

## **POLÍTICA ANTIDROGA Y ADICCIONES**

La sociedad civil tiene un papel en las políticas antidrogas y adicciones, actuando como una plataforma para incrementar la concienciación sobre el consumo de sustancias y el riesgo de adicciones, estimulando el diálogo y el intercambio de buenas prácticas.

### **Cómo ayudar a un/a drogodependiente o adicto**

Sé el/la mejor/a compañero/a posible. Ayudar a un/a compañero/a en su lucha contra una adicción es una manera de fortalecer una amistad. A medida que se desarrollan las relaciones, tiendes a preocuparte más por la persona. Cuando se produzca una crisis, naturalmente querrás ayudar a esa persona.

- Acude a él/ella cuando te necesite y escucha lo que tenga que decir. Existen razones por la que esta persona consume drogas, o encuentra una vía de escape en las adicciones, por lo que escucharla podría permitirle expresar sus pensamientos y sentimientos que a la larga le ayudarán tanto a él/ella como a ti a entender la causa original de la adicción.
- Sé respetuoso, leal y confiable. Expresar los sentimientos es algo valiente y también puede parecer riesgoso. Puedes reconocer este hecho al decir “Sé que podría ser difícil para ti y me siento honrado de que compartas esta información. Te respeto por hacerlo. Estoy aquí en caso de que quieras hablar”.
- Ayudar a la persona con su adicción puede ser la actividad más difícil y prolongada de tu vida, pero también la más gratificante.

Muestra empatía. Ser escuchado/a y comprendido/a son los componentes principales que conllevan al desarrollo personal. La experiencia emocional de lidiar con una adicción le obligará a la persona a crecer, lo que puede ser difícil. Puedes ayudar a aliviar su dolor al escucharla activamente.

- Ponte en el lugar de la persona. Aprende a ser compasivo y tolerante en lugar de juzgarla. Podría ser difícil de entender, pero siempre puedes hacer el intento.
- Trata a la persona de la manera en que te gustaría que te traten. Probablemente hayas tenido momentos difíciles en tu vida y sabes qué te fue de utilidad y qué no.

Expresa tu preocupación. Es difícil ver a alguien sufrir o tomar malas decisiones que afecten su vida de forma negativa. En algún punto, tendrás que decirle a la persona que te preocupa su bienestar. Tal vez quiera escuchar lo que tienes que decir, pero tal vez no sea así. Esto es normal porque eres sincero y le demuestras que te importa.

- Pídele permiso para involucrarte. Si una persona pasa por las penurias de una adicción, es posible que no se dé cuenta de que necesita ayuda, pero podría estar abierta a ella. Puedes decir algo como “Parece que tienes problemas. Estoy aquí para apoyarte en caso de que necesites ayuda. ¿Estarías de acuerdo con eso?”.
- No tengas miedo de hacer preguntas difíciles. Confrontar un tema difícil que pueda poner en peligro una relación es todo un desafío. Necesitarás hacer preguntas directas y honestas como “¿Crees que eres adicto?” y “Sé que puede ser difícil hablar de eso, pero debo saber si estás dispuesto a arruinar tu salud y tus relaciones por culpa de esa adicción”.

## Adoptar medidas

Deja en claro si la persona quiere ayuda. Los derechos humanos básicos le permiten a una persona pedir y aceptar ayuda. Esos mismos derechos le permiten a una persona rechazar la ayuda que podría necesitar. Esto genera fricciones entre todos los involucrados y, mientras más se deteriore la situación, más desesperación podrías sentir.

- Muchas personas se rehúsan a ayudar a alguien adicto/a, así que es genial que quieras involucrarte.

Discute y establece límites. Es necesario discutir los límites saludables enfocándote en lo que es más útil para la persona que sufre una adicción sin permitir que la situación empeore. Los comportamientos que fomentan la adicción de una persona incluyen (aunque no son los únicos) los siguientes: cuando ignoras el comportamiento indeseable, le prestas dinero a la persona para que compre drogas o lo destine a otro tipo de adicciones y no tenga que robar, sacrificas tus necesidades y deseos para ayudar constantemente a la persona con una adicción, expresas tus propias emociones con dificultad, mientes para cubrir a la persona que sufre la adicción, sigues ayudándola sin que lo aprecie o lo reconozca.

- Dile a la persona adicta que la ayudarás y apoyarás en sus esfuerzos por controlar su adicción, pero que no te involucrarás en algo que fomente su consumo continuo de la sustancia adictiva.

