

AfroReggae®

COLEÇÃO CONVERSAS #7

- ABRIL 2014 -

*Eu quero parar de usar drogas
e não consigo. O que eu faço?*

RESPOSTAS

*para algumas perguntas
que podem estar passando
pela sua cabeça.*

A Coleção CONVERSAS da Editora AfroReggae nasceu com o desejo de facilitar diálogos que muitas vezes podem parecer impossíveis. Conversar é entrar em mundos diferentes, é conhecer novas opiniões; é ceder nas suas próprias opiniões quando você percebe que o outro, de fato, pode ter razão. Nem sempre é fácil conversar, mas deixar de falar com o outro é congelar ideias, afetos e sentimentos. Conversar é conhecer o outro e se apresentar sem amarras.

Esta é uma Coleção que tem a perspectiva de ajudar no papo que faz tempo você quer ter e ainda não teve a coragem de puxar e a cada mês tratamos de um assunto diferente.

Se você tem algum assunto com o qual precisa de ajuda, mande um email para:

conversas@afroreggae.org

Leonardo tem 30 anos. É advogado. Tem muito trabalho todos os dias.

Começou a usar maconha na faculdade. Por curiosidade, em uma festa na casa de um colega de trabalho, experimentou cocaína. Nos últimos 10 anos cheirou de forma progressiva e atualmente usa cocaína todos os dias. Semana passada experimentou drogas injetáveis e teve uma semana péssima.

Leonardo não suporta mais a escravidão das drogas e se sente sozinho para deixá-las. É um problema que ocupou toda sua vida.

Eu quero parar de usar drogas e não consigo. O que eu faço?

LEONARDO, O PASSO MAIS IMPORTANTE VOCÊ ACABOU DE DAR. VOCÊ ESTÁ ASSUMINDO QUE AS DROGAS DOMINARAM SUA VIDA E QUE VOCÊ ESTÁ SEM CONTROLE SOBRE ELAS.

RECONHECER QUE ESTÁ DEPENDENTE DE DROGAS, SEM DÚVIDA, É UM PASSO FUNDAMENTAL E VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA PROCURAR AJUDA.

NÓS ESTAMOS AQUI PARA TE AJUDAR.

Mas o que eu faço agora?

Você deve procurar ajuda médica. Se você tiver um médico de sua confiança marque uma consulta.

Na rede pública existem os Centros de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas, CAPSad, onde você pode buscar ajuda e tratamento.

*Mas eu não posso
me internar.
Eu trabalho muito e não posso
deixar meu trabalho.
Tratamento só com
internação?*

Apenas uma avaliação clínica vai poder dizer isso.

Não é obrigatório que você tenha que se internar, mas você mesmo disse que está usando cocaína todos os dias.

Será que sozinho conseguirá se distanciar das drogas?

Será que sozinho não vai sentir muita falta da cocaína?

Lembre-se que o seu corpo está acostumado com a cocaína. Você precisa sair das drogas com atenção médica.

A sua luta está apenas começando, mas você precisa de ajuda médica para levar esta decisão adiante.

MAS SE EU ME INTERNAR TODOS VÃO FICAR SABENDO. E MEU TRABALHO? E MINHA CREDIBILIDADE?

Léo, o mais importante agora é você se cuidar e se tratar. Lembre-se que se você não conseguir parar para se cuidar, a qualquer momento as drogas podem, de fato, tomar sua vida de total assalto e aí sim você perderia as condições de trabalho. Agora é hora de cuidar de você. Se for necessário uns dias para desintoxicação e tratamento mais intensivo você precisa enfrentar este desafio e ir em frente. Depois disto, o tratamento será ambulatorial. Voltamos a dizer que o seu médico vai poder decidir isso com você.

*Meu médico pode me internar
de forma obrigatória?*

NÃO! NÃO PODE!

Você não pode ser internado contra sua vontade. A internação será uma decisão sua. Se seu médico avaliar que este é o melhor caminho você irá conversar com ele sobre prazos, local, forma de tratamento.

Eu posso me curar das drogas?

Léo, você pode perfeitamente viver sem as drogas. Com tratamento, acompanhamento psicológico e grupos de apoio, com toda certeza você poderá viver livre das drogas. Precisamos falar em liberdade.

GRUPOS DE APOIO? O QUE É ISSO?

São pessoas que se ajudam, pois vivem o mesmo problema que você. Pessoas que passaram pelo que você passou e se reúnem para fortalecerem a decisão de estarem livres das drogas.

Pessoas que, como você, um dia quiseram sair da prisão das drogas.

Pessoas que se ajudam e não se julgam. Neste momento os grupos de apoio podem te ajudar e muito.

