



Filipa Mendonça
Psicopedagoga

Faz sentido?

Ninguém escolhe ter uma adição. Entenda-se por adição, aquele comportamento repetitivo de consumir uma droga, ou seja, toda e qualquer substância que quando ingerida, inalada ou injetada, altera o sistema nervoso central, perturbando-o, estimulando-o ou deprimindo-o. Estas constituem, segundo as atuais classificações internacionais da Organização Mundial da Saúde e da Associação Americana de Psiquiatria, uma perturbação mental como outras, e não um problema de vontade, falta de carácter ou vício, daqueles que o sofrem. A comunidade científica identificou as evidências que apoiam o seu reconhecimento como uma perturbação de clara base cerebral.

Os fatores sociais põem em contacto a população com as drogas ou substâncias psicoativas, contudo são os fatores pessoais/individuais que determinam a vulnerabilidade à adição.

O auto conceito positivo, a confiança em si próprio, a alta tole-

rância à frustração, a responsabilidade, a aceitação e cumprimento de regras, a resolução dos seus problemas, a comunicação assertiva, o relacionamento interpessoal positivo, a capacidade para recusar, dizer que não, a ocupação de tempos livres, o envolvimento em actividades positivas, são fatores pessoais/individuais essenciais e fundamentais, que capacitam a pessoa numa tomada de decisão consciente, informada e assertiva, e sustentam a recusa a qualquer oferta de droga ou substância psicoativa.

Caros leitores, atenção! Não é caso para alarme, pois estas características enunciadas acima, são adquiridas desde "tenra idade", moldadas, lapidadas, inicialmente com o apoio dos pais/en-carregados de educação/ famílias/educadores/grupo de pares, ou pessoas significativas. Diria que é um percurso de construção do "EU", de auto conhecimento interno. Estes fatores, são deveras importantes para o próprio e para a sociedade no geral. Não

A autoconfiança, a compreensão, expressão e regulação das emoções também conduzem a comportamentos sociais positivos e responsáveis.

podemos pensar numa pessoa, isolada, sem contacto com os seus semelhantes, sem interações, sem relações. Vivemos em sociedade e é por isto que dizemos que também somos seres sociais.

Em saúde mental, estas competências, contribuem para o bem estar e o desempenho/sucesso académico ao longo da vida. Os sentimentos de valorização e competência pessoal, como a capacidade de gerir emoções são desenvolvidos, em larga medida, através do conhecimento e das interações com os pares e os adultos de referência. Igualmente a autoconfiança, a compreensão, expressão e regulação das emoções também conduzem a comportamentos sociais positivos e responsáveis.

Estas ferramentas internas, que todos nós temos, permitem diminuir a probabilidade da adição a uma droga ou substância psicoativa, e todos nós as temos.

Não se esqueçam que o bem estar, está dentro de nós. JM