

Allegados de personas con problemas de adicción: ¿cómo actuar?

**Alcohol, drogas ilegales, medicamentos, juegos de azar...
Una persona de su entorno tiene una adicción.**

- ¿Se siente agobiado? ¿Incapaz?
- ¿Tiene la sensación de que su mundo se derrumba?
- ¿Ya no sabe con seguridad qué es «normal»?
- ¿Ya no sabe cómo hablar con la persona afectada?

Se calcula que en Suiza varios cientos de miles de personas conviven con alguien que tiene problemas de adicción. Existen por tanto muchas personas que están viviendo una experiencia similar.

¡No está solo!

¿Qué está sucediendo?

A menudo, los problemas de las personas con una adicción afectan también muy de cerca a sus allegados. En la vida diaria sufren las consecuencias de la dependencia: no solo en cuanto al bienestar propio y a la relación con la persona adicta, sino también en cuanto a asuntos prácticos y materiales.

A menudo, los allegados intentan por todos los medios hacer que la persona afectada cambie de actitud. Sin embargo, los esfuerzos con frecuencia son en vano. Le embarga a uno una sensación de desamparo, de desánimo y a veces incluso de rabia. Muchos allegados centran tanto su atención en el problema de la otra persona que acaban formando parte del problema.

Es importante tomar cierta distancia y adquirir una nueva postura. Ya que nadie puede dejar de beber alcohol, de consumir drogas ilegales o de jugar en lugar de la otra persona.

¿Cómo actuar?

Fijar límites en lugar de controlar

A primera vista podría pensarse que controlar a la persona afectada para intentar gobernar la situación es una buena idea. Por ejemplo, se cobra esperanza cuando la persona afectada bebe menos o sale menos. Pero al día siguiente todo puede cambiar. Si la persona afectada vuelve a llegar tarde a casa y se queda dormida en el sofá, la decepción será importante. Se empieza a perder la confianza, cada vez se sentirá más incapaz e incluso puede llegar a enfurecerse.

- Puedo fijar límites para sufrir menos. Por ejemplo, puedo negarme a salir con la persona afectada si está ebria. O puedo abandonar un evento por el modo desagradable en que se comporta la persona afectada. Lo importante es encontrar una buena oportunidad para explicar por qué se toma distancia.
- Me dedico a mis propias necesidades e intento no pensar siempre en la persona afectada.
- Acabo por aceptar que no soy yo quien puede dejar de beber alcohol, de consumir drogas ilegales o de jugar en lugar de la otra persona.

Hablar de uno mismo y no de la otra persona

La situación es complicada y resulta una carga. No es fácil encontrar las palabras adecuadas. Es comprensible sentirse a veces furioso y culpar al otro. Pero lo habitual es que ello lleve una y otra vez a continuas peleas.

- Hablo de mí mismo. Por ejemplo:
«No me siento comprendido» en lugar de «Nunca me escuchas».
«Estoy preocupado» en lugar de «Deberías dejarlo».
«Me siento agobiado» en lugar de «Lo haces todo mal».
De este modo, puede producirse un diálogo y evitarse las eternas discusiones.
- Expreso **mis** sentimientos y no juzgo a la otra persona.



Descargar responsabilidad en lugar de retener

A menudo, los allegados asumen tareas de la persona afectada y la descargan de responsabilidades. Por ejemplo, la excusan cuando no atiende sus obligaciones. Cuando los allegados se acostumbran a pensar por la persona afectada y a protegerla, corren el riesgo de agotarse.

- No debo asumir toda la responsabilidad. No debo hacer todo por la persona afectada.
- Entrego la responsabilidad de las posibles consecuencias de la adicción a la persona afectada.

Si se obliga a la persona afectada a asumir la responsabilidad de sus actos, se le ayuda a darse cuenta de los resultados de su problema. Sufrir estas consecuencias puede motivar a cambiar la situación y a buscar ayuda.

Buscar ayuda en lugar de esconderse

Muchas personas no se atreven a hablar del problema por vergüenza o sentimientos de culpa. Pero el precio de callar es el aislamiento y el sufrimiento. Es importante buscar ayuda.

- No soy responsable de la adicción de la persona afectada.
- Puedo buscar ayuda para aliviar mi carga y sufrir menos.
- Una ayuda exterior puede poner el proceso en marcha. Hablar del problema es el primer paso para cambiar la situación.



¿Y si hay hijos de por medio?

Aunque muchos no lo demuestren: los niños sufren a causa de la adicción de uno de los padres. Hasta los más pequeños se dan cuenta de que algo no va bien. A menudo, el niño no entiende qué está pasando. No es capaz de poner nombre a lo que está viviendo.

