

## **DROGODEPENDIENTES Y ENFERMOS DE CONDUCTAS ADICTIVAS**

### **Características**

Se entiende por drogodependencia aquella alteración del comportamiento caracterizada por el uso continuado de drogas que se distingue por una serie de trastornos fisiológicos, cognitivos y conductuales que indican que el sujeto ha perdido el control sobre el uso de las mismas, a pesar de sus consecuencias negativas en el plano físico, psicológico, familiar, social o laboral. Con frecuencia esta alteración va acompañada de la intoxicación, tolerancia y síntomas de abstinencia por la retirada de la sustancia (Ley 1/1999 de 29 de marzo de prevención, asistencia y reinserción de las drogodependencias de la Comunidad Autónoma de Extremadura).

Las adicciones comportamentales son aquellas en las que no existe una sustancia, sino un comportamiento que provoca dependencia (juego patológico, internet, compras compulsivas, teléfono, televisión...).

Aunque la causa exacta de la dependencia y del abuso de las drogas se desconoce, lo que sí parece claro es que intervienen diversos factores: sanitarios, personales, familiares, escolares, sociales y culturales.

### **Acciones que se desarrollan**

(Información proporcionada por AMADROVI)

#### **A) Prevención**

Un elemento imprescindible para mejorar la eficacia de la prevención es facilitar una información veraz y suficiente sobre las drogas y otros comportamientos potencialmente adictivos.

Las intervenciones preventivas se realizan en diversos ámbitos relacionados entre sí:

#### **AMBITO COMUNITARIO**

Entre los objetivos principales del ámbito comunitario se encuentran:

- Potenciar en la comunidad los factores de protección y minimizar los factores de riesgo.
- Sensibilizar y movilizar a la sociedad para generar una cultura del rechazo a las drogas mediante el fomento de sus propios valores y recursos.
- Informar y educar a nuestros ciudadanos, especialmente niños y jóvenes, para que desarrollen estilos de vida positivos, saludables y autónomos.

- Aumentar la capacidad de los ciudadanos para tomar decisiones libres y responsables proporcionando información y formación sobre el consumo de drogas.
- Apoyar, promover y coordinar desde la comunidad las acciones preventivas en los distintos ámbitos.
- Retrasar la edad de inicio en el consumo de alcohol y tabaco.
- Disminuir en la medida de lo posible el número de personas jóvenes que consumen de forma abusiva alcohol, tabaco, etc.
- Formar en materia de prevención de drogodependencias a los padres y profesorado como primeros agentes que intervienen en el proceso de socialización del niño /a.

### **AMBITO FAMILIAR**

La familia es uno de los actores fundamentales. Sirve como modelo en la adquisición de hábitos y valores y en el aprendizaje de estrategias para buscar alternativas saludables.

- Realización de cursos, talleres, charlas, etc. de prevención familiar en colaboración con las AMPAS.

A continuación, se enumeran algunos de los objetivos del ámbito familiar:

- Favorecer la organización en el hogar
- Favorecer la autoestima familiar
- Promover la salud
- Reducir los factores de riesgo y aumentar los de protección.
- Valores y convivencia familiar
- La participación en el medio social
- Favorecer la comunicación en el hogar.
- Enseñar autocontrol
- Reforzar los lazos familiares y sociales

### **AMBITO EDUCATIVO**

Si es importante la prevención en cualquier ámbito, en el educativo es además imprescindible.

Entre otros, los objetivos que se persiguen en este ámbito son:

- Formar a los jóvenes para que sean capaces de relacionarse de forma responsable con las drogas.
- Retrasar la edad de inicio del consumo de drogas.
- Reducir la disponibilidad de las drogas legales e ilegales.
- Ofrecer a los jóvenes alternativas de ocio saludable y promover la salud.

Las entidades que trabajan con personas drogodependientes implementan los siguientes recursos y acciones para sus usuarios y usuarias:

- Centros de tratamiento ambulatorio
- Viviendas de apoyo a la inserción
- Centros de encuentro y acogida
- Unidades de desintoxicación hospitalaria
- Centros de día
- Comunidades terapéuticas
- Programas de tratamiento con metadona
- Acompañamiento
- Sensibilización

### **B) Centro de Día**

Los Centros de día son aquellos que, en régimen de estancia de día, pretenden proporcionar una atención intensiva y frecuente al usuario, basado en modelos de intervención y estrategias con orientación terapéutica, ocupacional y socializadora, con el objetivo de favorecer distintos aspectos de la incorporación social, familiar y servir de apoyo a los tratamientos.

El objetivo principal, es trabajar para la inserción psico-socio-laboral y familiar del drogodependiente, sin olvidar la implicación de la familia en ese proceso de integración.

Los **objetivos** del Centro de día son:

- Posibilitar a los usuarios la inserción en su medio.
- Prestar el apoyo necesario para la resolución de problemas a las familias de los afectados.
- Provocar un cambio en el comportamiento del sujeto y de la estructura familiar, que mejore la calidad de la relación familiar.
- Mejorar el nivel cultural y educativo de los usuarios.
- Crear y mostrar alternativas de ocio y tiempo libre
- Crear hábitos de salud positivos normalizados.
- Mejorar las habilidades sociales y psicológicas.
- Mejorar el nivel de empleabilidad de nuestros usuarios.

**Actividades** Centro de día:

- Intervención psicopedagógica
- Intervención Social
- Área de Salud
- Actividades Formativas
- Actividades de Ocio y Tiempo Libre

### **c) Atención a familiares de drogodependientes**

#### **➤ Intervención individual. Objetivos**

- Investigar el funcionamiento familiar.
- Introducir pequeñas pautas que puedan ir consiguiendo para reforzar su esfuerzo.
- Marcar y revisar metas, modificando conductas y actitudes.
- Implantación de habilidades que permitan el manejo de diferentes situaciones.
- Trabajar la angustia familiar, el sentimiento de culpabilidad y percepción real de la situación, así como la aceptación de hablar en público de ello.
- Mejorar la comunicación y las relaciones familiares.
- Marcar normas de convivencia.

#### **➤ Intervención grupal**

##### **a) Formativo: Objetivos:**

- Mejorar la calidad de vida de los familiares de estos enfermos.
- Formar grupos de autoayuda.
- Ofrecer apoyo jurídico, psicológico y social.
- Proporcionar habilidades sociales y psicológicas a los familiares.
- Mejorar las relaciones sociales y comunitarias, rompiendo así el aislamiento social.
- Informar, orientar y acompañar en el proceso de tratamiento.

##### **Temas abordados en el grupo:**

- Conocimiento y conciencia de adicción.
- Concienciarse de las dinámicas familiares que fomentan la adicción.
- Mejorar la comunicación familiar.
- Grupos de autoayuda.
- Sentimientos de culpa ante la adicción y el Sabotaje.
- Comunicación interpersonal.
- Habilidades comunicacionales y de asertividad.
- Autocontrol.
- Técnicas de respiración y relajación.
- Manejo de situaciones de estrés.
- Conflictos interpersonales (modelo todos ganan).
- Autoconcepto, auto imagen y autoestima.
- Aprendiendo a resolver conflictos y problemas.
- Importancia de las normas familiares, etc.

**b) Lúdico. Objetivos:**

- Realizar actividades de ocio como forma de “desconectar”.
- Mejorar las relaciones sociales y comunitarias, rompiendo así el aislamiento social.

Las **ACTIVIDADES** con las madres y familiares son diversas:

- Talleres de manualidades: en el que también se intenta mantener las habilidades manuales, de concentración, de memoria...
- Talleres de habilidades sociales y psicológicas: para el fortalecimiento psíquico y emocional. Los contenidos son, entre otros, autoestima, expresión de sentimientos y pensamientos, resolución de problemas, técnicas para no preocuparse, técnicas para no culpabilizarse, autocontrol emocional, manejo de la ansiedad, “antidepresivos” psicológicos, control del pensamiento...
- Talleres de salud: sobre temas de salud que les preocupan a ellas, como la hipertensión, diabetes...
- Terapia psicológica: técnicas necesarias para la resolución de problemas individuales, relaciones familiares, resolución de los problemas, no autocompadecerse, toma de decisiones y todas aquellas situaciones individuales que surjan en la convivencia familiar...
- Grupos de autoayuda: en los que ellas son sus propios terapeutas y ofrecen varias alternativas a un mismo problema, reflejando así su personalidad y fortaleza.
- Excursiones-convivencias: donde fortalecer las relaciones sociales a la vez que se hacen rutas turísticas. Este año disfrutamos de un día en la ciudad de Sevilla donde, además de fortalecer las relaciones, las familias han dejado por un día de lado la rutina diaria y la carga que ello les supone.
- Información y orientación: sobre recursos, técnicas, temas sociales o jurídicos...

**Perfil del voluntariado**

- Sensibilizado con el colectivo
- Formación en conductas adictivas
- Con capacidad para trabajar en grupo

El trabajo con toxicómanos es duro y difícil por ello el/la voluntario/a debe tener una fuerte motivación y una buena formación para afrontarlo.

**¿Qué formación se necesita?**

Conocer el trabajo de la asociación, tener formación relacionada con conductas adictivas, motivación suficiente, resistencia a la frustración.

**Organizaciones que trabajan en este ámbito:**

AMADROVI

ATABAL

CÁRITAS DIOCESANA MÉRIDA-BADAJOZ

CRUZ ROJA