

# O que fazer quando você tiver parentes ou amigos próximos com problemas de dependência?

**Bebidas alcoólicas, drogas ilegais, medicamentos, jogos de azar... Você conhece bem alguém que possui uma dependência?**

- Você não sabe como ajudar? Não encontra apoio?
- Você parece ter a sensação de que a sua vida se encontra de cabeça para baixo?
- Você não sabe mais ao certo o que é considerado «normal»?
- Você não sabe mais direito como conversar com a pessoa dependente?

**Acredita-se que na Suíça muitas centenas de pessoas convivam diariamente com uma pessoa que sofra de algum problema de dependência.**

**Existem pessoas que também vivenciam o que você vivencia, você não está sozinho!**

## O que acontece de verdade?

Parentes e amigos próximos encontram-se, muitas vezes, na condição de vítimas paralelas. O cotidiano destes parentes e amigos apresenta marcas claras de sofrimento: o seu próprio bem-estar e o relacionamento com a pessoa dependente como também o lado material podem apresentar sinais deste convívio.

Muitas vezes, os parentes e amigos usam todos os meios para tentar persuadir o dependente a mudar seu comportamento. Entretanto, estas tentativas praticamente nunca surtem o efeito esperado. O resultado é um sentimento de inabilidade, desencorajamento e, muitas vezes, de raiva. Muitos parentes e amigos dedicam-se tanto a ajudar o dependente, que acabam por se envolver, eles próprios, com o problema.

É muito importante que os amigos e parentes possam se distanciar do problema para poderem refletir uma nova atitude frente à situação, pois ninguém pode assumir o lugar de uma outra pessoa, parar de consumir bebida alcoólica ou drogas, ou mesmo, parar com o vício do jogo por ela.

# O que fazer?

## Estabelecer limites ao invés de controle

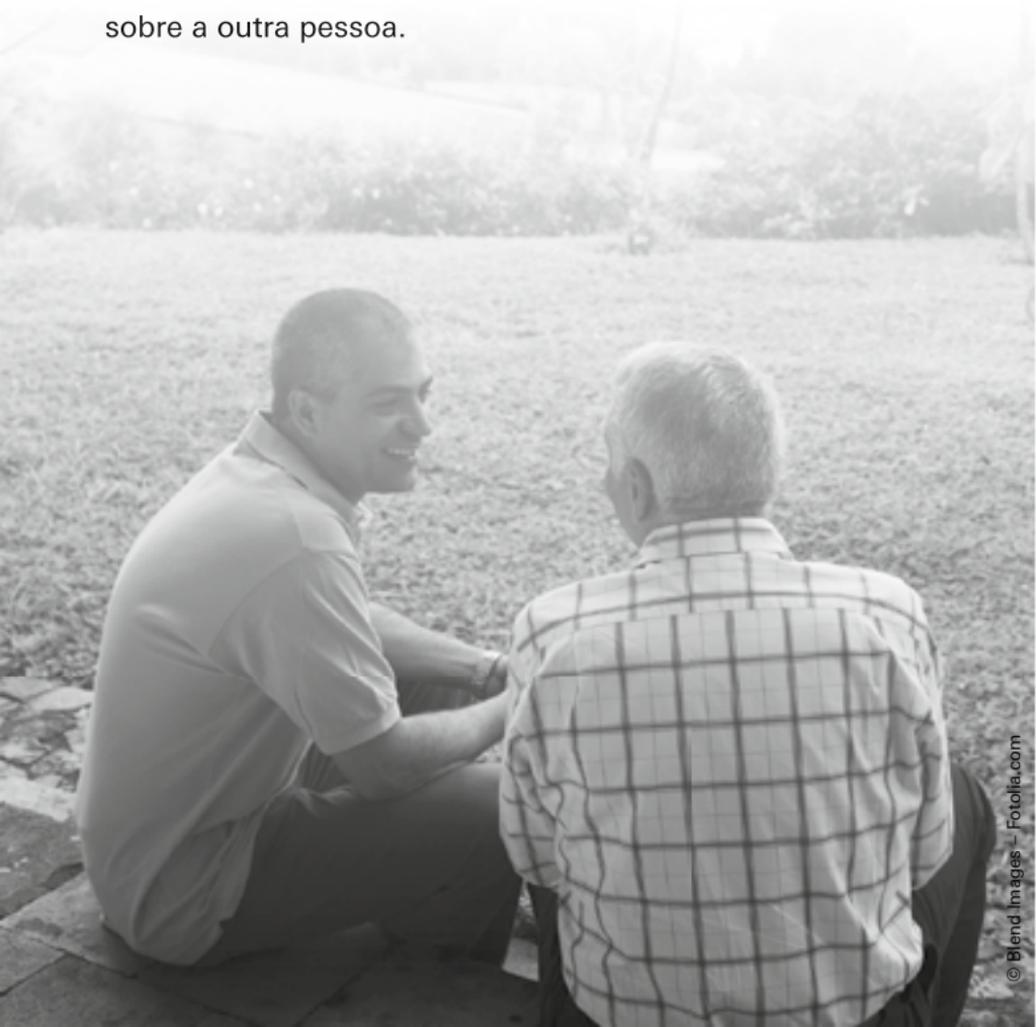
No primeiro momento, poderíamos dizer que seria uma ótima ideia controlar a pessoa dependente, tentando repetidamente alcançar um controle da situação. Assim, passamos a ter mais esperanças quando o dependente bebe menos ou sai menos de casa, por exemplo. Entretanto, já no dia seguinte pode ser que tudo seja diferente. Se o dependente chegar tarde em casa e pegar no sono já no sofá, você vai se sentir muito decepcionado. Você vai começar a perder a confiança, a se sentir cada vez mais incapaz de ajudar e passar a alimentar um certo ódio.

