



COFADICCIONES
CONTENCIÓN Y ORIENTACIÓN FAMILIAR

GUÍA ORIENTATIVA PARA FAMILIARES DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE CONSUMO DE SUSTANCIAS

Esta guía tiene como objetivo transmitirles a las familias otro enfoque sobre la situación que están viviendo. **Creemos que no hay tips “mágicos” o soluciones universales que ayuden a resolver el conflicto porque lo cierto es que cada**

caso es una experiencia distinta. Así como algunos familiares sospechan que existe el consumo y otros tienen la confirmación pero no saben qué hacer frente al problema; hay también familias que desde hace años transitan este camino con

muchas frustraciones. Cada uno tiene una inquietud diferente y ningún proceso es lineal ni igual en cada persona. Por eso, en estas páginas les proponemos una perspectiva diferente sobre cómo pensar y abordar el problema.

La respuesta no siempre está en la internación.
El entorno afectivo del paciente es fundamental para su recuperación; la participación y el compromiso de las familias también son parte de la solución.

¿POR QUÉ
**“LOS CONSEJOS
MÁGICOS”**
NO FUNCIONAN?

Ante los momentos de crisis, las personas que rodean al consumidor suelen apoyarse en “tips” o consejos mágicos que tienen que ver con premisas del tipo “no avergonzarse”; “no culparse”; “no enojarse”; “abrirse al diálogo”. Sin embargo, es inevitable que esos sentimientos emerjan y se vean alterados ante una situación que produce dolor, miedo y angustia.

Estas emociones y reacciones son las esperables cuando una persona descubre que un familiar consume drogas.

Seguir premisas universales y despersonalizadas no siempre es el mejor camino; de hecho pueden confundirlos aún más e incluso llevarlos a tomar decisiones incorrectas que sólo agravan el problema.

¿A QUÉ LLAMAMOS CONSUMO PROBLEMÁTICO?

Es usual que cuando se enfrenta a la persona y se le pregunta sobre la sustancia, **su primera reacción sea negar la situación**, decir que no consume; que lo encontrado no es suyo sino de un amigo y que “no se preocupen” porque puede controlarlo.

Estos momentos son críticos. Surgen la desconfianza, los cuestionamientos y como consecuencia, las peleas. Los espacios de encuentro y de diálogos rápidamente son reemplazados por discusiones nacidas del descontrol emocional que atraviesa la familia. Frente a un panorama que parece aterrador y sin salida, los integrantes del grupo suelen sentirse emocionalmente desbordados y desorganizados y entienden que la única solución posible es la internación. Y la realidad es que no es el único camino

posible y tampoco aplica si o si para todos los casos. ¿Por qué? Porque no todo consumo de sustancias significa necesariamente una adicción.

Hablamos de **consumo problemático de sustancias** cuando en forma ocasional o crónica, afecta negativamente uno o más aspectos de la vida del consumidor.

La adicción, en cambio, se establece cuando las personas sienten que ya no pueden prescindir de una sustancia o de una actividad (como la ludopatía). Se trata de una relación de dependencia que deviene en una conducta compulsiva.

El consumidor que ha desarrollado una adicción experimenta el síndrome de abstinencia. Al alejarse del objeto de

consumo, sufre angustia, ansiedad e irritabilidad, y vuelve a consumir, ya no tanto por satisfacción sino por el hecho de evitar el malestar de dichos síntomas. En esta necesidad imperiosa de consumir comienza a dejar de lado otras esferas de la vida, como el estudio, el trabajo, las actividades recreativas no vinculadas al consumo. Su adicción además impacta sobre sus relaciones sociales más cercanas (amigos, familia, pareja).

Por eso, **cuando hablamos de consumo problemático de sustancias y de adicción, hay que entender que no todo consumo implica una dependencia cierta y efectiva sobre la sustancia**. Esta diferenciación es importante para desmitificar que la única solución ante una situación de consumo es la internación, eso se evaluará según cada caso.

LAS PRIMERAS SEÑALES

La persona que presenta un problema de consumo manifiesta su conflicto a través de algunos cambios en su conducta. Estos se reflejan en:

- ▶ Dificultad para mantener sus responsabilidades cotidianas.
- ▶ Mala administración del dinero.
- ▶ Estados de ánimo alterados: distante, poco comunicativo, desganaado, apático o en ocasiones irritable.
- ▶ Se presentan cambios en el sueño, estando despierto durante la noche y

- durmiendo de día.
- ▶ Se ausenta por largos períodos de tiempo, más de lo usual.
- ▶ O se mantiene aislado y encerrado por muchas horas.
- ▶ Tiene un grupo de amigos nuevos que no integra al contexto familiar ni a sus amigos anteriores.

¿POR QUÉ A LA PERSONA QUE CONSUME LE CUESTA PEDIR AYUDA O RECONOCER QUE TIENE UN PROBLEMA?

Porque el consumo viene a resolver algo de lo que le está pasando en ese momento y encuentra en la sustancia una respuesta ante sus dolencias.

EL FOCO ES LA PERSONA

Es por ello que cuando cuestionamos el consumo, para la persona no hay ningún problema en eso. Es fundamental que las familias puedan comprender los procesos internos

por los que atraviesa el paciente para que a partir de ahí, se comience a poner foco en la persona (y no tanto en la sustancia) y lograr así acciones eficaces.

EL MOMENTO DE HABLAR

Muchas de las familias que nos consultan cuentan que han hablado en varias ocasiones con el consumidor pero que no sirvió de nada y por ende, que no hubo cambios en su conducta.

