



Para Familiares e Amigos Preocupados acerca do uso de drogas ou de problemas de comportamento relacionados com esse uso

**Para: O Familiar ou Amigo preocupado**  
**De: Pessoas que já passaram «por isso»**

Descobriu ou tem suspeita de que alguém chegado poder ter um problema de droga ou de álcool? Essa pessoa tem comportamentos que podem estar relacionados com abuso de substâncias?

Nós sabemos o que sente. Sabemos bem o que é estar sozinho com esse problema, com sentimentos de pânico, frustração e medo pelos nossos entes queridos.

A princípio, alguns de nós tentaram ignorar as suspeitas que tínhamos. Receávamos analisar a situação mais de perto. Não sabíamos o que fazer, se aquilo fosse verdade.

Quando as suspeitas e a evidência se tornaram realidade, as nossas tentativas insanas de «ajudar» só pioraram as coisas. A hostilidade e a rebeldia aumentavam, o que nos deixava ainda mais preocupados e desesperados. Às vezes, sentíamo-nos ressentidos e deprimidos pelo modo como as nossas vidas estavam a ser afetadas pelos problemas de outra pessoa.

Foi então que encontramos o programa de Famílias Anónimas (FA) e aprendemos que a doença da adição afeta a vida de *todos* os que são próximos do adicto e que *nós próprios* precisávamos de ajuda. Descobrimos que muitos dos nossos esforços para controlar a situação estavam involuntariamente a *facilitar*: isto é, a permitir ou a encorajar que continuassem nos seus hábitos de autodestruição. Tem sido para nós um grande alívio descobrir formas eficazes de enfrentar esta situação, ganhando um pouco de serenidade, de esperança e de ajuda para aprender a ter uma vida melhor.

Aprendemos que, independentemente de o nosso adicto estar ou não preparado para deixar de usar drogas ou álcool, nós podemos evitar *colocarmo-nos no caminho* da sua recuperação. Para os toxicod dependentes que procuram ajuda há programas de recuperação. Famílias Anónimas é para nós: pais, avós, cônjuges, filhos ou outros familiares ou amigos emocionalmente envolvidos.

Os grupos FA reúnem-se semanalmente em muitos países. A participação nas reuniões é bem-vinda, sem nenhuns requisitos. Quando vier a uma reunião, pode participar nas partilhas do grupo ou apenas ouvir. Só usamos o primeiro nome, preservando o anonimato de todos, e não necessárias quotas para se ser membro.

Ligue-nos ou procure o nosso *site*, para encontrar uma reunião na sua zona. Convidamo-lo a iniciar uma nova maneira de viver e a encontrar serenidade no meio do caos criado pela adição.



Copyright© Families Anonymous, Inc.  
Publicado por: Associação Portuguesa de Famílias Anónimas  
Internet: [www.familiasanonimaspt.com](http://www.familiasanonimaspt.com) \* Tlm: 962 688 811  
Literatura gratuita