- Eu posso estabelecer limites, para sofrer menos. Eu posso, por ex., recusar-me a acompanhar a pessoa dependente, quando esta beber muito. Ou eu posso ir embora mais cedo, caso a pessoa dependente se torne incômoda e estivermos juntos em algum lugar.  
O mais importante é escolher bem o momento de esclarecer à pessoa dependente, por que você quer estabelecer seus limites e se proteger.
- Eu passo a me dedicar mais aos meus interesses a fim de evitar ter que pensar constantemente na pessoa dependente.
- Eu tomo consciência de que eu não posso tomar o lugar do dependente, parando de consumir álcool ou de jogar por ele (ou por ela).

## Falar sempre de si próprio e não da outra pessoa

A situação é difícil e pesada. Não é fácil encontrar as palavras adequadas. É compreensível que você se altere de vez em quando, que acuse a outra pessoa. Mas, muitas vezes, isto somente ocasiona mais brigas e discussões.

- Eu realço minha posição, meus sentimentos. Por exemplo:  
«Eu me sinto sem compreensão» ao invés de acusar dizendo «Você nunca me ouviu»  
«Eu estou preocupado», ao invés de dizer «Você deveria parar com isto»  
«Esta situação é demais para mim» ao invés de «Você faz tudo errado»  
Somente assim vocês podem dialogar, evitando que surjam discussões infundáveis.
- Eu expresso **meus** sentimentos e não faço julgamentos sobre a outra pessoa.



## **Transferir a responsabilidade ao invés de proteger**

Ocorre muitas vezes, de parentes e amigos assumirem tarefas dos dependentes, eximindo-os de responsabilidades: por ex., pedem desculpas quando o dependente não consegue cumprir com suas obrigações. Se os parentes e amigos assumirem uma posição de protetores dos dependentes, passando a pensar por eles, acabam arriscando um grande desgaste para si mesmos.

- Eu não preciso arcar com toda a responsabilidade. Eu não tenho que assumir tudo pela pessoa dependente.
- Eu transfiro a responsabilidade sobre as consequências da problemática de dependência diretamente ao dependente.

Ao transferir a responsabilidade sobre o problema de dependência diretamente ao dependente, você consegue deixar claro para esta pessoa, quais são as consequências de um problema desta ordem. Ao sentir estas consequências, o dependente vai poder se motivar a inverter a situação e a buscar ajuda e apoio.

## Buscar ajuda e apoio ao invés de se esconder

Muitas pessoas se acanham em compartilhar este problema por terem vergonha ou sentimentos de culpa. O preço por calarem-se é o isolamento social e o aumento da pressão que o sofrimento ocasiona. É muito importante buscar ajuda e apoio.

- A mim não me cabe responsabilidade alguma sobre a dependência do meu parente ou amigo.
- Eu consigo buscar ajuda e apoio para me aliviar e para que eu sofra menos.
- Graças ao apoio e à ajuda, eu posso controlar melhor a situação. Conseguir falar abertamente sobre o problema resulta o primeiro passo para uma mudança.



# E quando há crianças envolvidas?

Mesmo que muitas crianças não demonstrem abertamente, elas sofrem muito com a dependência de seus pais. Também as crianças se apercebem, que alguma coisa não vai bem. Muitas vezes, uma criança não consegue entender o que está acontecendo. A criança não consegue dar um nome, uma definição ao que está vivenciando.

- É muito importante explicar a uma criança, que a pessoa dependente apresenta um quadro de doença. É importante que a criança saiba que ela não tem culpa pelo que está acontecendo.
- Dê uma possibilidade para a criança de falar sobre situações pesadas, sobre seus medos, suas vergonhas, sua raiva, seus sentimentos de culpa. Ouça atentamente à criança, propiciando-lhe ajuda para que ela possa entender o que está acontecendo.
- Cuide também para que a criança passe a ter contato com especialistas. Especialistas ou grupos de crianças ou jovens que estejam sofrendo um problema parecido ([www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch) / [www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch), [www.papatrinkt.ch](http://www.papatrinkt.ch) / [www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch), tel. 147).



