



PARA PARIENTES Y AMIGOS PREOCUPADOS ACERCA DEL USO DE DROGAS O PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO RELACIONADOS.

PARA: MIEMBRO DE FAMILIA O AMIGO PREOCUPADO

DE: ALGUNAS PERSONAS QUE “HAN PASADO POR LO MISMO”

¿Ha encontrado pruebas usted, o tiene aunque sea una breve sospecha, de que alguien cercano a usted puede estar teniendo problemas con las drogas o el alcohol? ¿Está esa persona demostrando comportamientos que podrían estar relacionados con el abuso de sustancias?

Nosotros sabemos lo que es sentirse solo enfrentando las preocupaciones persistentes y la aprensión que acompañan nuestras sospechas o el descubrimiento del abuso de sustancias. Recordamos nuestros propios sentimientos de pánico y frustración cuando nos sentíamos agonizando de miedo por nuestros seres queridos. Por un tiempo, algunos de nosotros tratamos de ignorar lo que estábamos presenciando, pues estábamos demasiado asustados como para examinar la situación más de cerca. Después de todo, ¿qué hubiéramos hecho si descubriéramos que nuestros miedos estaban bien fundados?

Cuando las sospechas y la evidencia se volvieron una realidad, nuestros intentos frenéticos de “ayudar” solo empeoraron el problema. Nuestros seres queridos se volvieron más hostiles y rebeldes, lo cual aumentó nuestro malestar y nuestra desesperación. Por momentos, nos sentíamos deprimidos y resentidos por lo mucho que los problemas de otras personas afectaban nuestras vidas.

Pero luego encontramos el programa de Familias Anónimas, en donde aprendimos que la enfermedad de la adicción afecta las vidas de todos los cercanos a la persona que abusa de sustancias, y aprendimos también que nosotros mismos teníamos la necesidad de recibir ayuda. Nos dimos cuenta que casi todos nuestros esfuerzos por controlar o cambiar la situación, sin intención, en realidad estaban facilitándola; es decir, permitían o promovían a que nuestros seres queridos que abusaban de sustancias continuaran con sus patrones auto-destructivos. Fue un gran alivio descubrir maneras más efectivas de enfrentar nuestras situaciones, y al mismo tiempo, obtener un poco de tranquilidad, esperanza y ayuda al aprender una mejor manera de vivir.

Aprendimos que, pese a que nuestros seres queridos estén o no listos y/o dispuestos a parar de usar drogas o alcohol, hay algunas cosas que nosotros podemos hacer para evitar **interponernos en su camino** hacia la recuperación del abuso de sustancias. Hay programas de recuperación disponibles para aquellos que usan sustancias y buscan ayuda. Por el contrario, FA fue creado para nosotros: padres, abuelos, esposos, hermanos, o cualquier otro pariente involucrado o amigo.

Los grupos de FA se reúnen semanalmente en varias comunidades de España y en más de una docena de otros países, actualmente existen también varios grupos On-line y por e-mail. Su asistencia a las reuniones es bienvenida, sin necesidad de hacer ningún arreglo de antemano. Cuando usted asista a una reunión puede escoger participar en los compartires grupales, o si lo prefiere, puede sentarse y escuchar solamente. Se usan solo los primeros nombres para preservar el anonimato de todos, y no se requiere ni pago ni matrícula por la membresía.

Para encontrar una reunión cerca de usted, consulte nuestra página web, **www.familiasanonimas.es** apartado **reuniones** o llámenos al **teléfono nacional de información de FA 667 36 83 56**. Lo invitamos a que comience a aprender una nueva forma de vivir y a que encuentre un grado de serenidad a pesar del caos creado por la adicción.

www.familiasanonimas.es - email: info@familiasanonimas.es