¿Cómo se planteó esa charla? ¿Cómo fue el acercamiento y la manera de abordar el tema?

Nosotros les proponemos tener una conversación que vaya más allá del consumo. ¿Qué significa esto? Que vamos a buscar la mejor forma de comunicarnos y centrarnos más en lo que está sintiendo en ese momento la persona que consume, en sus emociones y expresar al mismo tiempo nuestra preocupación.

Por lo general, en dichas conversaciones los padres les dicen que consumir les hace mal, le revisan las cosas, los castigan e incluso los encierran. Utilizan expresiones tales como “es un tarado”, “un vago”, “un adicto”, “sos una drogadicta”, que sólo generan reacciones violentas de quién las escucha.

CÓMO ME PREPARO PARA HABLAR DE MANERA EFICAZ

La conversación puede resultar muy exitosa si se planifica qué es lo que se va a decir, qué miembros de la familia van a participar y dónde se va a realizar el encuentro.

🗣️ En este acercamiento les sugerimos expresar un sentimiento de preocupación genuina por el otro y evitar reproches y enojos. El mensaje tiene que ser corto y directo. Decir un sermón es hacer más de lo mismo y lo que estamos buscando es obtener resultados distintos.

🗣️ La charla puede llevarse a cabo en su propia casa o en un lugar público, como un restaurante. Esta última suele ser una buena estrategia ya que limita la posibilidad de que se generen discusiones frente a desconocidos.

El descontrol emocional que sufre la persona que consume repercute en su entorno afectivo. Todos sufren las consecuencias; los familiares también.

HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS POSITIVAS

👉 Abrir el diálogo **acompañados** por las personas más cercanas produce un impacto mayor en la palabra y en el mensaje. El hecho de comenzar a hablar hace que se haga evidente para los demás que algo está sucediendo.

👉 Es importante que quienes participen del encuentro establezcan puntos en común sobre de qué hablarán. Frente a la persona que consume es fundamental que expresen la misma postura de diálogo, eso no quiere decir estar de acuerdo sino que es comprometerse a presentar un **frente unido**.

👉 Recuerden que esto es un tema de **salud** y bienestar y no de malos comportamientos y castigos.

👉 La mejor manera de garantizar que la charla tenga el resultado deseado es asegurarse de que realmente haya un **diálogo** y no una confrontación.

👉 En una conversación cada parte **escucha** a la otra. Omitan dar su propia opinión para que la persona pueda expresar lo que siente y estén listos para recibir las respuestas- a veces inesperadas- a sus preguntas.

ESCUCHAR ES LA CLAVE

En un diálogo entre un hijo y sus padres, estos le comparten su preocupación porque él no está logrando sostener sus actividades ni sus mínimas responsabilidades.

El hijo expresa entonces que está triste porque se siente muy solo.

La respuesta más común de los padres suele ser: "¿Cómo decís que te sentís sólo si nos tenés a nosotros, a tus hermanos?". "Vos no estás sólo y nunca te hemos dejado solo".

Si bien es una respuesta natural que todo padre daría, lo cierto es que esas frases cierran la puerta para que su hijo continúe expresándose. **Si dice que lo vive así, la pregunta siguiente podría ser: "¿Por qué te sentís solo?"**.

No hay magia ni soluciones rápidas. **La recuperación es parte de un PROCESO y por ende, lleva tiempo.** El camino será largo o más corto según el caso, pero siempre se va a necesitar tiempo.

QUÉ SITUACIONES EVITAR

⊖ Intentar entablar la conversación **cuando la persona está bajo consumo**. El diálogo no será productivo, no lo recordará y se traducirá en una serie de reproches que sólo los conducirá a tener una pelea más. Por lo tanto, conviene esperar a que haya pasado el efecto del consumo para poder hablar.

⊖ Probablemente se sientan enojados y defraudados. Estos sentimien-

tos pueden llevarlos a **levantar la voz, hablar en tono amenazante o gritar** que sabemos que no conducen a nada. Sugerimos mantener la conversación cuando sientan que han podido procesar sus emociones.

⊖ Eviten **utilizar el celular durante la charla**, resulta un distractor e interrumpe la comunicación. Es un momento en que necesitan brindar toda la atención posible.

“SI NO ESTÁ EN TUS MANOS CAMBIAR LA SITUACIÓN QUE TE PRODUCE DOLOR, SIEMPRE PODÉS ELEGIR LA ACTITUD CON LA QUE VAS A AFRONTAR ESE SUFRIMIENTO”

(VIKTOR FRANKL)

Esta guía es orientativa. Sabemos que necesitan un espacio de contención y acompañamiento para encontrar respuestas. Hay muchas acciones que trabajar para lograr resultados eficaces como, por ejemplo, aprender a poner límites. Por eso los invitamos a que nos contacten, podemos ayudarlos en su proceso.

En **COFAdicciones** les proponemos transformar las crisis que están viviendo en una oportunidad para descubrir nuevas estrategias y desarrollar la inventiva. Las cosas no van

a cambiar si siempre actuamos de la misma manera.

En esta perspectiva nos apoyamos para proponerles un proceso de trabajo diferente orientado a restablecer las relaciones vinculares de quienes nos consultan.

☎ (+54) 9 11 5144 0056

🌐 <https://cofadicciones.com.ar>

✉ info@cofadicciones.com.ar

📷 @cofadicciones

📺 @Cofadicciones