

## 1 - O meu filho ainda não é toxicodependente. Como educar para prevenir o problema?

### A Família

Os pais são os primeiros modelos dos filhos. Se os pais são consumidores de drogas (geralmente legais, como é o caso do tabaco, álcool, ou tranquilizantes) fornecem um modelo de consumismo que os filhos tendem a seguir.

Efectivamente, as crianças aprendem mais com o que vêem os pais fazer, do que com os conselhos que ouvem deles.

Por outro lado, a forma como os pais interagem ou não com os filhos, ou seja a forma como educam os filhos é provavelmente o mais importante:

- Os pais devem estar **disponíveis** para ouvir e perceber os anseios e problemas dos filhos. É importante falar de tudo quanto os filhos queiram e mostrar-se aberto para o resto. A percepção que muitos filhos têm de que os pais esquecem ou não se interessam pelas suas dúvidas, insucessos ou sucessos (ou seja, estão mais preocupados com a sua carreira profissional ou os seus próprios problemas pessoais) tem repercussões graves na formação da personalidade da criança.
  
- Os pais devem aprender a **negociar** com os filhos, ou seja, aceitar os seus pedidos, embora impondo limites razoáveis, preferivelmente sempre apoiados na argumentação.
  
- Os pais devem providenciar para que haja **disciplina**, ou seja, regras o mais claras possíveis que a família deverá cumprir de forma séria. Estas regras deverão ser negociadas e por isso pressupõem a disponibilidade e a negociação já falada dos pais. No entanto, depois desta negociação, as regras serão mesmo para cumprir, sendo fundamental saber dizer "NÃO" quando se transgridem as regras previamente negociadas. Em alguns casos, os pais são prepotentes, não negociam as regras e inclusivamente, mudam-nas frequentemente de acordo com os seus interesses momentâneos. Noutros casos, não há regras em casa, sendo tudo possível sem qualquer forma de punição. Noutros ainda, estabelecem-se regras que todos sabem que não são para cumprir: é o exemplo do pai que estabelece uma hora de regresso a casa do adolescente que vai à discoteca, e quando este infringe a regra, o pai, ao acordar no dia seguinte, nem sequer menciona o facto. Curiosamente, neste exemplo, o adolescente não aprende apenas a ser indisciplinado, aprende também que o pai "está-se nas tintas para o que ele faz ou deixa de fazer", o que é psicologicamente devastador para a sua auto-estima.

- Os pais devem **encorajar** sistematicamente os aspectos positivos e os sucessos dos filhos. Todas as crianças têm virtudes que devem ser encorajadas, caso contrário, o futuro adulto padecerá de baixa auto-estima e assertividade. Os pais (ou os professores) que criticam frequentemente os seus filhos (ou alunos) e não têm uma palavra de encorajamento relativamente ao que eles têm de bom, cometem um grave erro. É também importante dar oportunidades aos filhos para eles provarem a eles próprios e aos pais que são merecedores de confiança. Uma **mãe-galinha** que não deixa o filho fazer opções, ter ideias autónomas, resolver problemas sozinho, comete o erro de não dar estas oportunidades, nem para o filho nem para ela própria, de crescer a confiança entre ambos.

## A Escola

Os professores funcionam sempre como pais substitutos, mesmo quando disso não têm consciência. É saudável que esta substituição seja apenas parcial, ou seja, que os pais continuem a assumir plenamente as suas funções de educadores principais. No entanto, em alguns casos de ausência/negligência total dos pais, os professores são os únicos educadores válidos.

Assim, tudo quanto foi dito sobre a interacção entre pais e filhos é válido para a interacção entre os professores e alunos: o professor é um **modelo** pelo que não deverá ter comportamentos consumistas (ex.: fumar na escola) e deverá providenciar para que haja na escola a **disponibilidade, negociação, disciplina e encorajamento**.

Uma variável que se correlaciona fortemente com o consumo de drogas é a percepção de insucesso escolar. Esta percepção atinge alunos com *handicaps* familiares, para quem os currículos escolares normalizados não foram feitos. Se a escola não tiver currículos alternativos (o que não significa apenas menos matéria a leccionar, mas sim, realmente, temas e métodos alternativos) e outras actividades extra-curriculares que saibam aproveitar as virtudes destes alunos, geram-se fatalmente grupos de adolescentes com baixa auto-estima, ausência de perspectivas de futuro, e escasso compromisso com as regras e normas da escola. Daqui ao consumo de drogas vai um passo muito pequeno

## Os amigos

A necessidade de se integrar num grupo de amigos que só o aceitam se consumir. O adolescente que não tenha família ou escola onde se reveja, procurará ansiosamente a aprovação do grupo de *amigos* que, provavelmente, será constituído por adolescentes mais velhos mas com os mesmos problemas e sempre a mesma alternativa: o consumo iniciático e/ou mantido de drogas.

