



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE
FAMÍLIAS ANÓNIMAS

PARA
FAMILIARES E AMIGOS
PREOCUPADOS

Se V. descobriu ou tem uma suspeita de que alguém chegado pode ter um problema de droga, nós sabemos o que sente. Sabemos bem o que é estar sozinho com esse problema. Lembramo-nos das sensações de pânico e frustração que resultaram dessa descoberta. Nós, nas **Famílias Anónimas**, partilhámos também essa experiência.

A princípio, alguns de nós tentaram ignorar as suspeitas que tínhamos. Estávamos demasiado receosos de analisar a situação mais de perto porque não sabíamos o que fazer se aquilo que receávamos fosse verdade.

À medida que a situação do toxicodependente se agravava, as nossas tentativas desvairadas para ajudar, apenas o tornavam mais agressivo e rebelde, o que nos deixava ainda mais preocupados e desesperados. Às vezes, sentíamos-nos tão ressentidos e deprimidos que as nossas próprias vidas eram afectadas pelos problemas da outra pessoa.

No **Programa FA** aprendemos que a *doença* do toxicodependente afecta a vida de todos os que lhe são próximos; e que **nós também precisamos de ajuda!**

Descobrimos que muitos dos nossos esforços para controlar ou modificar a situação estavam, muitas vezes, involuntariamente, a permitir ou a encorajar essa pessoa a continuar nos seus hábitos de autodestruição. Tem sido para nós um grande alívio aprender *formas mais eficazes de enfrentar essa situação* enquanto, ao mesmo tempo, vamos ganhando alguma *serenidade*, esperança e ajuda para uma vida melhor.

Muitas vezes, o toxicodependente não está ainda preparado ou desejoso de parar de “consumir”, mas nós aprendemos que há muita coisa que podemos fazer para evitar continuar a impedir a sua recuperação. Para o toxicodependente desejando ajuda, existem programas de recuperação.

Famílias Anónimas é para *nós*: pais, cônjuges, filhos ou outros familiares ou amigos emocionalmente envolvidos.

Nós usamos apenas os primeiros nomes porque isto é um programa **anónimo**. Não são devidas quotas. As reuniões são *semanais* e ao longo de todo o ano; a participação nas reuniões é bem-vinda e não necessita de marcação prévia. Você não será pressionado a participar nas partilhas do Grupo, mas pode participar nelas e fazer perguntas, se quiser.

Nós compreendemos como se sente.

De algumas pessoas que já passaram por isso