

GUIA GRATUÏTA · CENTRE EINES

Com ajudar un familiar amb una addicció

Una guia per acompanyar sense perdre't pel camí

einesadicciones.com · 653 88 46 30

Centre de tractament d'addiccions · Sant Cugat del Vallès

EL QUE HI TROBARÀS

Quan algú a qui estimes té una addicció, el dia a dia s'omple de por, ràbia i esgotament. És normal sentir que fas molt i que res no canvia. Aquesta guia no vol culpar ningú: vol donar-te maneres concretes d'acompanyar que sí que ajuden, i recordar-te que el teu benestar també compta. La pots llegir de principi a fi o anar directa al que més necessites avui.

- Què sí que ajuda i què convé evitar quan parles amb el teu familiar
- Com posar límits sans sense trencar el vincle
- Maneres senzilles de cuidar-te tu i cuidar la família
- Quan i com fer el pas de demanar ajuda professional

1 Entendre l'addicció sense culpa

L'addicció no és manca de voluntat ni un capritx. És un problema de salut que afecta la manera de decidir i de controlar els impulsos, i que atrapa a poc a poc la persona. Entendre això no vol dir justificar el que fa, sinó deixar de pensar que n'hi ha prou que "hi posi de la seva part".

També ajuda deixar anar la culpa pròpia. Moltes famílies es pregunten en què van fallar. L'addicció té moltes causes i cap família no la provoca tota sola. Canviar la pregunta de "què vaig fer malament?" a "què puc fer ara?" et torna una mica de marge per actuar.

> CONSELL
>
> *La persona que estimes encara hi és, sota la conducta que tant et fa mal.*

2 Què sí que ajuda

No existeix la frase perfecta, però sí una manera d'acostar-t'hi que obre portes en lloc de tancar-les. La clau és parlar des del que tu sents, triar bé el moment i escoltar de debò.

- Parla des del 'jo': "em preocupa", "em fa mal", en lloc de "tu sempre", "tu mai".
- Tria un moment tranquil, sense la substància pel mig i sense pressa.
- Escolta sense interrompre ni preparar ja la resposta; de vegades només necessita sentir-se escoltada.
- Posa límits clars i sostenibles, i compleix-los amb calma.
- Deixa que assumeixi les conseqüències dels seus actes en lloc de tapar-les.

> CONSELL
>
> *Un límit es diu un cop, amb estima i fermesa; no cal repetir-lo deu vegades.*

3 Què no ajuda

Des de l'estima i la desesperació caiem en conductes que, tot i néixer de bones intencions, solen allunyar la persona o alimentar el conflicte. Reconèixer-les és el primer pas per canviar-les.

- Els sermons i les xerrades llargues, que la persona ja no escolta.
- Els xantatges emocionals i les frases que busquen fer pena o culpa.
- Els ultimàtums que després no es compleixen, perquè resten credibilitat.
- El control constant: revisar, vigilar, perseguir. Esgota tothom i no atura l'addicció.
- Encobrir, pagar-li els deutes o mentir per ella per evitar problemes.

Quan tapes les conseqüències, sense voler li treus motius per canviar. Deixar d'encobrir no és abandonar: és deixar de sostenir el problema.

4 Posar límits sans

Un límit sa protegeix tota la família i, alhora, respecta la persona. No és un càstig ni una amenaça: és dir amb claredat què estàs disposat a fer i què no.

- Concret: "en aquesta casa no es consumeix" en lloc de "porta't bé".
- Realista: posa només límits que de debò puguis mantenir.
- Serè: digues-ho sense cridar i sense discutir cada punt.
- Constant: si canvies de criteri cada dia, el límit deixa de ser-ho.

> CONSELL
>
> *Posar un límit i sostenir-lo és una manera d'estimar, encara que en el moment no ho sembli.*

5 Cuidar la família i cuidar-te tu

No pots acompanyar ningú si estàs buit. Viure a prop d'una addicció desgasta: apareixen insomni, ansietat, tristesa i la sensació que la teva vida només gira al voltant del problema. Cuidar-te no és egoisme, és el que et permet continuar.

- Mantén espais teus: amistats, descans, aficions, rutines.
- Recolza't en persones de confiança i no ho carreguis tot en silenci.
- Reparteix el pes entre els diferents membres de la família.
- Protegeix els menors de casa i explica'ls què passa amb paraules senzilles.

Demanar suport per a tu també és vàlid. Moltes famílies troben alleujament en parlar amb un professional encara que el seu familiar encara no vulgui tractar-se.

6 Quan i com demanar ajuda professional

No cal tocar fons ni esperar una gran crisi. Si l'addicció es repeteix, afecta la salut, la feina o la convivència, o sents que ja no sabeu com sortir-ne, és un bon moment per demanar atenció. Com abans, millor.

Un detall important: es pot començar per la família encara que la persona encara no vulgui tractar-se. Orientar qui acompanya ja canvia la dinàmica a casa i, sovint, facilita que després la persona faci el pas.

> CONSELL
>
> *Demanar ajuda no és rendir-se: és deixar d'intentar sols una cosa que és molt difícil de resoldre sols.*

7 L'acompanyament al Centre Eines

Al Centre Eines tractem les addiccions de manera ambulatòria: la persona continua amb la seva vida, la seva casa i les seves rutines mentre rep atenció. Treballem també amb les famílies, perquè sabem que el vostre paper és clau i que vosaltres també necessiteu suport.

Oferim una primera valoració gratuïta, amb un tracte humà i confidencial, per escoltar el vostre cas i orientar-vos sobre els passos següents. Podeu començar vosaltres, sense compromís, encara que el vostre familiar encara no estigui preparat.

> CONSELL
>
> *Som a Sant Cugat del Vallès. Truca al 653 88 46 30 o escriu a info@einesadicciones.com.*

Primers passos, en ordre

- [ ] Informa't sobre l'addicció per entendre-la sense culpar.
- [ ] Tria un moment tranquil i parla des del 'jo'.
- [ ] Decideix un o dos límits realistes i comunica'ls amb calma.
- [ ] Deixa d'encobrir i d'assumir-ne les conseqüències.
- [ ] Busca suport per a tu: algú de confiança o un professional.
- [ ] Cuida el teu descans, els teus vincles i els teus espais propis.
- [ ] Demana una primera valoració gratuïta, encara que el teu familiar encara no vulgui.

Fem el primer pas junts?

Al Centre Eines t'oferim una primera valoració gratuïta i confidencial, sense compromís. Som a Sant Cugat del Vallès i atenem de manera ambulatòria.

TRUCA'NS	**653 88 46 30**
ESCRIU-NOS	**info@einesadicciones.com**
ON SOM	**C. Vallès, 58 · 08172 Sant Cugat del Vallès**
A LA WEB	**einesadicciones.com**