentos potencialmente viciantes, geralmente o faz em busca de benefícios ou recompensas que dão sensações de prazer, relaxamento, poder ou fuga da realidade servindo, momentaneamente, como uma solução para os problemas e, por isso, tende a repetir a dose.

A atração por algum tipo de droga também pode ocorrer para que a pessoa se identifique com algum grupo social em busca de aceitação. Nesse cenário, o que começa como uma brincadeira casual, comportamento social normal ou mesmo uma prescrição médica, pode se tornar frequente e com maiores quantidades.



Como reconhecer a adicção?

Aceitar a doença é extremamente difícil e algumas perguntas podem ajudar você a reconhecer o vício, tais como:

-
- Alguma vez você já usou drogas sozinho?
-
- Alguma vez você substituiu uma droga por outra, pensando que uma em particular era o problema?
-
- Alguma vez você manipulou ou mentiu ao médico para obter drogas que necessitam de receita?
-
- Você já roubou drogas ou roubou para conseguir drogas?
-
- Você usa regularmente uma droga quando acorda ou quando vai dormir?
-
- Você já usou uma droga para rebater os efeitos de outra?
-
- Você evita pessoas ou lugares que não aprovam o seu consumo de drogas?
-
- Você já usou uma droga sem saber o que era ou quais eram seus efeitos?
-
- Alguma vez o seu desempenho no trabalho ou na escola foi prejudicado pelo seu consumo de drogas?
-
- Alguma vez você foi preso em consequência do seu uso de drogas?
-
- Alguma vez mentiu sobre o quê ou quanto você usava?
-
- Você coloca a compra de drogas à frente das suas responsabilidades?
-
- Você já tentou parar ou controlar seu uso de drogas?
-
- Você já esteve na prisão, hospital ou centro de reabilitação devido a seu uso?
-
- O uso de drogas interfere em seu sono ou alimentação?
-
- A ideia de ficar sem drogas o assusta?
-
- Você acha impossível viver sem drogas?
-
- Em algum momento você questionou sua sanidade?
-
- O consumo de drogas está tornando sua vida infeliz em casa?
-

Você já pensou que não conseguiria se adequar ou se divertir sem drogas?

Você já se sentiu na defensiva, culpado ou envergonhado por seu uso de drogas?

Você pensa muito em drogas?

Você já teve medos irracionais ou indefiníveis?

O uso de drogas afetou seus relacionamentos sexuais?

Você já tomou drogas que não eram de sua preferência?

Alguma vez você usou drogas devido a dor emocional ou “stress”?

Você já teve uma “overdose”?

Você continua usando, apesar das consequências negativas?

Você pensa que talvez possa ter problema com drogas?

Lidas pela primeira vez, estas perguntas assustam e podem fazer com que o adicto queira se livrar do pensamento com as seguintes afirmações:

- *Ora, essas perguntas não fazem sentido.*
- *Eu sou diferente. Eu sei que uso drogas, mas não sou um adicto. O que tenho são problemas emocionais, familiares e/ou profissionais.*
- *Eu estou apenas passando por uma fase difícil.*
- *Eu serei capaz de parar quando encontrar a pessoa certa, o trabalho certo etc.*

O importante diante desses questionamentos e autoavaliação é entender a situação, admitir o erro e dar o primeiro passo rumo ao tratamento.

Tratamento

Quando o adicto aceita a existência do seu problema, antes de pensar numa internação, é preciso procurar a ajuda de um profissional especializado em dependência química.

O paciente e a família podem ainda procurar grupos virtuais ou presenciais de mútuo-ajuda em diversas cidades. No caso do adicto os grupos presentes no Brasil são o A.A. (Alcoólicos Anônimos) e o N.A. (Narcóticos Anônimos). Para os familiares há os grupos AL-ANOM (www.al-anon.org.br) e NAR-ANOM (www.naranon.org.br).

Nesse período toda ajuda é bem-vinda, portanto, a participação de familiares e amigos no processo de tratamento é essencial.

Caso não haja o menor sinal de progresso, ou havendo a percepção de que a aceitação do problema era algo superficial, com o intuito de ganhar tempo e espaço para a persistência no uso, é preciso oferecer ao paciente a possibilidade de uma internação voluntária em alguma clínica especializada para desintoxicação.

Atente-se ao período mínimo de “limpeza” do organismo que dura geralmente de 30 a 60 dias. Antes disso, a capacidade do adicto recusar o uso da droga impõe força de vontade quase sobre-humana, já que a droga ainda circula por sua corrente sanguínea.

