



PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS



INTRODUCCIÓN

Todos conocemos la gran difusión que el consumo de drogas está teniendo en los países occidentales. Por desgracia, también sabemos que los fieles acompañantes de las drogas suelen ser familias rotas, delincuencia, gastos sanitarios, enfermedades contagiosas, problemas psicológicos, muertes, agresiones, prostitución, y en definitiva, un incalculable coste personal y social. A pesar de todo esto, la demanda es cada vez mayor.

¿Es la droga quién nos viene a buscar o somos nosotros quienes la llamamos? Parece que aunque se den casos de jóvenes que no tienen acceso a drogas en su contexto y se desplazan específicamente para conseguirla, lo más común es que la droga este integrada en el ambiente del joven.

Pero lo importante es que la droga busca a todos los jóvenes por igual, pero sólo algunos se dejan encontrar. Y es ahí donde más debemos trabajar, conociendo cuales son las armas de seducción de la droga y que actúan de imán para ciertas personas.

Para que se abra una puerta hace falta una llave y una cerradura, y puesto que la droga como llave solo encaja en algunas cerraduras, vamos a ver cuales son las características de esas cerraduras para que no las tengan nuestros hijos.

Para que algo nos conquiste tiene que ofrecernos algo que necesitamos. Por ejemplo una pareja nos ofrece amor, el trabajo dinero, etc. Ayudemos a nuestros hijos a completar sus huecos, de manera que cuando la droga llame a su puerta haciendo marketing de su utilidad, pueda decirle: Hola señora droga, ya tengo noticias de sus servicios, y no tiene nada que ofrecerme y si mucho que perjudicarme, así que, ADIÓS.

Nuestro hijo como cerradura, forma un sistema demasiado complejo cómo para ser explicado exclusivamente por la familia, otros factores importantes como el colegio y su ambiente social influyen en su forma. Pero la familia, es un área lo suficientemente importante como para dedicarle todo el esfuerzo posible y poder influir decisivamente en la forma final.

¿ POR QUÉ SE DROGAN NUESTROS HIJOS ?

Es importante que sepamos diferenciar el uso de una droga de su abuso. Hay una serie de factores personales y sociales que hacen altamente probable que nuestros hijos puedan probar en un momento dado algún tipo de droga. Actualmente cierto consumo se considera normal. El problema aparece cuando ese consumo se hace en cantidad suficiente como para llegar al abuso. Entendido éste, cuando los efectos a corto y largo plazo que produce sobre la persona y /o en la comunidad, son más perjudiciales que beneficiosos.

- **¿ Qué lleva a los jóvenes a probar la droga ?**

- La curiosidad por los efectos y las sensaciones que producen la droga.
- El conseguir ser aceptado por la cuadrilla y sentirse parte de ella.
- Sentirse independiente frente a los padres, adultos...
- Tener experiencias nuevas, agradables y peligrosas.
- Mensajes contradictorios: el tabaco, alcohol, medicamentos, son malos, pero se hace publicidad de ellos, los adultos beben y fuman...
- La presencia de la droga en la calle.
- Una visión de la sociedad deshumanizada, competitiva, comunicativa...



- **¿ Por qué pasan del uso al abuso ?**

Como hablábamos en la introducción, existen una serie de factores que tienen que reunirse para **favorecer** que la llave de la droga encaje en la cerradura de nuestro hijo. A continuación se expondrán los posibles motivos que pueden hacer a una persona vulnerable a la droga, pero es importante que seamos conscientes que ninguno por sí solo explica el consumo de la droga, de manera que si nuestro hijo es tímido y no hace deporte, esto no tiene porque ser una señal de que tenga un problema con las drogas.

- Que la droga sea una forma de relación social.
- Que le sirva para identificarse a un grupo de personas como " rebeldes, modernos, mayores...".
- Que la primera experiencia haya resultado buena, o al menos, sin problema para él o sus amigos.
- Que esté dentro de la capacidad económica del joven.
- Que existan problemas escolares, familiares.
- Que piense que la droga puede resolverle los problemas, o al menos olvidarlos.
- Que piense que la droga es una alternativa al aburrimiento.
- Que no se interese por el deporte, cultura, música, teatro...
- Que no haya mucho control familiar o social.
- Que esté convencido de que la droga no puede afectarle.
- Que en su familia se consuma algún tipo de droga.
- Principales características de personalidad: tímido, inseguro, tendencia a la apatía, falta de fuerza de voluntad, tendencia a la soledad, dificultades de integración social, baja tolerancia frustración, alto interés por sensaciones nuevas.
- Problemas psicológicos como: depresión, psicosis, trastornos de ansiedad ...
- La influencia de los amigos.
- La influencia del colegio y la educación.
- Falta de dedicación de los padres por: falta de tiempo, exceso de trabajo, excesivo liberalismo.
- Padres demasiado proteccionistas que dificultan que sus hijos aprendan a tomar decisiones por ellos mismos, ejerzan su responsabilidad personal...