## **O nível socio-económico**

A falta de perspectivas de futuro para os jovens que vivem em bairros da lata é um poderoso incentivo à evasão através da droga. Estes jovens cresceram no meio da violência brutal, sem saneamento, sem água potável, com alimentação miserável, pelo que falar-lhes na necessidade de pensarem na sua saúde e na alegria de viver sem drogas tem *nuances* surrealistas. Sem resolver alguns problemas socio-económicos graves de alguns excluídos da nossa sociedade não é possível excluir a droga

## **Tolerância à frustração**

A frustração existe todos os dias para todas as pessoas, mas a maioria "encaixa" a dor e segue em frente à conquista ou à espera de melhores dias. Infelizmente, há sempre uma minoria que tem uma atitude intransigente não suportando viver a frustração momentânea, não lhes servindo de forma alguma a suposição de que o futuro será melhor se combaterem por ele.

É uma atitude aprendida logo nos primeiros anos de vida e que continua na adolescência: estes jovens aprendem a evitar a todo o custo sofrimentos momentâneos, embora o enfrentar destes sofrimentos seja parte importante do seu processo de maturação. Efectivamente, os problemas emocionais da adolescência são um passo obrigatório do desenvolvimento da personalidade, em que se adquire a atitude vital de enfrentar os problemas e a fazer planos a longo prazo, definindo objectivos e acomodando desejos aos objectivos.

Para quem não tolera a frustração, as gratificações imediatas são imprescindíveis, sem avaliar as possíveis consequências negativas das mesmas a prazo, o que funciona como uma poderosa motivação para a iniciação à droga

## **Baixa auto-estima**

Quem está convencido que tem pouco valor (baixa auto-estima) é muito influenciável pelos outros (grande necessidade de aprovação social) e não tem força para recusar a iniciação à droga se o grupo o pressionar (fraca assertividade). A incapacidade de assumir valores e de ter opiniões próprias com alguma autoconfiança é talvez o maior risco individual para a iniciação às drogas

## **Não-aceitação sistemática das normas**

Quase todos nós consideramos que algumas das normas sociais não devem ser aceites. Esta capacidade de pôr em causa as normas sociais é saudável e muito comum na adolescência. No entanto, para algumas pessoas, a oposição a tais normas é sistemática e converte-se num "modus vivendi". A coberto de argumentações explícitas como a luta contra as normas injustas e a procura da liberdade individual contra as "grilhetas sociais", estão valores e atitudes de carácter negativo como o cepticismo, hedonismo, egocentrismo e falta de responsabilidade e disciplina social. Nestes casos sucedem situações de "desvio social " propícias à iniciação da droga

### **Predisposição latente para certas doenças mentais**

Os canabinóides são drogas relativamente inofensivas mas, em determinados indivíduos predispostos, podem acelerar o desencadear de doenças mentais graves (psicose). A cocaína, anfetaminas, ecstasy e o LSD podem também induzir crises psicóticas e o aparecimento destas doenças em determinados consumidores.

### **Predisposição genética para a toxicoddependência**

Embora não seja conhecida a real influência que os factores genéticos têm, a verdade é que parece existir em alguns casos uma certa predisposição genética. No entanto, a investigação não tem identificado genes únicos mas sim um conjunto de genes que modificam globalmente o balanço de neurotransmissores, o que resulta num espectro de doenças impulsivas, compulsivas, aditivas, afectivas e ansiosas, ao longo da vida.

### **Resumindo:**

A adolescência é uma fase difícil para cerca de um terço dos adolescentes, cujos problemas mal resolvidos de conflitos familiares e de identificação errada com determinados modelos "de papel" que luzem a oiro aos seus olhos, provocam frustrações que impelem à fuga para a droga.

Por outro lado, a adolescência é para todos uma época de experimentação e de procura dos limites do "eu", o que leva frequentemente à iniciação das drogas (mais frequentemente, álcool, tabaco e cannabinóides).

O sexo masculino, talvez por razões culturais, é mais afectado pelo consumo de drogas, embora o sexo feminino, depois da iniciação, tenha um percurso mais rápido e degradante.

## 2 - O meu filho já é toxicodependente? O que fazer?

Os pais (assim como outras pessoas que lidam com jovens) perguntam frequentemente sobre como poderão saber se o filho (ou o jovem) está a abusar das drogas. Existem indícios reveladores de consumo de drogas mas que, facilmente, poderão ser confundidos com os problemas associados aos problemas emocionais próprios que alguns adolescentes atravessam no seu processo de crescimento.