A decisão de intervir em qualquer familiar ou funcionário dependente químico é algo delicado. Sempre que possível converse com algum profissional de confiança e isento, que poderá encontrar a melhor forma de tratamento indicada.



Como prevenir a recaída?

Estudos mostram que 80% das pessoas que se tratam por dependência recaem no uso após algum tempo. Em geral é preciso passar por vários tratamentos até conseguir parar.

Diante desse cenário é preciso considerar que o fato de uma pessoa recair no uso de uma droga não significa que ela é um caso perdido, mas que está em um processo de recuperação pelo qual é normal haver recaídas.

Nessas horas a ajuda de amigos e familiares é fundamental ofertando apoio incondicional, reconhecendo e elogiando o grande esforço que a pessoa está fazendo para não voltar a usar e também a auxiliando a evitar situações que favorecem o uso.



Algumas posturas podem ajudar o usuário a manter-se abstinente, entre elas:

- Planejar como se afastar de pessoas que consomem drogas
- Como dizer “não” quando elas lhe são oferecidas
- Como procurar ajuda (ou a companhia) de amigos ou da família quando a “fissura” está muito alta
- Buscar novos interesses no campo do lazer
- Praticar atividades físicas,
- Apreciar a arte
- Fazer novas amizades
- Mudar de cidade, escola ou local de trabalho.

Desse modo, o adicto cria novas experiências, novos significados que dão a oportunidade de construir um novo estilo de vida.

Nada garante que a recaída jamais ocorra, mas o autocontrole e o desenvolvimento de habilidades para enfrentar as situações serão de grande valia para afastar essa possibilidade. E, caso ela ocorra, é preciso ter força e coragem para tentar mais uma vez até que o seu objetivo seja alcançado.

De acordo com o terapeuta cognitivo-comportamental Terence T. Gorski, a recaída não ocorre especificamente quando a pessoa volta a usar a droga. A maioria das pessoas em recuperação apresenta sinais inconscientes e por não saber identificá-los acabam tendo as recaídas. Assim, T. Gorski pontuou nove passos que nos ensinam a reconhecer os sintomas precoces de uma recaída e que podem ajudar a criar um plano de prevenção. São eles:

1. Estabilização

A desintoxicação e alguns bons dias de sobriedade são necessários, para facilitar o trabalho de planejamento de prevenção de recaídas.

2. Avaliação

O segundo passo do plano de prevenção de recaída é descobrir o que ocasionou a recaída. Isto é feito revisando a história de uso de químicos, assim como os sinais de aviso específicos e sintomas que ocorrem durante tentativas de conseguir abstinência.

Esta informação fornecerá indícios do que foi feito errado e o que pode ser feito diferente para melhorar as chances de sobriedade permanente. Lembre-se que seu passado é seu melhor professor. Se você falha em aprender com seu passado, você é condenado a repetí-lo.

3. Educação

Para prevenir a recaída é preciso entendê-la. Quanto mais informações possuir sobre adicção, recuperação e recaída, mais ferramentas você terá para manter sobriedade.

O programa de educação não está completo até que o adicto seja capaz de aplicar honestamente a informação que aprendeu da própria vida e das atuais circunstâncias. Adicção é a doença da negação e sem o envolvimento de outros, no processo de educação, a negação pode impedir o adicto de reconhecer o que realmente acontece.

4. Identificação dos sinais de aviso

Toda pessoa tem um conjunto pessoal e único de sinais que indicam que o processo de recaída está acontecendo. Geralmente, estes sinais estão relacionados a situações internas ou externas do adicto ou sintomas relacionados à saúde, pensamentos, problemas emocionais, de memória ou de julgamento e comportamento adequado.

Uma boa dica para identificar os sinais de aviso é criar uma lista com base em recaídas passadas.



5. Administração dos sinais de aviso

É preciso ter planos concretos para prevenir e parar os sinais de aviso. Cada sinal de aviso é, na verdade, um problema que precisa ser prevenido ou resolvido tão logo ocorra. Se você quer evitar um problema, precisa revisar cada sinal de aviso e responder à seguinte questão: Como posso evitar que este problema ocorra?

É necessário lembrar que adicção é uma doença com tendência à recaída. Isso significa que qualquer adicto em recuperação terá uma tendência a experimentar problemas ou sinais de aviso que podem levá-lo de volta ao uso aditivo. Uma vez que se saiba e aceite este fato, pode-se planejar o inevitável e determinar o que fazer quando reconhecer que um sinal de aviso está acontecendo em sua vida.

