

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




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



FACTORES DE RISCO E PROTECCIÓN ANTE O CONSUMO DE DROGAS

Aspectos importantes que debemos coñecer

Actualmente moitos adolescentes experimentan coas drogas a idade temperás, nunha etapa da vida na que o seu organismo, especialmente o cerebro, está en pleno proceso de maduración.

Alguns non pasarán da experimentación, outros consumirán drogas de forma regular podendo chegar á adicción cos graves problemas de toda índole que est leva.

Non todos respondemos de igual forma ante o consumo de drogas. No proceso da adicción interveñen distintos factores, entre os que destacan a idade de inicio, as circunstancias persoais e determinadas características individuais de tipo biolóxico e xenético, variables de personalidade, antecedentes familiares de consumo ou situacións traumáticas vividas. A suma de todo iso sitúa a cada un nun nivel diferente de vulnerabilidade ante as drogas.

Os programas de prevención diríxense a reducir os chamados factores de risco que favorecen o uso e abuso de drogas e fomentar os de protección, é dicir aqueles que reducen a posibilidade de que o consumo apareza ou de que se converta nunha conduta problemática.

Factores de risco

Uno dos primeiros elementos de risco é a propia presenza das drogas na contorna, é dicir, a súa accesibilidade, a súa a disposición e a súa dispoñibilidade. Sábese que canto máis fácil resulta conseguir as drogas máis aumenta o seu consumo, o que explica que o consumo das drogas legais sexa maior que o das ilegais.

Parte das iniciativas en prevención diríxense precisamente a limitar a presenza das drogas na contorna. Para o caso do alcohol e o tabaco, redúcense os espazos para o seu consumo, límitase a súa publicidade, auméntase o prezo e elévese o límite de idade mínimo para poder adquirilos. No caso das drogas ilegais é a acción policial a que trata de influír nestes aspectos, tanto a través de Plans Operativos específicos dirixidos ao tráfico comercial polo miúdo (os chamados "camellos"), como mediante Grandes Operacións contra o narcotráfico internacional. Neste ámbito, España desempeña un papel destacado.

A existencia dunha contorna social onde o tráfico de sustancias sexa visible, facilita o acceso dos menores ao consumo. A posta en marcha dos plans operativos desenvolvidos pola Secretaría de Estado de Seguridade, en colaboración cos directores e profesores de centros educativos, coas asociacións de nais e pais de alumnos, e cos empresarios do lecer, conseguiron reducir o tráfico comercial polo miúdo e o consumo de drogas en centros educativos e a súa contorna, do mesmo xeito que en locais e zonas de lecer e diversión.

Doutra banda, a actitude da sociedade cara ás drogas é tamén determinante, xa que a aceptación social do consumo é un importante factor de risco e o rexeitamento social unha das barreiras máis eficaces. Ás veces, a aceptación vese favorecida por unha falsa imaxe de inocuidade das drogas que non coincide coa realidade.

Algúns valores como vivir ao día e a procura de pracer custe o que custe, prevalentes na sociedade actual, supoñen un factor de risco e fomentan a idea de vivir o presente e a necesidade de recibir gratificacións inmediatas, e restan valor ao esforzo e as metas no medio e longo prazo.

O consumo de drogas por parte dos pais, ou situacións de conflictividade familiar, onde a ausencia de habilidades educativas están presentes, poden ser elementos predictores do consumo de drogas nos fillos.

Ademais, aínda cando non existan circunstancias que favorezan o consumo, a adolescencia é en si unha etapa de especial vulnerabilidade fronte ás drogas. A procura dun mesmo, as ganas de construír a propia personalidade e de experimentar cousas novas, o sentimento de invulnerabilidade, a necesidade de sentirse integrado no grupo (a presión do grupo é un dos máis importantes factores de risco!) e a falta de habilidades para resistir ás presións dos amigos, son algúns dos elementos que favorecen a experimentación con este tipo de sustancias. A dispoñibilidade económica e a ausencia de normas mostráronse tamén como factores de risco.



