



Feliz Verán

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Servizo de Prevención

Seguimos a vosa disposición durante todo o verán na nosa dirección habitual.

Creo que o meu fillo se droga, que fago?



A adolescencia é un período de evolución. Aos cambios físicos e psicolóxicos hai que engadir que se transforma a maneira na que os raparigos e raparigas relaciónanse cos seus pais e a súa contorna. Esta época relaciónase tamén co momento en que os adolescentes teñen os seus primeiros contactos coas drogas.

O consumo de alcol, tabaco e outras drogas é un tema que preocupa aos pais, que moitas veces non saben como actuar e como de grave é o consumo dos seus fillos. Hoxe no boletín falamos sobre como actuar ante a sospeita de que o noso fillo se droga.

SUXERENCIAS E COMENTARIOS: uad@concellodemonforte.com

Si queredes poñervos en contacto con nós, estamos en:
UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN

C/Otero Pedrayo s/n
Monforte de Lemos (Lugo)

 982 400 495

 XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Innovación e Xestión
da Saúde Pública
Servizo de Prevención de Condutas Adictivas

 **UAD**
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS

 CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS

Boletín de formación e información para nais e pais - Xuño 2017

Detectar o consumo a tempo

É moi importante detectar que o noso fillo ou filla consume canto antes, non só polos problemas físicos que se poden derivar deste consumo, senón tamén para previr o desenvolvemento dunha adicción. Existen algúns sinais que poden indicarnos que os nosos fillos están consumindo sustancias e son:

1. Cambios bruscos no aseo corporal.
2. Insomnio ou pesadelos.
3. Perdida ou ganancia de peso brusca.
4. Absentismo escolar.
5. Diminución do rendemento escolar.
6. Tendencia a illarse na súa habitación.
7. Falta de motivación e enerxía.
8. Abandono de afeccións e intereses.
9. Cambios bruscos de humor e nerviosismo.



Como pais, somos as persoas que máis coñecemos ao noso fillo, polo que debemos confiar no noso instinto para afrontar esta situación.

Como actuar se creo que o meu fillo se droga?

A comunicación é un factor cruce á hora de previr o consumo de drogas dos nosos fillos. Por unha banda, unha comunicación próxima facilitaranos o darnos conta dos primeiros consumos; por outro, axudaranos a afrontar o problema da mellor forma posible, isto é, con honestidade.



Ignorar o problema, minimizalo ou ter unha actitude intrusiva na intimidade dos nosos fillos -rexistrando o móbil ou os pantalóns- non son as mellores maneiras de afrontar a situación.

É recomendable buscar un contexto cómodo para sacar o tema -pasar o día xuntos de compras ou nun evento que vos guste a ambos-.

Poden pactarse restricións específicas de diñeiro, espazos ou amigos e avaliar se a conduta do noso fillo cambia durante este tempo. No caso de que así sexa, premiar o seu esforzo e recoñecelo. Se, pola contra o conflito persiste é recomendable buscar axuda especializada.

Alguns dos consellos que podes seguir son:

- ↪ Non deixarse levar polo pánico.
- ↪ Afrontar a situación sen deixala pasar por alto nin banalizala.
- ↪ Actuar con serenidade e non dramatizar.
- ↪ Acudir a un profesional que poida axudarche a orientar a situación e asesorarche sobre como afrontala.
- ↪ Fala co teu fillo e escóitalle.
- ↪ Asínese á hora de defender a túa posición.
- ↪ Establece uns límites claros, sobre todo en relación co diñeiro.

E se nada disto funciona?



Se a pesar de todas estas recomendacións o noso fillo non asume a situación e deixa de consumir, é aínda máis importante manter unha postura firme de rexeitamento ao consumo desde a contorna familiar.

É posible que apareza unha crise familiar por este asunto, cando ningunha das dúas partes quere ceder na súa postura. Neste momento, adoita ser habitual que os pais acaben cedendo por medo a unha ruptura familiar. Non se debe ceder ante as chantaxes que utiliza o consumidor para saírse coa súa.

Hai que deixar claro que non se lle nega o apoio familiar, senón que é el quen o rexeita por non axustarse ás normas da casa. O adolescente consumidor vai buscar calquera greta ou físuras na opinión dos seus pais para seguir consumindo. Estas posturas intermedias dan a idea ao consumidor de que acabará saíndose coa súa se persiste no seu empeño.

En ocasións, poñernos firmes na nosa opinión non garante que o noso fillo deixará de consumir; pode mesmo que opte por abandonar o fogar e siga un proceso de maior deterioración. As persoas cunha enfermidade adictiva necesitan “tocar fondo” para darse conta do seu problema e poidan pedir axuda.

A axuda dun profesional que vos oriente e aconselle sobre a mellor forma de actuar nestes casos tamén pode axudarnos. En a **UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS de MONFORTE DE LEMOS** podes encontrar a información e a axuda necesaria para afrontar estes problemas. Información orientada á prevención e a frear o consumo temperán de sustancias.

