



Cómo vivir con una persona que abusa de sustancias

Las personas que viven con un ser querido que lucha contra la adicción a menudo se ven profundamente afectadas por la experiencia. La persona adicta ocasiona problemas a los miembros de la familia en el hogar y en el trabajo.

Al tratar de resolver los problemas, hay una tendencia a procurar constantemente conseguir que el adicto o alcohólico cambie su comportamiento, lo cual solo ocasiona frustración y estrés a ambas partes. Pero al ajustar *nuestra* actitud y *nuestro* método, se puede cambiar la perspectiva de las cosas y hacerla más saludable, y dejar de permitir que los problemas de otra persona arruinen nuestra vida y posiblemente pongan en peligro nuestro trabajo. A continuación se indican algunas cosas que puede hacer para aliviar la presión y el dolor de vivir con un drogadicto.

Cambie sus reacciones

Los drogadictos y alcohólicos suelen tratar de culpar a los demás por su abuso de sustancias; no acepte esta excusa. Los adictos toman alcohol y consumen drogas sin importar lo que otras personas hagan o dejen de hacer, así que deje de culparse a sí mismo. No es culpa suya.

La química cerebral de alguien que es adicto puede haber cambiado hasta el punto de que la persona misma esté completamente sorprendida por algunas de las cosas que dice y por las decisiones que toma. Puede que no tenga control sobre sus propias decisiones. En consecuencia, no se lo tome como algo personal. Debe entender y aceptar que no puede controlar su consumo de

alcohol y drogas y que no es responsable de su comportamiento.

No permita comportamientos inaceptables

Cuando se permite que una persona adicta caiga en un comportamiento inaceptable, generalmente se comienza por algo pequeño pero esto va degenerando. Antes de que se dé cuenta, se encontrará en una relación totalmente abusiva. Nadie debería tener que vivir con el abuso, especialmente los niños. No permita que un adicto o alcohólico haga nada que pueda lastimarlo a usted o a sus hijos.

Evite ir al rescate y darle alas

Querer ayudar a un ser querido adicto cuando está en medio de una crisis es una reacción natural para los miembros de la familia, pero ese es generalmente el momento en que la familia no debería hacer nada.

Cuando un alcohólico o drogadicto llega a un punto de crisis, esto podría ser la situación que haga que admita que tiene un problema y empiece a buscar ayuda. Pero si usted se apresura a ir al rescate de la persona, esto puede retrasar su decisión de recuperarse. Cuando los drogadictos llegan al punto en que pierden su trabajo o son arrestados, es difícil para sus seres queridos aceptar que lo mejor que pueden hacer es no hacer nada; pero salvar al adicto de las consecuencias de sus acciones solo hace que el ciclo se repita.

Los miembros de la familia suelen sentirse avergonzados por los actos del adicto e intentan encubrirlos para "salvar el apellido," pero tratar el problema abiertamente y con honestidad es el mejor método. No hacerlo es permitir que la persona continúe en su adicción.

La adicción es una enfermedad crónica y progresiva del cerebro. Va empeorando cada vez más hasta que la persona adicta emprende una acción para comenzar a recuperarse. No obstante, eso no sucederá hasta que al adicto se le permita experimentar las consecuencias negativas de sus acciones.

Cúidese a sí mismo

Puede que haya muy poco que usted pueda hacer para ayudar al adicto o alcohólico hasta que este acepte obtener ayuda, pero sí puede dejar de permitir que los problemas de drogas y alcohol de otra persona dominen su vida y pongan en peligro su trabajo. Está bien tomar decisiones que sean buenas para su propia salud física y mental. Sanarse a sí mismo implica ser capaz de decir varias cosas, por ejemplo:

- Ya no tiene que negar la presencia de la adicción en su familia.
- Ya no tiene que controlar el consumo del adicto.
- Ya no tiene que ir al rescate del adicto.
- Ya no tiene que interesarse por las razones del adicto para consumir.
- Ya no tiene que aceptar o reclamar promesas.
- Ya no tiene que buscar el consejo de los mal informados.
- Ya no tiene que regañar, predicar, coaccionar o hacer gestos.
- Ya no tiene que permitir que el adicto abuse de usted o de sus hijos.
- Ya no tiene que ser víctima de la adicción.

Obtenga ayuda profesional

Es raro que las repercusiones de una adicción se limiten únicamente al adicto. Todas las personas a su alrededor se ven afectadas de alguna manera. Con frecuencia, las personas que pasan más tiempo con el adicto son amigos, familiares y compañeros de trabajo, que son quienes probablemente se vean más afectados por la drogadicción o el alcoholismo.

Los miembros de la familia, especialmente los cónyuges no adictos, se ven obligados a asumir la responsabilidad por el adicto, a dar excusas por su comportamiento y a soportar potencialmente el abuso sexual, físico y emocional. En muchos casos, los miembros de la familia extendida y los amigos cercanos tienen que ayudar financieramente y de otras maneras a dar cuenta de las responsabilidades desatendidas por el adicto.

Los niños sufren en la escuela y socialmente, y son más propensos a enredarse con las drogas y el alcohol al llegar a la edad adulta. Los compañeros de trabajo no siempre están tan cerca del adicto, pero también pueden verse afectados por tener que aumentar su carga de trabajo para compensar la disminución del rendimiento laboral. Casi todas las personas que están en contacto con un adicto se ven afectadas de alguna manera.

Esta es la razón por la que la recuperación de la adicción es tan importante y es más eficaz cuando los amigos y familiares más cercanos al adicto participan. Dado que la adicción daña a toda la familia, la recuperación de la adicción debe curar a toda la familia. Obtenga ayuda mediante organizaciones como Nar-Anon en <https://www.nar-anon.org/>.