Persuade a la persona para que busque ayuda. Todas las señales indican que necesita ayuda. Ahora es momento de que le demuestres la realidad de la situación. En ocasiones, necesitas obligar compasivamente a una persona para que considere las consecuencias de no recibir ayuda.

- Si sabes que necesita ayuda, pero la rechaza, puedes llamar a la policía para sorprender a la persona y hacer que se dé cuenta de que necesita ayuda. No es necesario que sepa que fuiste tú quien llamó a las autoridades.
- Adviértele a la persona al decir algo como “La cárcel es un lugar horrible, peligroso y desagradable donde a nadie le importas. No querrás estar ahí. Te perderás y quizás nunca te recuperes”.
- Enséñale a la persona estadísticas y videos acerca de las sobredosis y las muertes por accidentes de tránsito que ocasionan las personas que conducen bajo los efectos de las sustancias.
- No tires las drogas por el inodoro porque contaminará el sistema de agua con sustancias peligrosas que terminarán en el suministro de alimentos.

Sugiere un programa de rehabilitación de adicciones. Comunícate con varias clínicas de rehabilitación y pregunta sobre sus servicios. No tengas miedo de hacer preguntas específicas acerca de sus programas diarios y de la manera en que manejan las recaídas. Si no es necesario realizar una intervención, ayuda a la persona a buscar planes de tratamiento para la adicción y los recomendados. Apóyala y permite que se sienta en control de la rehabilitación inminente.

- Haz un recorrido por los programas sugeridos y ten en cuenta que mientras más receptiva sea la persona adicta con relación al plan de tratamiento, mejores serán las posibilidades de superar la adicción.

Visita a la persona cuando sea apropiado. Si la persona es admitida en un programa de tratamiento hospitalario, habrá reglas para la vista que deberán ser aclaradas. Ten en cuenta que necesitas permitirle a la persona participar por cuenta propia sin la influencia de nadie en el exterior. El personal de rehabilitación te informará cuándo deberás realizar las visitas y lo más probable es que sean muy apreciadas.

## Continuar con la ayuda

Vuelve a aceptar a la persona en tu vida. Una persona que ha superado una adicción necesitará una estructura en su vida. Puedes ayudar en gran medida a que esto suceda. Una actitud acogedora podría ser exactamente lo que la persona necesita. Todos tienen la necesidad de tener un sentido de pertenencia y tú puedes fomentar ese sentimiento en la persona.

- Fomenta y sugiere las libertades potenciales de tener un estilo de vida nuevo y más saludable. Invita a la persona a que te acompañe a aventuras nuevas. Procura no hacer las cosas que podrían aumentar las ansias de consumir drogas.
- El objetivo es ayudar a la persona a no sentirse sola y asegurarle que puede acudir a ti y a los demás siempre que sea necesario. Estará nerviosa, temerosa e insegura de su capacidad para permanecer sobria.

Pregúntale a la persona sobre su progreso. Deja en claro que estás auténticamente preocupado por la persona y que quieres que tenga éxito. Es importante que asista a terapia o a las reuniones de los grupos de apoyo. Lo más probable es que estas actividades sean un requisito de cualquier programa de rehabilitación.

- Ayúdale a la persona a hacerse responsable por su programa. Pregúntale si hay algo que puedes hacer para ayudarla a mantenerse comprometida con la asistencia. No permitas que holgazane.
- Ofréctele a asistir a las reuniones con esa persona si ambos se sienten cómodos con la idea.
- Siempre celebra los logros. Si una persona está sobria por uno o mil días, cada día amerita una celebración.

Sé ingenioso si la persona necesita tu ayuda en el futuro. La adicción a las drogas y el alcohol es una enfermedad crónica, así que puede ser controlada, mas no curada. Lo más probable es que las recaídas sucedan y todos los involucrados no deben considerarlas como un fracaso. No obstante, será necesario realizar un tratamiento después de cada recaída.

- Una vez que pases por el proceso de ayudar a una persona con una adicción, tendrás los conocimientos y la información necesarios para ofrecer tu ayuda. Los psicólogos y psiquiatras están disponibles en tu área local y pueden ubicarse a través de asociaciones.
- Apoya a la persona (envíale mensajes de texto, llámala, reúnete con ella, realicen actividades divertidas, practiquen deportes, pasen tiempo juntas y apoya sus pasatiempos e intereses). Ayuda a la persona a vencer la tentación de volver a caer en la adicción en caso de que surja una situación particularmente difícil.

Mantente positivo en tus interacciones con la persona, pero sé directo, honesto y serio cuando sea necesario. El/ella necesita saber que habrá personas que la apoyarán durante su recuperación y que tú estás entre ellas.