*Vocês acham que eu devo
fazer o que hoje?
Por onde devo começar?*

Ir em busca de um médico clínico geral ou procurar o CAPSad mais próximo de você. Se você tem boa relação com sua família não deixe de procurá-los e pedir ajuda. Procure um amigo que não vá te julgar e sim te ajudar. Lute para não ir a lugares onde as drogas circulam.

Apague do seu celular o número de pessoas que te vendem drogas. Não atenda amigos que usam drogas com você. Pelo menos por enquanto. Neste momento você precisa criar um escudo contra as drogas.

*Mas eu vou me afastar dos meus amigos?
Eles não são culpados de nada.
Eu vou sumir sem dizer nada?*

Léo, você vai se cuidar. E depois vai poder ajudar seus amigos a saírem das drogas também. Muitos deles não estão no seu momento. Muitos deles não querem, neste momento, parar de usar drogas. Agora é hora de você se cuidar e talvez você precise sim se afastar de alguns amigos, mas não será para sempre. Será para você se tratar e conhecer novamente a liberdade.

Vocês acreditam, de fato, que eu posso me livrar das drogas?

SIM!

TEMOS TOTAL CERTEZA DE QUE COM APOIO E VONTADE VOCÊ VAI CONSEGUIR SE AFASTAR DAS DROGAS.

Você está começando hoje uma longa jornada.

Não estamos dizendo que vai ser fácil, mas estamos afirmando que vai ser possível.

E se meus amigos se afastarem de mim?

Se eles se afastarem é porque não são seus amigos.

Tenha certeza que os verdadeiros amigos vão estar ao seu lado em todos os momentos desta jornada que começa hoje. Amigo não é amigo só nos bons momentos, é pra toda hora. É nesta hora que você vai saber quem é seu amigo de fato.

*Esta minha decisão vai
atrapalhar meu trabalho?
Vou perder clientes?*

Ao contrário! Esta decisão é fundamental para você salvar seu trabalho.

Dar uma parada, se cuidar, se tratar, ficar livre das drogas e voltar com força total.

E ninguém precisa saber que você usa drogas e que está se tratando. Esta é uma questão pessoal e não pública.

Se você precisar se afastar por 15 dias, diga apenas que você vai cuidar de um problema de saúde, mas estará de volta com ânimo total.

**VOCÊS TÊM RAZÃO.
A LIBERDADE É FUNDAMENTAL.
E EU VIVO UMA PRISÃO.
EU QUERO SER LIVRE.**

**EU QUERO CONTROLAR A MINHA VIDA E NÃO QUERO MAIS QUE
AS DROGAS A CONTROLEM.**

VOU AGORA MESMO LIGAR PARA MINHA MÃE E MEU PAI.

**QUERO AJUDA. VOU LIGAR PARA A PAULA E O THIAGO QUE SÃO
MEUS AMIGOS.**

EU VOU SAIR DESTA?

*Nós temos certeza que com
apoio, ajuda, tratamento e
muita vontade você vai ser
livre de novo.*

Para continuar esta conversa:
conversas@afroreggae.org

SÉRIE CONVERSAS #7

“EU QUERO PARAR DE USAR DROGAS
E NÃO CONSIGO. O QUE EU FAÇO?”

O **Grupo Cultural AfroReggae** é uma organização que luta pela transformação social e, através da cultura e da arte, desperta potencialidades artísticas que elevam a autoestima de jovens das camadas populares. Tem por missão promover a inclusão e a justiça social, utilizando a arte, a cultura afro-brasileira e a educação como ferramentas para a criação de pontes que unam as diferenças e sirvam como alicerces para a sustentabilidade e o exercício da cidadania.

Sede Rio de Janeiro
Rua da Lapa, nº 180 – Centro
Rio de Janeiro (RJ)
+55 21 3095.7200

Representação São Paulo
Rua João Brícola, nº 24
18º andar – Centro
São Paulo (SP)
+55 11 3249.1168

Contatos
www.afroreggae.org
facebook.com/afroreggaeoficial
twitter.com/AfroReggae

Coordenador Executivo
José Júnior

Coordenação Editorial
Marcelo Garcia

Conselho Editorial
Danilo Costa
Luiz Adrien
Marcelo Garcia
Naira Pereira
Thales Santos

Assistente
Nataniel Souza

É permitida a reprodução dos conteúdos desta publicação, desde que citada a fonte. Reproduções para fins comerciais são proibidas.



COLEÇÃO CONVERSAS #7

*Eu quero parar de usar drogas e não consigo. O que eu faço?"
Respostas para algumas perguntas que podem estar passando pela sua cabeça.*

Patrocínio Institucional



Parcerias



SOMANDO FORÇAS



Apoio