Hay que tener en cuenta todos estos problemas y mucho antes de que nuestro hijo, llegue a la edad en la que se comienza con el uso o abuso de las drogas.

- **¿ CÓMO EVITAR QUE MI HIJO SE DROGUE ?**

- **Cómo abordar el tema de las drogas**

- Es conveniente tener comportamientos coherentes, no contradictorios, como estar en contra de las drogas a la vez que se es un consumidos compulsivo de ellas.
- Conocer los efectos de las drogas a largo plazo y no meter a todas las drogas dentro del mismo saco.
- Es importante dar información correcta y darla con claridad: lo que no se sepa, pues se dice que no se sabe.
- La información objetiva y realista es mucho más preventiva que la información exagerada y sensacionalista.
- Es conveniente tener ideas claras y comportamientos coherentes pero no inflexibles. Ya que esa rigidez podría obtener los efectos contrarios a los esperados.

- **Cómo evitar que mi hijo se droge**

- Mejores maestros somos por nuestros comportamientos, que por aquello que decimos.
- Un ejemplo adecuado sería: el valor del esfuerzo personal, el autocontrol, el respeto por uno mismo y por los demás, la constancia y voluntad al servicio de metas personales, el sentido de la responsabilidad, la lealtad a los seres queridos, el afán de superación persona, etc.
- Crear un clima de adecuada confianza: para que nuestros hijos puedan comunicarse sincera y abiertamente, tendremos que tener una actitud tolerante, sin un excesivo afán de crítica y proteccionismo. Esta idea no es contraria a que nos mantengamos firmes en nuestras opiniones.
- Hablando a diario con ellos, aunque sea de temas triviales, ya que éstos nos prepararán para hablar posteriormente de temas más profundos.
- Promoviendo un buen ambiente familiar. Hagamos que los momentos que comparte con la familia sean agradables.
- Fomentar la autonomía, la toma de decisiones y la solución de problemas desde que son pequeños.
- Fomentemos su autoestima. No dudemos en decirles que son algo especial. Por que sin duda que lo son.
- En la educación resultan más eficaces los premios que los castigos.
- Estar alerta con el ejemplo que pudieran dar hermanos o familiares. Este modelo puede servirles de imitación, o por el contrario, les ayuda a ver las enormes desventajas que tiene el consumo de drogas.
- Facilitar a los hijos ambientes en los que no sea frecuente el consumo de drogas: colegios, barrio, lugar de vacaciones...
- Hacer una correcta distribución del tiempo de ocio: deporte, coleccionismo, idiomas, y otras áreas culturales.
- Localizar el problema lo antes posible, ya que a mayor precocidad en el descubrimiento del problema, menos costoso será el cambio.
- Reforzar nuestra atención en situaciones de crisis. Tomemos la iniciativa ya acerquémonos a ellos cuando más nos necesitan.

¿ CÓMO SABER SI MI HIJO SE DROGA ?

Es prácticamente imposible saber si nuestro hijo se droga basándose exclusivamente en la observación. A continuación hablaremos de los factores más típicos que suelen acompañar a la droga, pero no hay que olvidar que podrían existir otras manifestaciones particulares. Además la presencia de algunos de estos factores no tiene que indicar invariablemente un consumo de drogas.

Ya que es muy difícil saber a ciencia cierta si existe un problema con las drogas, la mejor receta es abordar abiertamente el tema en el momento que se den las primeras sospechas.

- Cambios bruscos en la escuela o en el trabajo: atención, disciplina, calidad, resultados.
- Cambios inesperados de humor y estallidos de cólera.
- Pérdidas de la responsabilidad.
- Cambios generales en la actitud normal.
- Deterioro en la apariencia y cuidado físico.
- Proceder oculto y misterioso en la conducta y posesiones.
- Utilización de gafas de sol en momentos no oportunos.
- Amistad y relación con individuos relacionados con las drogas.
- Petición de préstamos de dinero a amigos y familiares.
- Pequeños robos en casa, en la escuela, en el trabajo.





- Frecuente asistencia a lugares extraños sin motivos, como habitaciones de almacenamiento, baños, sótanos (para tomar la droga).
- Negativa a acudir al médico con los padres.
- Si existe dependencia psicológica los síntomas más frecuentes son dificultades para conciliar el sueño, ansiedad, inquietud, irritabilidad, descenso del estado de ánimo y dificultades para mantener la atención.

