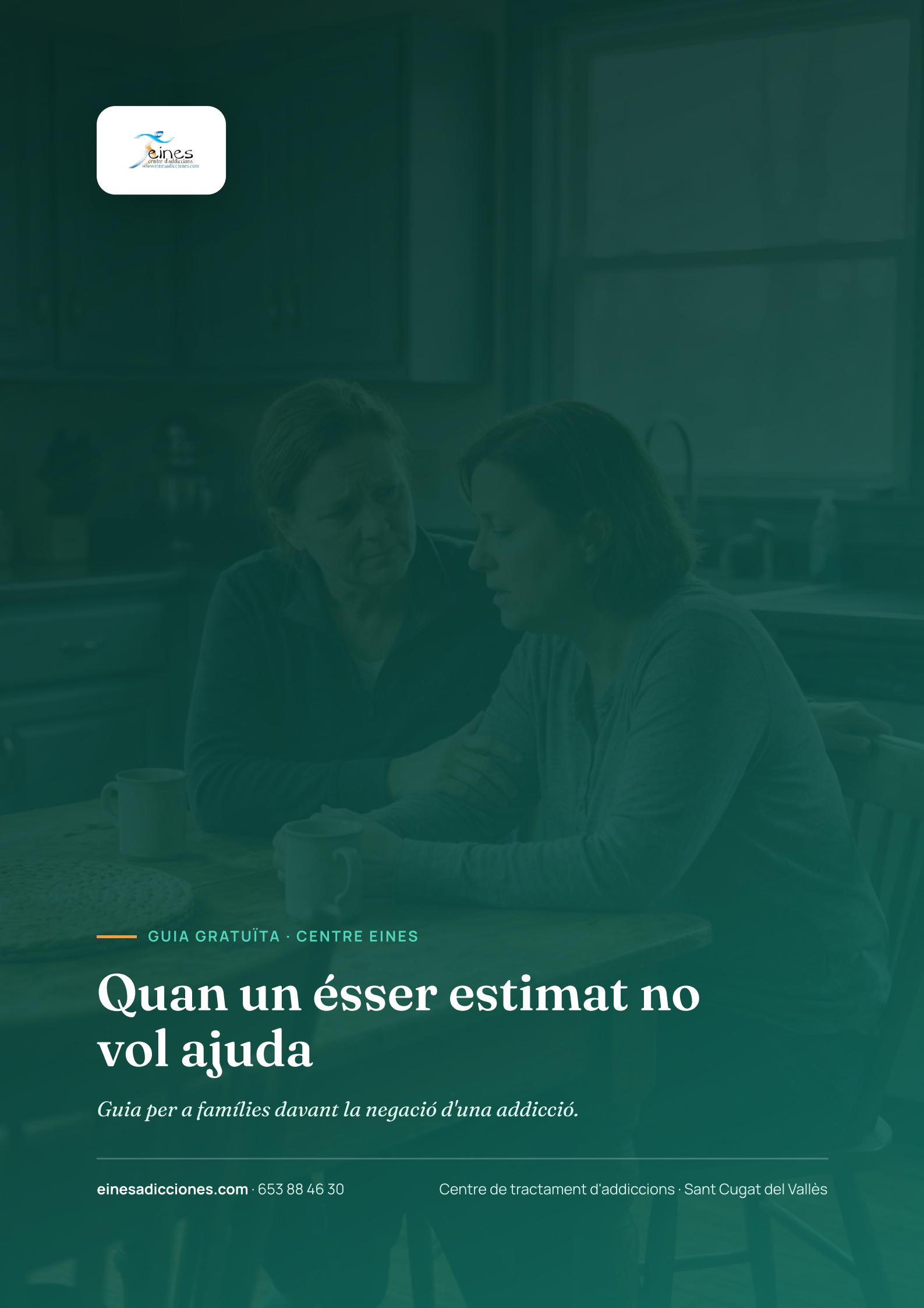


GUIA GRATUÏTA · CENTRE EINES

Quan un ésser estimat no vol ajuda

Guia per a famílies davant la negació d'una addicció.

einesadicciones.com · 653 88 46 30

Centre de tractament d'addiccions · Sant Cugat del Vallès

EL QUE HI TROBARÀS

Veure que algú a qui estimes té un problema amb les drogues o l'alcohol i que, tot i així, ho nega i rebutja l'ajuda, és una de les situacions més difícils. Aquesta guia t'ofereix pautes concretes per acompanyar sense trencar el vincle, posar límits sans i cuidar-te pel camí.

