

COMO PREVENIR LA FARMACODEPENDENCIA ENTRE LOS JÓVENES

La farmacodependencia o drogadicción puede afectar a hombres y mujeres de cualquier edad, nivel de educación o clase social. Son muchos los factores personales, familiares y sociales que llevan a una persona a consumir drogas.

Se sabe que la etapa de la adolescencia hace a los jóvenes especialmente vulnerables, y por eso es necesario fortalecerlos para que no se inicien en esta practica tan peligrosa para su salud física y mental.

¿ POR QUÉ SE DROGAN LOS JÓVENES ?

Hay muchos caminos por los que un muchacho puede llegar a ser un drogadicto. Se pueden mencionar los siguientes:

CURIOSIDAD. Muchos jóvenes dicen haber iniciado el consumo de una droga simplemente por el deseo de descubrir lo que se siente. Pero lo que descubren en realidad es que una vez que se empieza, es cada vez más difícil abandonar el hábito.

DESEOS DE PERTENECER A UN GRUPO. Cuando los amigos presionan a un joven para que consuma drogas, es posible que este acceda por temor al rechazo y para sentirse aceptado por ellos. Así es como muchos jóvenes empiezan a usar una droga o enrolarse en conductas antisociales.

REBELDÍA. Algunos adolescentes muestran su disgusto ante las reglas sociales haciendo precisamente lo que está prohibido. Desgraciadamente para ellos, el camino de las drogas sólo les ofrece sufrimientos físicos y morales.

HUIDA. A veces se cae en las drogas en un intento por alejarse de los problemas que la vida produce, sólo para comprobar que es un camino falso que lleva a nuevos y más grandes problemas.

FALTA DE MEDIOS Y FORMAS SANAS DE OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE. Algunos jóvenes no saben qué hacer en sus ratos de ocio y en lugar de practicar un deporte, aprender una actividad artística o acudir a centros de recreación saludables, aceptan de otros la invitación a experimentar con el alcohol y otras drogas. Así pueden llegar a depender de ellas, lo que inevitablemente les causará sufrimiento.

ALGUNAS SEÑALES.

Hay ciertos síntomas que se manifiestan en ocasiones entre los jóvenes con problemas de farmacodependencia, pero que no siempre son causados por el uso de las drogas. Sin embargo, no está de más poner atención cuando un muchacho tiene de manera repentina varias de estas características:

- Tiende a estar solitario, más de lo normal en jóvenes de su edad.
- Cambia constantemente de estado de ánimo. Pasa de la tristeza a la euforia y a veces al enojo, lo cual lo lleva a ser agresivo.
- Tiene dificultad para asumir responsabilidades.
- Ha disminuido su rendimiento en la escuela. Saca malas calificaciones.
- Es descuidado en su aseo y en su ropa.
- Ha cambiado de amistades.
- Ya no tiene interés en las actividades que antes le agradaban.
- Se ha vuelto mentiroso.
- Duerme mucho más que antes o casi no duerme.

Es muy importante aclarar que si un muchacho tiene alguna de las características señaladas, no significa necesariamente que está implicado en problemas de drogas. Debemos recordar que varios de los cambios de conducta aquí señalados son propios de la adolescencia. Por lo tanto, hay que ser cuidadosos antes de asegurar que un joven está involucrado en problemas de drogadicción.

¿ CÓMO CERRAR LA PUERTA A LA FARMACODEPENDENCIA ?.

Lo que sí debe hacerse es cuidar que no se presenten los factores que faciliten la inclinación de un joven hacia alguna de las drogas de abuso. En esto, la familia juega un papel muy importante. En realidad, unos padres que dan cariño y atención a sus hijos están poniendo un obstáculo a la farmacodependencia.

¿ CÓMO ES ESTO ?.

Muy sencillo: si los niños crecen con amor y seguridad, si tienen confianza para comunicarse con sus padres, si se sienten comprendidos, será difícil que busquen evadirse a través de las drogas. En un ambiente de cariño y apoyo, los niños aprenden a tener seguridad en sí mismos, a formar su propia personalidad. Por eso, los padres de familia tienen en sus manos la posibilidad de evitar que sus hijos sean farmacodependientes. Pero no fiscalizándolos o reprimiéndolos, sino otorgando su afecto y confianza.

¿ Y CÓMO SE DEMUESTRA ?.

Hay muchas formas. Aquí se señalan algunas:

- Platique con sus hijos. Hable con ellos sobre sus actividades y sus problemas. Oriéntelos para hacer sus tareas.
- Veán juntos la televisión y comente con ellos el contenido de los programas, así como los libros o revistas que lean. De esta manera les ayudará a resolver dudas que puedan surgir y evitará que se formen ideas equivocadas sobre los distintos problemas individuales y sociales.
- Exprese abiertamente comprensión y cariño a sus hijos. Eso les ayudará a sentirse seguros.
- Todos necesitamos saber que somos importantes y apreciados. Haga que sus hijos lo sientan. No deje pasar la oportunidad de hacerles saber que los respeta.
- Comparta con sus hijos su tiempo libre. Muéstreles que hay muchas actividades recreativas, deportivas y culturales que pueden disfrutar juntos.
- Oriente a sus hijos y estímúelos para que aprendan a aceptar y enfrentar sus responsabilidades.
- Respete a sus hijos. Hágales sentir que son seres humanos importantes que merecen consideración.
- Recuerde que el cariño no se opone a la disciplina. Ponga reglas adecuadas y vigile que cumplan.
- No lleve la disciplina a extremos rígidos. Sea firme pero razonable y flexible.
- Estimule y apoye a sus hijos para que tomen decisiones propias y asuman sus responsabilidades.
- Procure escuchar a sus hijos. Es muy importante que les dé oportunidad para conocer sus inquietudes, problemas y logros.

Si a pesar de todo esto en su hogar se presenta el problema de la farmacodependencia, recuerde que está en sus manos apoyar a su hijo.

Si sospecha o está seguro de que su hijo está consumiendo drogas, debe dejar de lado las acusaciones y reproches y procurar, en todos los casos, ganarse su confianza. Conviene poner en práctica estas reglas elementales:

- 1.- Enfrentar decididamente el problema. Nunca negarlo.
- 2.- No agredir a su hijo con hechos ni palabras.
- 3.- Si el muchacho estudia, buscar el apoyo de sus maestros. Además, recuerde siempre:
 - Controlar sus sentimientos de enojo, resentimiento o culpabilidad; no le ayudarán a resolver el problema y sí pueden crearle obstáculos.
 - Platicar de manera abierta y sincera con su hijo. Buscar con él la causa que lo llevó a consumir drogas y hacerle ver que no está solo y usted desea ayudarlo a salir del problema.
 - Estar preparado para encontrar resistencia por parte de su hijo y enfrentar, sin violentarse, cualquier reacción que tenga el muchacho.
 - Tener presente que el joven que consume drogas requiere, además del tratamiento médico y psicológico, apoyo y cariño de su familia.