



Se o seu filho mente sobre consumir de drogas ou álcool, fingir que não percebe é um erro perigoso. Os estudos mostram que o envolvimento dos pais desempenha um papel importante na prevenção do consumo de drogas na adolescência.

E quanto mais cedo se identificar o problema, maiores serão as oportunidades de conter possíveis danos. Nesse sentido, descrevemos algumas estratégias que podem ajudar na deteção e resolução de problemas.

Turner diz que muitos pais desvalorizam as suas preocupações acerca do comportamento do filho. Eles dizem coisas como: "Provavelmente estarei a ser um pai obsessivo." ou "talvez esteja a ser muito sensível."

Mas os pais conhecem os seus filhos. Se o instinto de um pai diz que algo está mal, provavelmente haverá uma razão.

Um comportamento demasiadamente cauteloso pode ter uma explicação simples ou uma causa séria. Por exemplo a ansiedade excessiva relacionada com os trabalhos escolares, uma discussão com um amigo, ou um problema do qual receia falar. Turner aconselha os pais a serem acessíveis tanto quanto possível para que os filhos adolescentes possam falar com eles. Comece por perguntar o que está a acontecer. Fale sobre coisas específicas que vê e preocupações que tem, e depois esteja pronto para ouvir.

ESTEJA INFORMADO

Por vezes os pais vêem os seus filhos com comportamentos fora do seu comum e crêem que algo está mal. Julgam que se os filhos estão a consumir drogas, que conseguirão perceber e ver sinais físicos. No entanto, os filhos podem voltar para casa com vários sinais que os pais não sabem distinguir pela simples razão que não sabem o que procurar. (sinais de alerta: Notas escolares - Desinteresse e desmotivação, não cumprimento dos seus compromissos na escola; Disposição - Mudança de comportamento que se prolonga ao longo do tempo; Aparência - Alteração da roupa usual e falta de higiene; Alimentação - Alterações no peso do adolescente, na forma como come; Sono - Alteração do padrão de sono; Secretismo - O adolescente tem atividades excessivamente secretas ou fica estranhamente ansioso se chegar perto dos seus pertences pessoais? O secretismo quanto à sua vida e a mentira

Consumo de drogas nos adolescentes



para esconder o que se passa podem indicar consumo de substâncias; Posse de substâncias ou objetos estranhos - (filtros de cigarros, papel de prata queimado, mortinhas, colheres queimadas...); Dinheiro - Má gestão do dinheiro, assistindo-se a um descontrolo de gastos não justificados. Pedidos insistentes de dinheiro para despesas extras.

Estes sinais, só por si, não provam que os adolescentes estão a consumir substâncias psicoativas. Ao fim ao cabo, mudanças de humor, mudanças nos padrões de sono, e secretismo fazem parte da adolescência. Mas se notar algo diferente no adolescente, talvez esteja na hora de ter uma conversa.

Os pais devem procurar manter-se informados. Tenham em linha de conta que as drogas estão sempre a mudar e o que hoje é popular, amanhã não será, e os filhos podem estar a consumir algo novo sobre o qual os pais nada sabem.

Pesquise sobre as drogas mais consumidas e conheça os seus efeitos.

NÃO É NADA PESSOAL, NÃO LEVE A PEITO

Se descobrir que o seu filho está a mentir acerca do consumo de drogas, poderá sentir-se irritado, magoado, culpado e traído. Todas estas emoções são compreensíveis mas nenhuma delas irá ajudar o seu filho.

Primeiro, reconheça que a mentira é uma estratégia comum na adolescência, contudo, os pais podem e devem ensinar aos filhos que mentir é inaceitável e acarreta consequências que podem assumir proporções graves. Ao fa-

lar com os filhos, procure incidir sobre áreas chave, nomeadamente:

Conhecer as razões que levaram o seu filho a mentir; Procurar perceber o que está realmente a acontecer; Fazer com que o seu filho perceba que mentir não é aceitável; Falar sobre a importância das normas e valores sociais e morais. É fundamental que tudo isto seja feito num ambiente de empatia, confiança, respeito e confidencialidade.

PROCURE AJUDA

Muitos pais tendem a manter o problema do consumo de drogas dos filhos dentro do seio familiar impedindo que os adolescentes obtenham ajuda, até ao momento em que o problema é grande demais para ignorar.

Tal como a diabetes ou um osso partido, o tratamento do abuso de substâncias psicoativas requer apoio especializado que a maioria dos pais não têm. Comece por falar com os professores e psicólogos da escola e procure ajuda num centro de saúde (no caso do consumo de drogas pode ir a um Centro de Saúde de outra área de residência) ou no Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD) ou a Unidade de Tratamento da Toxicodependência (UTT), para que o seu filho obtenha ajuda e os pais também.

CRIE ESPAÇO PARA A RECONSTRUÇÃO DA CONFIANÇA

Quando os pais não confiam nos seus

filhos, problemas como o consumo de drogas, podem aumentar como uma bola de neve, no sentido em que a existência de relações tensas entre pais e filhos promovem uma interação negativa.

Nestes casos, as famílias tendem a fazer menos coisas em conjunto, deixando menos oportunidades para que os filhos fortaleçam uma boa relação com os pais.

Os pais precisam de construir um espaço seguro para a criança/ jovem, ao mesmo tempo que definem os limites e os espaços.

Os pais devem tentar não deixar com que as mentiras que lhes foram ditas ofusquem todas as conversas que têm com os seus filhos. Muitos adolescentes dizem que nunca têm a oportunidade de falar.

DEFINA REGRAS E LIMITES

Alguns pais, por vezes, quando sentem que estão a perder o controlo sobre o comportamento dos filhos, tendem a reprimir o filho cada vez que ele ultrapassa o limite. Outros pais, evitam qualquer género de conflito com medo que os filhos os/se afastem.

Enquanto pai, não tem que fazer nenhuma destas coisas. Trata-se de encontrar um equilíbrio entre obediência e liberdade. As conversas abertas, com dois interlocutores, podem reforçar a consciência do jovem relativamente aos valores e princípios familiares e tornar o consumo de substâncias psicoativas menos apelativo. Os ambientes demasiadamente rígidos, impedirão que o adolescente tome decisões e tenha capacidade para a resolução de problemas, uma vez que são os pais que tomam todas as decisões.. Por outro lado, falta de disciplina não ajuda, uma vez que os jovens necessitam de uma estrutura e regras claras para viver em sociedade.

Como pai, cabe a si definir os valores e princípios da sua família e comunicá-los através de palavras e ações.

Lembre-se que a sua influência é mais profunda do que imagina. A maioria dos adolescentes afirmam querer passar mais tempo com os seus pais. Compete ao progenitor disponibilizar esse tempo ao longo da adolescência do filho.

"Um vício custa mais caro do que manter uma família".

Honoré de Balzac

José Maria Maia
Educação Física, Saúde e Desporto
Instituto de Administração da
Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM/UCAD