

## SOBRE EL ABUSO DE SUSTANCIAS

Aunque no todos los participantes en este programa están preocupados por alguien que abuse de sustancias, todos debemos reconocer esta realidad porque muchos individuos buscan solucionar sus dificultades por medio de las drogas.

Hemos aprendido que el abuso de sustancias (la drogodependencia o la adicción) se trata de una enfermedad, no una cuestión moral. En este programa la diferencia no es importante.

La dependencia de las sustancias puede ser psicológica o física, o ambas. El uso compulsivo de drogas o alcohol no indica una falta de cariño para la familia. Aun cuando las personas drogodependientes **saben** lo que sucederá cuando se tome una pastilla, copa o dosis, pueden ser incapaces de resistir. Ésta es “la locura” de la que hablamos con respecto a esta enfermedad.

El abuso de drogas como medio de escaparse de la realidad es un síntoma de problemas emocionales. Sin embargo, es difícil que un individuo madure emocionalmente hasta que deje de drogarse para solucionar sus problemas. Cambiar de una sustancia psicoactiva a cualquier otra, incluyendo el alcohol, probablemente prolongará la enfermedad. No resolverá el problema.

No hay nada que nosotros, como individuos, podamos hacer para prevenir que otra persona abuse de sustancias. Sin embargo, hemos aprendido que hay mucho que sí podemos hacer para evitar **estorbar** su recuperación. Hemos descubierto que la estrategia más constructiva es manejar **nuestras propias** reacciones, y aprender nuevas formas de enfrentarnos a **nuestros propios** problemas. Cuando aceptamos que la dependencia es una enfermedad, y comprendemos que **solo** podemos mejorar la situación si nos ayudamos a nosotros mismos, nos preparamos para seguir un mejor camino.