¿ QUÉ HACER SI DESCUBRO QUE MI HIJO SE DROGA ?

Cuando aparecen indicios claros de que existe un consumo de drogas, el abordaje del problema no es sencillo, tanto por que los hijos evitarán por todos los medios reconocer que toman drogas, como por que los padres a veces tienden a quitarle importancia quizás por evitar la tensión que les crea el no saber que hacer o decir.

Pero queramos verlo o no, el problema está ahí. De manera que parece más adecuado aceptar que es una realidad que desafortunadamente existe, y que hay que poner solución al problema cuanto antes. No olvidemos que la precocidad en la detección de los problema será un buen predictor para la solución de los mismos.

- Es importante evitar los comportamientos hostiles (acusaciones, quejas,...) por parte de los padres, que solo conducirán a una hostilidad recíproca por parte del hijo.
- Debe plantearse seriamente, pero dentro de un diálogo abierto y de respeto, de manera que el hijo coja confianza en los padres y no miedo a posibles represalias.
- Es importante este clima de confianza, para que sepa que puede contar con nosotros cuando probablemente aparezcan las dificultades que entraña dejar el consumo.
- No confundir comprensión con permisividad.
- Es difícil ayudarles por que suelen negar el problema. Como suelen decir: " tranquilo que yo controlo ". Podemos explicarle el proceso típico que sigue el consumo de drogas, aunque el piense que va a ser una excepción. Este proceso consiste en que cuando se empieza a consumir drogas la persona piensa que el decide cuanto y cuando quiere, y que podrá dejarla cuando desee. Esto seguirá así hasta que un día la dependencia esté plenamente establecida y entonces se hace consciente de todos los problemas que le ha ocasionado y de lo difícil de abandonar el consumo.
La línea que separa el " tranqui yo controlo ", del " ¡ Horror !, ya no controlo ", es tan ínfima que habría que pensárselo dos veces antes de hacer la apuesta.
El problema no es tanto que controles, ya que ciertamente puede ser que en algún momento lo hagas, sino que cuando no controles también dirás que controlas. Si esto es lo que le sucede a todos los adictos, como sabrás tú cuando te estás mintiendo ?.
- El hijo debe asumir que el problema es suyo. Los padres le prestarán ayuda, pero haciéndole ver que las consecuencias fundamentalmente le atañen a él, y no a los demás.
- Es él quien tiene que tomar la decisión y la implicación de abandonar las drogas. De no ser así siempre encontrará justificaciones para atribuir su dependencia y fracasos en otros.
- La actitud de los padres ante las recaídas es crucial. En una recaída se entremezclan sensaciones de frustración, culpa, desesperanza, fracaso, que pueden llevarle a la convicción de que lo suyo es una causa pérdida. En estos casos son frecuentes las depresiones y los intentos de suicidio.
- Los padres han de mostrarse comprensivos y hacerle ver que las recaídas están dentro de la evolución normal y que no tienen que por que ser vividas como un retroceso al principio.



RECUERDA...

- Para que algo nos conquiste tiene que ofrecernos algo que necesitemos. Ayudemos a nuestros hijos a cubrir esas necesidades por otros medios.
- El problema no es tanto el uso, como el abuso, entendiendo este último como una serie de consecuencias perjudiciales para la persona y para la sociedad.
- Mientras que los factores que llevan al uso son más sociales, los que llevan al abuso son más personales.
- La presencia de alguno/s de estos factores no tiene capacidad predictoria sobre el consumo. Es necesaria una evaluación global del problema y ante la duda abordar abiertamente el problema.
- Dado que existen unos factores de vulnerabilidad, el problema de la droga hay que trabajarlo antes de que se manifieste.
- Como padres tenemos que transmitir una información sobre las drogas que sea realista, no contradictoria, concreta...
- Ayudemos a nuestros hijos a que se quieran y sepan afrontar los problemas y que mejor para eso que una familia que le transmite amor, confianza, comunicación, tolerancia, responsabilidad...
- No aceptar el problema de nuestro hijo no hará que éste desaparezca con el tiempo, todo lo contrario. No olvidemos que la precocidad en el descubrimiento del problema, será un signo de buen pronóstico.
- El abordaje del problema ha de hacerse sin hostilidad, con seriedad, con comprensión, ayudándole a concienciarse de su problema...
- Cuando veamos que el problema ya está instaurado, no dudemos ni un instante en pedir ayuda a alguien especializado.