# Buscar ajuda e apoio

Mesmo que seja uma outra pessoa que esteja sofrendo de uma enfermidade de dependência: se você é parente ou amigo próximo, você também sofre com a situação.

Gostaríamos de incentivar você a buscar ajuda e apoio:

- **Pessoas de Confiança:** por exemplo, amigos próximos, em círculos religiosos ou em associações de interesse podem também se tornar pessoas de confiança importantes.
- **Centros de Aconselhamento** para dependentes, para parentes e amigos. Você pode encontrar os endereços no site: [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch)  
Você ou uma pessoa de sua confiança pode entrar em contato com os centros da sua região e checar se existem aconselhamentos em sua língua materna. Você também pode entrar em contato com Sucht Schweiz. Nós lhe forneceremos os endereços necessários: (021 321 29 76).
- **Grupos de auto-ajuda** para parentes e amigos de pessoas dependentes de álcool encontram-se listados na página [www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch), tel. 0848 848 843 (alemão), [www.alanon.ch](http://www.alanon.ch), tel. 0848 848 833 (francês), em italiano e inglês: vide o tópico «sites».
- Você pode procurar um **médico** ou uma **médica** de sua confiança e expor-lhe a situação que você está vivenciando.
- **Psicoterapeutas** também podem oferecer ajuda e apoio. Os endereços dos psicoterapeutas (conforme a região e os conhecimentos de língua estrangeira) podem ser, por ex., encontrados no site [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP / Fédération Suisse des Psychologues FSP) ou sob [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch) (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP / Association Suisse des Psychothérapeutes ASP)

- Alguns **hospitais** oferecem intérpretes para consultas com especialistas
- Existem também serviços para pessoas indocumentadas (sans-papiers) que são especializados em **consultas e acompanhamento em questões de saúde**:  
[www.sante-sans-papiers.ch](http://www.sante-sans-papiers.ch)
- Se você sofrer algum tipo de violência, cuide de proteger as crianças e a si mesmo. Ligue para a polícia (tel. 117). Os centros de aconselhamento a vítimas oferecem apoio e informação:  
[www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch)  
Você também pode obter informações sobre experiências violentas em: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) > publicações > psique, dependências & crise > brochura «Stop! Violence Domestique» em diversos idiomas.
- Informações referentes a experiências violentas em diversas línguas:  
[www.violencequefaire.ch/fr/vic/](http://www.violencequefaire.ch/fr/vic/)

Todas estas pessoas e estes centros especializados encontram-se à sua disposição para prestar-lhe tratamento e ajuda. As consultas são sigilosas e, em muitos casos, gratuitas. Cabe a você decidir qual tipo de apoio e ajuda você deseja buscar.

É muito importante reservar tempo suficiente para consultas, busca de informações e de apoio. Fica mais fácil de se libertar da situação, proporcionando uma sensação de alívio. Desta forma, pode ser que você consiga transmitir certa esperança ao dependente. E o melhor de tudo, pode ser que você consiga persuadir o dependente, de que realmente vale a pena buscar ajuda.



SUCHT | SCHWEIZ

# Mais informações

**www.migesplus.ch** – oferece informações sobre temas relacionados à saúde em diversos idiomas (website em alemão, francês, italiano, inglês, espanhol, português, turco, albanês, serbo-bósnio-croata e vasta escolha de material em outras línguas).

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

**www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch /  
www.dipendenzesvizzera.ch** – Informações sobre dependência química (em alemão, francês e italiano)

**Prospecto: «Tudo que eu sempre precisei saber sobre o álcool»** (disponível em alemão, francês, italiano, albanês, bósnio/sérbio/croata, inglês, português, russo, espanhol, tâmil e turco)

Este prospecto e o prospecto «Tudo que eu sempre precisei saber sobre o álcool» encontram-se gratuitamente disponíveis como arquivo pdf nos links [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) ou [www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch](http://www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch). Ambos também podem ser solicitados mediante envio de um envelope pré-franqueado a Sucht Schweiz/Addiction Suisse, CP 870, 1001 Lausanne.



## Ficha Técnica

Editor:

Sucht Schweiz / Addiction Suisse, 1001 Lausanne

Este prospecto foi concebido com o apoio técnico e financeiro de migesplus.ch e enquadrado no Programa Nacional « Migração e Saúde 2008–2013 » do Ministério Federal da Saúde BAG.

Agradecemos a Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP, de Zurique, e o Centro Appartenances pelo apoio.

Optou-se pelo uso da forma masculina sem exclusão da forma feminina.

Tradução: D. Biermann

Layout: [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)

Impressão: Jost Druck AG