Condicions favorecedoras do consumo en xóvenes

- Curiosidade por experimentar.
- Procura do pracer sen máis.
- Baixa tolerancia á frustración.
- Presión do grupo de iguais (compañeiros).
- Dificultade para exporse metas a medio ou longo prazo.
- Control familiar moi autoritario ou moi relaxado ou variable.
- Dispoñibilidade das drogas.

Factores de protección

As características das relacións que se establecen entre pais e fillos son de fundamental importancia para a prevención do consumo. Así, familias nas que existe unha relación positiva baseada na comunicación e o afecto, na que ademais existen límites claros, establécense normas que se cumpren, supervísase o que fan os fillos e compártese con eles actividades, son familias fortalecedoras que axudan aos fillos para integrarse, a ser menos vulnerables fronte ás drogas e a ter unha conduta máis positiva e adaptada.

A escola constitúe un elemento vertebrador das políticas preventivas. A detección e a transmisión de valores e actitudes preventivas permiten proporcionar aos escolares instrumentos e ferramentas para facer fronte ao consumo de drogas. O papel das Asociacións de Nais e Pais de Alumnos (AMPAs) é fundamental nesta tarefa.

Os medios de comunicación desempeñan un papel fundamental na prevención, xa que a través dunha información veraz, baseada na evidencia científica, poden contrarrestar as crenzas erróneas e os mitos que existen en relación coas drogas, modificar as actitudes sociais e a baixa percepción de risco, que están na base da aparente "normalidade" dos consumos.

As políticas de drogas, ademais de potenciar as accións en todos estes ámbitos -a familia, a escola e os medios de comunicación- teñen un papel básico á hora de regular, controlar e limitar todo tipo de promoción do consumo de sustancias, especialmente no caso dos nenos e os adolescentes. A prevención é unha prioridade para o Plan Nacional sobre Drogas. Tanto a Delegación do Goberno para o Plan Nacional sobre Drogas como os Plans Autonómicos e Locais de Drogas, co apoio das ONG, impulsan e poñen a disposición dos cidadáns unha gran cantidade de iniciativas (programas nos colexios, escolas de pais, campañas de sensibilización, servizos de información, oferta de programas de lecer alternativo, etc.) enfocadas a previr o consumo sobre todo en idades temperás.



Qué poden facer as nais e os pais?

Os pais e as nais, e calquera adulto que teña a responsabilidade de educar, han de ter en consideración unha serie de aspectos craves, no que a prevención do consumo de drogas dos fillos refírese, e que a continuación se detallan.

Hai que:

- Sentirse a gusto cos fillos/as.
- escoitalles e razoarlles.
- Seguir o seu rendemento
- Axudarlles e facilitarlles a comunicación cos demais.
- Informarlles sobre aspectos relacionados coas drogas, e formarse para poder informar.
- Reducir o consumo habitual de drogas legais dos pais.

Non se debe:

- Administrar castigos severos para evitar a agresividade do fillo/a.
- Ignorar os problemas escolares e persoais porque, son " cousas de nenos/as".
- Falar coma se soubécese todo, sen escoitar as súas opinións e vivencias.
- Tomar medidas de coacción, sen razoarlles, que limiten a súa liberdade abusivamente.
- Manter posturas excesivamente tolerantes.
- Non ter tempo para estar cos fillos/as.
- Ocultar información.
- Promover unha dependencia excesiva e sen necesidade.
- Facer do fogar un sitio inaguantable
- Poñer de manifesto contradicións entre os pais á hora de educar.



A información de este boletín podes encontrala máis ampliada na guía "DROGAS" do Plan Nacional sobre Drogas ("pnsd").