Assim, os indícios que referiremos a seguir devem ser interpretados com cuidado, sendo importante um bom nível de conhecimento do jovem em causa:

- Perda de apetite
- Sonolência ou incapacidade de dormir de noite
- Verborreia, excitação ou hiperactividade
- Irritabilidade, agressividade, incluindo comportamento violento
- Mudanças de estado de ânimo, de feliz e disponível a irritável e confuso, sem razão aparente
- Mentir ou actuar às escondidas
- Perda de interesse pelo trabalho escolar, faltas sem motivos que as justifiquem
- Ter amigos que apresentem indícios
- Perda de interesse pelos passatempos anteriores e pelo desporto
- Desaparecimento de dinheiro ou de objectos de valor em casa
- Comportamento rebelde ou desordenado, podendo inclusivamente ser necessária a intervenção da polícia

Fonte: Stockley, D.; EDEX - Drogas: guia ilustrado para forças de segurança - Bilbao - Espanha. EDEX. 1999

Outros sinais, com características mais objectivas, que não dependem do crescimento, e por isso, poderão tirar as dúvidas, são:

- Manchas, úlceras ou marcas inusuais no corpo, braços e na zona da boca e nariz
- Manchas e odor a químicos na roupa ou no corpo

Fonte: Stockley, D.; EDEX - Drogas: guia ilustrado para forças de segurança - Bilbao - Espanha. EDEX. 1999

Por outro lado encontrar em casa vestígios de artefactos utilizados para o consumo da droga pode ajudar na identificação do problema:

- Papel de prata queimado, tubos de papel de prata e caixas de fósforos
- Seringas e agulhas
- Colheres queimadas, ligaduras e ácido cítrico (ou sumo de limão).
- Espelho pequeno, lâmina de barbear e palhinhas
- Colheres e frascos pequenos
- Mortalhas e cigarros de elaboração manual
- Algodão hidrófilo manchado de sangue e outros materiais
- Latas de refresco, garrafas de vidro e plástico, tubos de cristal, queimadores de gás, isqueiro, fósforos e papel de prata perfurado
- Papel dobrado em quadrado possibilitando a contenção de pós
- Papel de prata ou plástico auto-adesivo usado para embrulhar pequenas quantidades de droga.

Fonte: Stockley, D.; EDEX - Drogas: guia ilustrado para forças de segurança - Bilbao - Espanha. EDEX. 1999

Finalmente, se o toxicodependente é trabalhador (mais de metade dos toxicodependentes que procuram ajuda no SPTT são trabalhadores...), além dos indícios atrás referidos podemos identificar ainda os seguintes:

- Ausências frequentes ao trabalho
- História de doenças superior ao normal
- Falta de pontualidade
- Sair do trabalho antes da hora
- Passar muito tempo fora do local de trabalho
- Ir ao W.C. com excessiva frequência
- Múltiplas pausas para tomar café
- Rendimento laboral alterado, variável e imprevisível
- Problemas de memória e dificuldades de concentração
- Períodos de isolamento e depressão
- Baixa comunicabilidade
- Hostilidade frente ao conselho ou crítica
- Queixas dos colegas de trabalho
- Pedir emprestado, dando sempre a impressão de falta de dinheiro
- Descuido da higiene pessoal

- Tendência a ter acidentes e incidentes

Fonte: Stockley, D.; EDEX - Drogas: guia ilustrado para forças de segurança - Bilbao - Espanha. EDEX. 1999

A família, como sempre, tem uma influência primordial na motivação do toxicodependente para o tratamento e para a reabilitação, devendo orientar-se novamente por manter a **disponibilidade, negociação, disciplina e o encorajamento.**

O Quadro seguinte diferencia sistematicamente alguns comportamentos positivos e negativos que a família pode ter para com o toxicodependente:

### Comportamentos a ter perante um toxicodependente:

Comportamentos negativos	Comportamentos positivos
<p>Perseguir para vigiar o toxicodependente.            Dramatizar os seus primeiros consumos.            Culpabilizá-lo e recriminá-lo continuamente.            Fingir que não dá importância ao problema.            Deixar-se desrespeitar pelo toxicodependente.            Permitir que o toxicodependente lhe destrua a vida.            Ceder à chantagem e às ameaças (de que se matará, vai roubar ou prostituir-se se não lhe der dinheiro para a droga).            Chantagear ou ameaçar o toxicodependente para que ele se trate.            Fazer dele apenas uma vítima.            Fazer de si próprio uma vítima dele ou do seu problema.</p> <p>Esconder a droga dele ou os seus utensílios.</p>	<p>Fazer ver-lhe que está disponível para o ajudar a tratar-se (e nunca para o ajudar a comprar droga).            Dar-lhe afecto e compreensão (mas sempre recusando ajudá-lo a consumir ou a destruir a sua própria vida familiar e profissional).            Dialogar e reflectir em conjunto.            Impôr um mínimo de regras ou disciplina em casa.            Aplaudir pequenos sucessos.</p> <p>Não acreditar nos "charlatães" que prometem curas numa semana, e pelo contrário, assumir que a recuperação é um processo de meses ou anos ...</p>