- Es importante explicar al niño que la persona afectada está enferma. Es importante que sepa lo siguiente: «No tengo la culpa de ese problema.»
- Ofrezca al niño la oportunidad de hablar de las situaciones dolorosas, de sus miedos, de su vergüenza, de su ira, de sus sentimientos de culpa. Escúchele y ayúdele a comprender qué está sucediendo.
- Otra alternativa es que el niño visite a un profesional. Hablar con expertos o incluso con otros niños que están pasando por experiencias similares puede serle de ayuda (www.mamatrinkt.ch / www.mamanboit.ch, www.papatrinkt.ch / www.papaboit.ch, tel. 147).



Buscar ayuda

Aunque sea la otra persona la adicta: usted, como persona allegada, también sufre por esta situación. Queremos animarle a buscar ayuda:

- **Personas de confianza**, por ejemplo, de su círculo de amigos o de comunidades religiosas o culturales, también pueden ser buenos interlocutores.
- **Los centros de atención a las adicciones** están ahí para ayudar tanto a los afectados como a los allegados. Encontrará algunas direcciones en www.suchtindex.ch. Usted mismo o una persona de su confianza pueden contactar con los centros especializados de su región para averiguar si existe asesoramiento en su lengua materna. También puede llamar a Addiction Suisse. Con mucho gusto le facilitaremos algunas direcciones (021 321 29 76).
- **Encontrará grupos de autoayuda** para familiares y amigos de alcohólicos en la página www.al-anon.ch, tel. 0848 848 843 (alemán), www.alanon.ch, tel. 0848 848 833 (francés), italiano e inglés: comp. páginas web.
- Puede hablar con **un médico** de su confianza sobre la situación que está viviendo.
- También le puede ayudar **un psicoterapeuta**. Encontrará direcciones de psicoterapeutas (por región y conocimiento de idiomas), por ejemplo, en www.psychologie.ch (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP / Fédération Suisse des Psychologues FSP) o en www.psychotherapie.ch (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP / Association Suisse des Psychothérapeutes ASP)

- Algunos **hospitales** disponen de intérpretes para hablar con especialistas.
- Servicios de atención especializados en **asistencia y asesoramiento sanitarios** para sin papeles:
www.sante-sans-papiers.ch
- Si es víctima de violencia: protéjase a usted mismo y a sus hijos. Llame a la policía (tel. 117). Los centros de atención a víctimas pueden acompañarle y asesorarle:
www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch
Información sobre experiencias de violencia:
www.migesplus.ch > Publicaciones > Psique, adicción y crisis > folleto «Häusliche Gewalt» (Violencia doméstica) en varios idiomas
- Información sobre experiencias de violencia en varios idiomas: <http://www.violencequefaire.ch/fr/vic/>

Todas estas personas y centros especializados están ahí para ayudarle y tratarán el asunto de forma confidencial.

Muchas ofertas son gratuitas. Decida qué tipo de ayuda desea solicitar.

Es importante buscar ayuda en conversaciones y encontrar tiempo para uno mismo. Le resultará más sencillo distanciarse de la situación y se sentirá mejor. Puede que así también se transmita esperanza a una persona adicta. Quizás ésta también verá: ¡vale la pena pedir ayuda!



SUCHT | SCHWEIZ

Información adicional

www.migesplus.ch – Información sobre cuestiones de salud en varios idiomas. (Página web en alemán, francés, italiano, inglés, español, portugués, turco, albanés, serbio/bosnio/croata. Información también en otros idiomas)

Schweizerisches Rotes Kreuz

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch /

www.dipendenzevizzera.ch – Información sobre sustancias adictivas (alemán, francés e italiano)

Folleto «¿Qué debo saber sobre el alcohol?» (alemán, francés, italiano, albanés, bosnio/serbio/croata, inglés, portugués, ruso, español, tamil, turco)

La presente publicación así como el folleto «¿Qué debo saber sobre el alcohol?» pueden descargarse en formato PDF en www.migesplus.ch o www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch. También puede solicitar un ejemplar enviando un sobre de respuesta con franqueo pagado a Sucht Schweiz / Addiction Suisse, CP 870, 1001 Lausanne.



Pie de imprenta

Editor:

Sucht Schweiz / Addiction Suisse, 1001 Lausanne

Este folleto se ha publicado gracias al apoyo profesional y financiero de migesplus.ch en el marco del Programa Nacional «Migración y salud 2008–2013» de la Oficina Federal de la Salud Pública OFSP.

Queremos expresar nuestro agradecimiento a Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP (Centro intercultural de prevención de adicciones y promoción de la salud) de Zúrich y al centro especializado Appartenances por el apoyo que nos han prestado.

Traducción: Luciano de Dios

Composición: www.alscher.ch

Impresión: Jost Druck AG