Si é do teu interese podes recoller un exemplar no noso centro, UAD de Monforte de Lemos

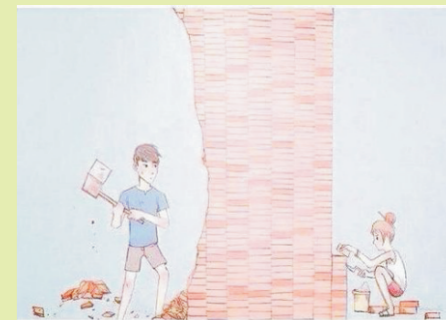
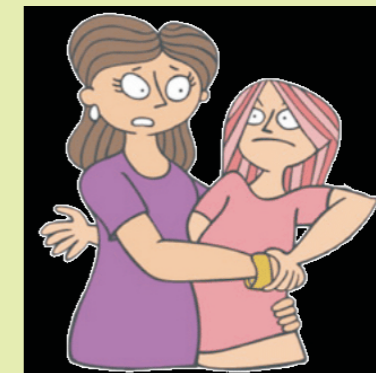
realidades
mitos
efectos
tipos
riesgos
consumo
abuso
dependencia
dr^gas

Signos de alarma ante posibles consumos

É moi importante detectar precozmente, sobre todo nos menores, o uso de calquera droga, non só polos problemas de saúde que poden sufrir a curto e medio prazo, senón tamén polo risco de desenvolver unha adicción. Entre os sinais de alarma, que poden axudar aos pais para saber se o seu fillo/para ha empezado a consumir drogas, atópanse as seguintes:



- Cambio brusco no coidado e aseo persoal.
- Trastornos do sono con insomnio e/ou pesadelos e tremores.
- Perda de peso ou apetito excesivo.
- Diminución do rendemento escolar ou abandono dos estudos.
- Illamento físico, tendencia a illarse na súa habitación.
- Diminución da comunicación verbal e afectiva.
- Empobrecimiento do vocabulario.
- Abandono de afeccións e intereses.
- Cambios bruscos de humor.
- Perda de responsabilidade.



Que debo facer en caso de sospeita de consumo?

Cando o pai ou a nai ou calquera sospeita que o seu fillo ou a súa filla, un familiar ou algunha persoa próxima, consome drogas debe mostrarse comprensivo pero firme. Existen cousas que poderá facer e outras que non:



- Dialogar.
- Dar a importancia xusta.
- Crer o que se ve.
- Compartir a preocupación.
- Confrontar.
- Supervisar sen presionar.



- Xulgar.
- Dramatizar.
- Negar a evidencia.
- Ocultar información.
- Encubrir.
- Angustiar con reproches.



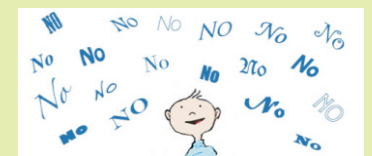
Ante a evidencia de consumo

Cando o consumo sexa evidente, pida consello ao seu médico de familia ou acuda a un centro especializado (como a UAD de Monforte de Lemos). Debe saber que hai unha serie de cousas que vostede pode facer e outras que non convén que faga.

- Dialogar e analizar as circunstancias que levaron ao consumo.
- Manter o autocontrol emocional.
- Ofrecer axuda pois ve en vostede alguén a quen recorrer.
- Mostrarlle o seu afecto polo que el ou ela é, independentemente do que faga.
- Tentar dedicarlle máis tempo e prestarlle máis atención.
- Entender que se está ante unha persoa que ten problemas e non "ante un problema".



- Desesperarse.
- Converterse no seu persecuidor/a.
- Culpar, nin "botarlle en cara" todo o que vostede fixo por el ou por ela.
- Criticar de forma continuada e violenta o seu comportamento.
- Utilizar o castigo como único recurso para evitar que continúe consumindo.
- Acosarlle continuamente con preguntas, sospeitas, acusacións, pois iso só conseguirá que se afaste de vostede cada vez máis.





UAD

UNIDADE ASISTENCIAL

DE DROGODEPENDENCIAS

MONFORTE DE LEMOS

Rúa Otero Pedrayo s/n 27400 - Monforte de Lemos Lugo

Tel 982 400 495 uad@concellodemonforte.com