- Entendre per què nega el problema i no demana ajuda.
- Què dir i què evitar per no aixecar murs.
- Com posar límits sans sense castigar.
- Com cuidar-te tu i la resta de la família.

1 Per què nega que té un problema

La negació no sol ser mala fe ni tossuderia: forma part de la mateixa addicció. Reconèixer el problema fa por i vergonya, i la substància s'ha convertit en la manera de la persona d'afrontar el malestar. Admetre-ho significaria haver de renunciar-hi, i això espanta.

> CONSELL
> *Que avui digui que no necessita ajuda no vol dir que mai l'accepti. Moltes persones fan el pas després d'un temps d'acompanyament pacient.*

2 Què no sol funcionar

Des de l'estimació i la desesperació és fàcil caure en respostes que, sense voler, allunyen la persona o alimenten el problema:

- Els sermons, els retrets i les amenaces que no es compleixen.
- Discutir o intentar raonar quan està consumit o alterat.
- Pagar els seus deutes o tapar les conseqüències un cop i un altre.
- Controlar-ho tot, espiar o fer xantatge emocional.
- Fer del seu consum l'únic tema de totes les converses.

Res d'això vol dir que ho hagis fet malament: són reaccions molt humanes. Només que, a la llarga, solen desgastar i no ajuden.

3 Com parlar sense trencar el vincle

L'objectiu no és convèncer-lo en una conversa, sinó mantenir oberta la porta per quan la vulgui creuar. Per a això ajuda cuidar el com:

- Tria un moment de calma, mai sota els efectes del consum.
- Parla des de tu: com et sents, què et preocupa, sense acusar.
- Escolta sense jutjar, encara que no comparteixis el que diu.
- Deixa clar que l'estimes i que l'ajuda existeix quan la vulgui.
- No forcis una promesa immediata: planta la llavor i dona temps.

> CONSELL
> *Una frase senzilla val més que un discurs: "Estic preocupat per tu, t'estimo i, quan vulguis, busquem ajuda junts".*

4 Posar límits sans no és castigar

Posar límits no és deixar d'estimar ni abandonar: és deixar de sostenir allò que manté el problema. Els límits protegeixen la família i, alhora, ajuden que la persona comenci a assumir les conseqüències del seu consum.

- Decideix què sí i què no estàs disposat a fer, i compleix-ho.
- Deixa d'encobrir o reparar les conseqüències del seu consum.
- Avisa dels límits amb calma i de manera clara, sense amenaces.
- Sigues coherent: un límit que no es compleix deixa de ser-ho.

> CONSELL
> *Un límit s'explica un cop i es sosté amb fets, no es repeteix a crits. La fermesa tranquil·la comunica més que l'enuig.*

5 Cuida't tu i cuida la família

No pots acompanyar ningú si t'esgotes. El desgast, la culpa i l'ansietat de conviure amb una addicció són molt reals, i atendre'ls no és egoisme: és el que et permet continuar estant-hi.

- Mantén la teva vida, les teves relacions i els teus espais propis.
- Recolza't en persones de confiança i no carreguis amb tot tu sol.
- Protegeix especialment els menors que hi hagi a casa.
- Busca suport professional també per a tu o per a la família.

6 Quan i com buscar ajuda

No cal esperar que la persona digui que sí per començar. La família pot demanar orientació professional pel seu compte: aprendre a comunicar-se, a posar límits i a sostenir la situació augmenta molt les possibilitats que, més endavant, la persona accepti tractar-se.

I si en algun moment hi ha risc per a la seva vida o la d'altres, no dubtis a trucar al 112. En la resta de casos, parlar amb un equip professional és el millor punt de partida, també quan qui demana ajuda ets tu.

Què pots començar a fer aquesta setmana

- [ ] Trio un moment de calma per parlar des de l'estimació.
- [ ] Deixo de discutir quan està consumit o alterat.
- [ ] Decideixo un límit concret i el mantinc.
- [ ] Deixo de tapar una conseqüència que abans reparava.
- [ ] Em recolzo en algú de confiança i cuido els meus espais.
- [ ] Busco orientació professional per a la família.
- [ ] Tinc clar a qui trucar si hi ha risc.

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**