



## Guia Prático para a Família

A participação da família neste processo do tratamento é de vital importância. Por esse motivo, recomendamos a leitura atenta e detalhada deste guia.

A seguir, estarão a sua disposição algumas informações que serão úteis.

Crescer em uma família que possui um dependente químico é sempre um desafio, principalmente quando falamos do contato direto de crianças e adolescentes com esta realidade. Filhos de dependentes químicos apresentam risco aumentado para transtornos psiquiátricos, desenvolvimento de problemas físico-emocionais e dificuldades escolares.

No entanto, a família é o grupo com maiores chances para o desenvolvimento de depressão, ansiedade, transtorno de conduta e fobia social. No desenvolvimento de problemas físico-emocionais, é predominante a baixa auto-estima, dificuldade de relacionamento, ferimentos acidentais, abuso físico e sexual. Na maioria das vezes os filhos sofrem com a crise instalada, e surge um empobrecimento na solução de problemas, uma vez que estas famílias são caracterizadas como desorganizadas e disfuncionais. Aproximadamente um em cada três dependentes de álcool tem um histórico familiar de alcoolismo e a probabilidade de separação e divórcio entre casais é aumentada em três vezes quando esta união se dá com um dependente de álcool.

O impacto que a família sofre com o uso de drogas por um de seus membros é correspondente as reações que vão ocorrendo com o sujeito que a utiliza. Este impacto pode ser descrito através de quatro etapas:

**1ª** – Aparecem os mecanismos de negação. Ocorrem tensões e desentendimentos e as pessoas deixam de falar sobre o que realmente pensam e sentem.

**2ª** – A família demonstra preocupação com essa questão, tentando controlar o uso da droga, bem como as suas conseqüências físicas, emocionais, profissionais e de convívio social.

**3ª** – Os conflitos familiares tornam-se inevitáveis. A desorganização da família é enorme. Seus membros assumem papéis rígidos e previsíveis, servindo de facilitadores. As famílias assumem responsabilidades de atos que não são seus, e assim o dependente químico perde a oportunidade de perceber as conseqüências do uso abusivo do álcool e das drogas. É comum ocorrer uma inversão de papéis e funções, como por exemplo, a esposa que passa a assumir todas as responsabilidades de casa em decorrência do alcoolismo do marido, ou o filho mais velho que passa a cuidar dos irmãos em conseqüência do uso de drogas do pai.

**4ª** – É caracterizado pela exaustão emocional, podendo surgir graves distúrbios de comportamento e de saúde em todos os membros. A situação fica insustentável, levando ao afastamento entre os membros e gerando desestruturação familiar.

## *Podem aparecer problemas no momento em que a família resolve participar do tratamento?*

O dependente sabe mais sobre drogas do que a família. A família é pouco informada sobre a questão das drogas, em especial as drogas ilícitas. A pouca informação que a família possui vem dos meios de comunicação e de outras pessoas. Geralmente são distorcidas equivocadas. Isso faz com que pais e filhos permaneçam longe de um entendimento.

A família fica sem saber a sua função. As drogas provocam mudanças importantes na vida familiar. Pais estão acostumados a serem os mentores dos filhos. De repente os filhos entram num campo desconhecido. Passam a saber de coisas que os pais não têm a mínima noção. Quando o dependente é um dos pais, os filhos vêem-se em uma situação igualmente confusa: como interferir na vida daquele que os criou e ensinou como as coisas deveriam ser? Sem saber o que fazer com sua autoridade (abalada), muitos optam pelo autoritarismo. Isso só deixa o relacionamento ainda mais deteriorado.

## *A família é importante para a eficácia do tratamento?*

*SIM.*

Todos podem ajudar: o patrão, os amigos, os vizinhos, mas o suporte maior deve vir da família. As chances do sucesso do tratamento pioram muito quando a família não se envolve. Veja porque a família é tão importante:

O dependente muitas vezes não tem a noção completa da gravidade do seu estado. Por mais que deseje o tratamento, acha que as coisas serão mais fáceis do que imagina. Por conta disso, se expõe a situações de riscos que podem levá-lo de volta ao consumo.

O dependente sente dificuldades em organizar novas rotinas para sua vida sem as drogas. O dependente de drogas precisa de apoio para superar as dificuldades e estabelecer um novo modo de vida sem drogas. Vários fatores interferem nessa tarefa. A pessoa pode estar fora do mercado de trabalho há muitos anos, desatualizada e sem contatos que lhe proporcionem voltar em curto prazo, neste caso, o apoio, o incentivo e a tolerância da família, amenizará a sensação de inadequação.

## *Eu sou um Co-dependente?*

O familiar, o colega de trabalho, o chefe, o amigo, o vizinho e todos que procuram remover as conseqüências dolorosas do abuso de drogas do dependente, para e pelo dependente, com a intenção de minimizar ou de esconder o ocorrido, facilitando a vida do dependente químico, tornam-se co-dependentes.

Todo aquele que está emocionalmente ligado e oferece seus sentimentos e sua vida para “proteger seu dependente”, visando impedir que comportamentos anti-sociais tornem-se transparentes, é um co-dependente.

E o co-dependente que age assim, escondendo os fatos que se constituem numa vergonha para todos por total desinformação, imagina que está ajudando, na realidade está “ajudando” a que possíveis pedidos de tratamentos e/ou internação sejam adiados. O dependente se droga, fica fora de si e os outros reagem a sua forma de agir, ser e pensar. O dependente responde a essas reações e se droga, estabelecendo o carrossel da dependência química.

Os co-dependentes precisam ter coragem de colocar limites, fazendo parar de girar o Carrossel e de desligar-se emocionalmente do dependente, e sentindo seus próprios sentimentos e vivendo suas próprias vidas.

Os co-dependentes químicos são seres humanos, visivelmente afetados, na maior parte das vezes, até fisicamente, pela convivência com um ou mais dependentes químicos, e tem uma enorme dificuldade em pedir ou aceitar ajuda. A co-dependência ocorre quando uma pessoa “toma conta” de um indivíduo viciado ou problemático. Esse indivíduo pode ser dependente de álcool, drogas ou jogo.

### *Como saber se o familiar está fazendo uso de drogas/álcool? Há algum indício?*

Normalmente, a pessoa começa a usar drogas muito cedo. Hoje, a faixa etária é por volta de 11 ou 12 anos. Ela fica quatro ou cinco anos fumando maconha e a família nem percebe. Só vai perceber quando houver mudar para uma droga mais pesada. À medida que o consumo aumenta, a pessoa adquire algumas características: começa a ficar prepotente, muda o linguajar, começa a falar palavrões na frente de todo mundo, mente muito, apresenta queda no rendimento escolar ou profissional, faltas constantes ao trabalho ou escola, troca o dia pela noite, perde a afinidade com os bons amigos e começa a inverter hábitos e valores. Também se torna bastante orgulhoso; não admite ser um dependente e pensa que pode parar quando bem quiser.

### *Uma vez identificado o problema, o que fazer?*

Sabemos que não é nada fácil. Sugerimos que o problema deve ser encarado com seriedade, mas também com amor e compreensão. Lembre-se de que este “mal” não atinge somente sua família, muitas outras pessoas encontram conforto e suporte para lidar com a situação, quando buscam ajuda especializada. A Clínica Luzes da Vida, coloca-se ao seu lado neste momento. Seja forte, não perca a esperança ligue-nos e assim nós poderemos e queremos lhe ajudar.