Como pode ser interrompida a síndrome de recaída? Que ação positiva pode se tomar para conter o sinal de recaída?

- Liste várias opções ou possíveis soluções para remover o problema. Listar várias alternativas dará mais chances de escolher solução e dar alternativas se a primeira escolha não funcionar
- Escolha uma opção razoável que pareça oferecer a melhor possibilidade de interromper o processo de recaída. Esta será a resposta nova quando perceber um sinal de recaída em particular
- Pratique cada nova resposta até se tornar um hábito. Se a nova resposta estiver disponível para na hora de estresse alto, haverá a necessidade de praticá-lo na hora em que o estresse estiver baixo
- Pratique e pratique até que a resposta se torne um hábito. Se a resposta nova falhar para interromper o sinal de aviso, estabeleça um plano novo mais efetivo



6. Treinamento do inventário

Qualquer programa de recuperação com sucesso envolve um inventário diário. Um inventário diário nos ajuda a identificar os sinais de aviso de recaída antes que a negação seja reativada. Qualquer sinal de recaída pode ser o primeiro passo para voltar a beber ou ter colapso emocional e físico. Sem um inventário diário o adicto irá ignorar os sinais iniciais e, então, será incapaz de interromper a síndrome da recaída quando se tornar mais aparente.

PS.: Apenas saber quais são os seus sinais de aviso não irão necessariamente lhe ajudar. Lembre-se que os sinais de recaída se desenvolvem inconscientemente. Você não sabe que eles estão acontecendo. Um inventário é uma maneira para rever conscientemente o que acontece no decorrer do dia.

7. Rever o programa de recuperação

Recuperação e recaída são os lados opostos da mesma moeda. Se você não está se recuperando, você está em perigo de recair. O programa de recuperação anterior funciona bem? Como pode ser melhorado? O adicto conhece sua adicção e sabe lidar com os sintomas? Presta atenção a todas as suas necessidades de saúde? Está fazendo o possível para se recuperar?

Com base nessas questões é necessário desenvolver um novo programa de recuperação baseado no que funcionou e no que não funcionou no passado. Para cada problema, sintoma ou sinal de aviso que se identifique precisa-se ter certeza de que há alguma coisa no programa de recuperação que possa ajudar a lidar com isto.

8. Envolvimento com os outros

No processo de reabilitação não é possível se recuperar sozinho. Por isso, é essencial envolver outras pessoas na busca da recuperação total. Isso, porque o processo de recaída muitas vezes é totalmente inconsciente e mesmo com um inventário é possível não diagnosticar os sinais de aviso.

Membros da família, colegas de trabalho e companheiros de A.A/NA. podem ser muito úteis em ajudar a reconhecer sinais de aviso enquanto ainda é possível fazer algo sobre eles. É necessário estar disposto a falar com estas pessoas regularmente para que eles possam notar quando algo está errado e agir.

Faça uma lista das pessoas com quem tem um contato diário. Escolha desta lista as pessoas que você acha que seriam importantes para lhe ajudar a continuar sóbrio e evitar a recaída.

9. Acompanhamento e reforço

A adicção não tem cura. Por isso, o plano de prevenção de recaída precisa ser integrado em toda a vida e em todos aspectos da recuperação do adicto. Além de ser compatível com A.A/NA., com o programa de tratamento e da família e outros grupos de apoio.

É necessário revisar e atualizar o plano de prevenção de recaída em intervalos regulares para reconhecer novos problemas que ameacem a sobriedade. Esse será um hábito para a vida!

A melhor arma contra essa doença é a informação. Por isso, estudar e conhecer profundamente os comportamentos do adicto, o comportamento de quem o acompanha (companheiros, familiares e amigos) é de extrema importância. Só assim será possível compreender as situações, deixar a culpa de lado e, principalmente, saber onde buscar o apoio necessário no combate e cuidado com essa doença.

Esperamos que este material sirva de base e possa ajudar você, se necessário. Para saber mais, acesse: www.unimed.coop.br/viverbem.



Fontes:

http://www.tgorski.com/gorski_articles/developing_a_relapse_prevention_plan.htm

<http://kiai.med.br>

<http://www.centeronaddiction.org/addiction/disease-model-addiction>

<http://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/PO3117.pdf>

<http://amorexigente.com.br>

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar
em www.unimed.coop.br/viverbem

Unimed | 