



Normalmente questionamos as razões que levam os jovens ao consumo de drogas, mas a verdade é que a maioria, dos jovens, não consome drogas.

Os jovens não consomem drogas porque ao longo do seu crescimento foram desenvolvendo competências, como o auto-conhecimento, a empatia, o pensamento crítico e criativo, a tomada de decisão, a comunicação assertiva, a resolução de problemas, as relações inter-pessoais, a gestão das emoções e sentimentos, e a gestão do stress. Em casa com a família, na escola, através do desporto, do grupo de amigos.

Faz parte do crescimento saudável ser capaz de conhecer-se a si próprio, reconhecer as suas forças e fraquezas e tornar-se apto a lidar com as diferenças, olhar para si mesmo e identificar-se com a rede social do qual faz parte, saber os recursos pessoais e sociais com que conta para enfrentar os momentos de adversidade.

Capacidade de ter empatia

A capacidade de ter empatia, permite pontes para diferentes universos de si próprio, imaginar e sentir o que é o mundo do ponto de vista de outra pessoa, facilitando uma melhor compreensão das reacções, emoções e opiniões dos outros indo para além das interacções sociais. Pôr-se no papel da outra pessoa de modo a compreendê-la melhor.

O saber ser crítico, analisar experiências e informação. Ser capaz de tirar conclusões por si próprio sobre a realidade. Não aceitar a realidade de forma passiva, mas sim questioná-la. Usar a razão para ver a realidade de diferentes perspectivas, o que lhe permitirá inventar, criar e empreender com originalidade. O pensar algo novo ou relacionar algo conhecido de forma inovadora separando-se de representações de pensamento ou condutas habituais.

Tomar decisões significa actuar proactivamente, fazer com que as coisas aconteçam em vez de limitar-se a deixar que aconteçam como consequência de factores externos. Estamos continuamente a tomar decisões, escolher o que fa-

Os jovens não consomem drogas porque ao longo do seu crescimento foram desenvolvendo competências, como o auto-conhecimento, a empatia, o pensamento crítico e criativo, a tomada de decisão, a comunicação assertiva, a resolução de problemas, as relações inter-pessoais, a gestão das emoções e sentimentos, e a gestão do stress.

Porque é que a maioria não consome drogas



zer depois de considerar as várias alternativas, tendo em conta as necessidades, os valores, as motivações, as influências e as possíveis consequências presentes e futuras, tanto na sua vida como na dos outros. Cada um deve tomar as suas decisões, determinar o seu comportamento de acordo com os seus valores, sem deixar que os outros imponham a sua vontade.

Competência para comunicar

A competência para comunicar com os outros, expressar com clareza os seus pensamentos, necessidades e sentimentos, respeitar os direitos, sentimentos e valores das pessoas que os rodeiam, afirmar a sua existência e os limites nas relações sociais.

Em diversos momentos da vida, os jovens, vão deparar-se com alguns problemas do qual não é possível, nem é desejável que fujam. Devem, sim, encará-los como uma

oportunidade de mudar e de crescer, aceitar o conflito como o motor da existência humana, dirigir os seus esforços para desenvolver estratégias e ferramentas que permitam gerir o conflito de forma criativa e flexível num esforço de resolvê-lo.

Estabelecer e conservar relações inter-pessoais significativas, tal como ser capaz de terminar aquelas que bloqueiam o crescimento pessoal. Esta destreza inclui dois aspectos chave: ter capacidade de iniciar, manter ou terminar uma relação; saber relacionar-se de forma positiva com as pessoas com quem interage diariamente.

A capacidade de gerir os sentimentos e emoções é a forma de alcançar uma maior sintonia com o seu mundo emocional e com o das outras pessoas. Para melhor compreender os sentimentos implica que a pessoa ouça o que acontece dentro de si. É importante permitir a si próprio o sentir as emoções, sejam estas positivas

ou negativas.

As situações de tensão são inevitáveis na vida das pessoas. O maior desafio é aprender a lidar com elas de forma construtiva, sem instalar-se um estado crónico de stress. Saber gerir o stress permite identificar as fontes de tensão e stress na vida quotidiana, saber reconhecer as suas distintas manifestações e encontrar formas de eliminar ou neutralizar de maneira saudável.

Família tem papel preponderante

A família tem um papel preponderante para o desenvolvimento destas competências nos jovens. Pois é primeiramente na família que se vão adquirir comportamentos saudáveis. A existência de regras e limites claros e objectivos; a facilidade de comunicação; a possibilidade de cada um expressar os seus sentimentos; não deixar que a criança/jovem veja os adultos em desacordo, mostrar coerência no

que transmite à criança ou ao jovem.

A escola é o local que dará continuidade às aprendizagens iniciadas na família devendo também criar um ambiente com regras claras e objectivas; permitir o envolvimento da criança ou do jovem num leque variado de actividades e criar um objectivo a atingir; dar ferramentas às crianças e aos jovens para que estes descubram o seu próprio caminho.

O desporto ajuda na aprendizagem do cumprimento das regras e é uma forma saudável de ocupar o tempo livre.

A escolha do grupo de amigos é importante pois ao chegar a adolescência é com estes que estarão mais tempo. □

Nazaré de Freitas – Animadora Educativa e Sociocultural

Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM

Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências