

## Aturem el coronavirus i l'abús de drogues!

Recomanacions sobre com gestionar el confinament pel coronavirus per a les famílies amb fills amb problemes per consum de drogues.



CENTRE  
**SPOTT**  
Servei de Prevenció, Orientació i Tractament de les Addiccions

**Oportunitat**  
El confinament pot facilitar la reducció i l'abandonament del consum.

**Vincle afectiu**  
Interesseu-vos per com estan vivint aquesta situació. Fomenteu els lligams familiars i l'expressió d'afecte.

**Comunicació**  
Aproveiteu per reflexionar junts. Escolteu les seves vivències, inquietuds i opinions respectant el seu silenci i la seva intimitat.

**Gestió emocional**  
Compartiu les vostres emocions i ajudeu-los a gestionar bé les seves.

**Normes i límits**  
Adapteu les normes i l'organització familiar a la nova situació arribant a acords revisables i reforçant el seu esforç.

**Resolució de conflictes**  
Sigueu pacients i fermes davant els moments difícils sense entrar en confrontacions. Toleu la diferència i acosteu posicions mitjançant la negociació.

**Gestió del temps**  
Organitzeu junts les rutines diàries de treball i de lleure, individuals i compartides. Ajudeu-los a descobrir nous interessos, a combatre l'avorriment i a portar una vida més saludable.

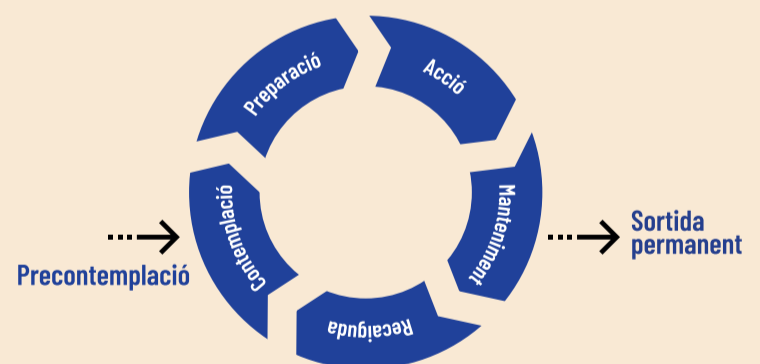
**Habilitats**  
Afavoriu les seves habilitats: l'autoconeixement, l'autoestima, el pensament crític, l'assertivitat, l'empatia i l'autocontrol.

**Models de referència**  
Identifiqueu i reviseu els vostres hàbits en relació amb el consum de substàncies. Doneu exemple cuidant la vostra pròpia salut.

**Drogues**

- Feu-los sentir que poden dirigir la seva vida sense que les substàncies decideixin per ells.
- Si no tenen intenció d'abandonar el consum, ajudeu-los a connectar amb els problemes que comporta.
- Si comencen a adonar-se de les raons per canviar i dels riscos de no fer-ho, reforceu-los.
- Si es plantegen abandonar el consum, animeu-los a determinar quan i com fer-ho.
- Si comencen a canviar, valoreu els seus esforços i els canvis positius.
- Si es mantenen sense consumir, ajudeu-los a identificar el desig de consumir per prevenir recaigudes.
- Si hi ha una recaiguda, ajudeu-los a entendre què ha fallat i animeu-los a seguir implicats en el canvi.

### Etapes del canvi



**Ajuda**  
Demaneu assessorament i mantingueu el contacte telefònic amb l'SPOTT a través del 93 402 28 80 (dl-dv de 10-14 h) o a [spott@diba.cat](mailto:spott@diba.cat).

[www.diba.cat/spott](http://www.diba.cat/spott)



**Diputació  
Barcelona**