### **3 - O meu filho já foi toxicodependente. Como ajudá-lo a manter-se livre de drogas?**

As recaídas de um ex-toxicodependente em novos consumos são um fenómeno frequente, pelo que é importante os pais esforçarem-se por apoiá-lo na sua abstinência. A saudade dos efeitos positivos da droga será uma constante nos primeiros anos de abstinência, sendo fundamental afastar o ex-toxicodependente de todos os ambientes que lhe façam lembrar os antigos consumos.

Os indícios ou momentos críticos que podem desencadear novos consumos, são geralmente:

- A frequência de locais e amigos associados ao consumo de droga;
- Ouvir músicas, ou ler livros, ou sentir odores que lhe lembrem a droga;
- Estar ocioso;
- Início de depressão, tristeza, angústia, agressividade, impaciência;
- Desequilíbrios ou mudanças da rotina familiar (zangas ou morte de um familiar) ou profissional.

Nestes momentos, para evitar a recaída é fundamental fazer lembrar ao ex-toxicodependente os benefícios de não consumir e os prejuízos de consumir, os sucessos conseguidos frente à família e à sociedade, e possibilitar-lhe actividades que o preencha espiritualmente.

No entanto, antes que estes momentos se verifiquem, é importante ajudar o ex-toxicodependente a reflectir abertamente sobre quais serão para ele as situações de risco e como reagir adequadamente perante elas. Desta forma estaremos a dotá-lo da preparação necessária para enfrentar estes momentos de maior vulnerabilidade.

### **10 Passos para ajudar os seus filhos a enfrentar o desafio das drogas:**

**10 Passos** será uma ajuda, mas nada é infalível. As crianças sofrem múltiplas influências e nenhum pai nem nenhuma mãe podem contrariar todas.

Está claro que ninguém é perfeito. Depois de um dia muito cansativo no trabalho, existem momentos onde um pai ou uma mãe gostariam de dizer que não gostam da comida que têm para jantar, em vez disso gritam por tudo e com todos. Felizmente as crianças são mais pertinentes do que muitas vezes nós pensamos. O que realmente importa não é o episódio isolado da irritação, mas sim todo o processo global da relação existente entre os pais e os filhos.

Não se trata de nos sentirmos culpados se, no dia a dia, não utilizamos estas recomendações. O importante é que sirvam para motivar em nós a necessidade de termos atitudes positivas e responsáveis.

As crianças podem falar melhor sobre qualquer assunto (incluindo o álcool e outras drogas) com os pais que os sabem ouvir. Mas certo tipo de respostas dos pais tornam difícil que os filhos partilhem os seus sentimentos.

Os seguintes tipos de respostas dadas pelos pais mostraram-se inadequados:

- Julgar;
- Ser auto-virtuoso ou hipócrita;
- Dar demasiados conselhos ou ter resposta para tudo;
- Criticar ou ridicularizar;
- Não valorizar adequadamente os problemas das crianças;
- Ser incongruente no que se diz em comparação com o que se faz.

Ouvir com atenção revela uma preocupação carinhosa pelo seu filho, mas ouvir pressupõe algo mais do que não interromper enquanto o outro fala. Ouvir realmente, requer concentração e prática.

- ❖ 1.º Passo: Aprenda a ouvir realmente os seus filhos
- ❖ 2.º Passo: Converse com os seus filhos sobre o álcool e todas as outras drogas
- ❖ 3.º Passo: Ajude os seus filhos a sentirem-se bem consigo próprios
- ❖ 4.º Passo: Ofereça ao seu filho um bom exemplo
- ❖ 5.º Passo: Ajude os seus filhos a desenvolver valores firmes e adequados
- ❖ 6.º Passo: Ajude os seus filhos a enfrentar a pressão dos companheiros
- ❖ 7.º Passo: Estabeleça normas familiares que ajudem os seus filhos a dizer não
- ❖ 8.º Passo: Incentive as actividades recreativas
- ❖ 9.º Passo: Ajude os seus filhos a decidir
- ❖ 10.º Passo: Actuem como pais e como cidadãos