

## Ajude a combater o problema das drogas

Em 26 de junho comemora-se o **Dia Internacional do Combate às Drogas**, mas todo dia é uma oportunidade de ajudar as pessoas que estão envolvidas com este problema a perceber os riscos que correm.

É um grande desafio, pois com o consumo de drogas o cérebro sofre modificações e, a partir daí, a pessoa passa a desenvolver novos padrões de comportamento para que a droga nunca lhe falte.



- ✓ **Estimule o dependente a pensar em coisas que gostaria de ter ou fazer** se parar de gastar dinheiro com cigarro, álcool ou outras drogas, como ir ao cinema, comprar um bom livro, ir ao clube, praticar esportes;
- ✓ **Lembre-o de coisas que ele gostava de fazer e que parou** depois que começou a usar drogas;
- ✓ **Ajude-o a fazer uma lista de atividades novas que ele gostaria de experimentar e que estão ao alcance.** Pode ser algum esporte, conviver com alguma pessoa, dedicar-se a um passatempo;
- ✓ **Enumere argumentos e comentários que o dependente pode usar para recusar** cigarro, bebida ou outra droga quando alguém oferecer.
- ✓ **Estimule o tratamento.** Mais do que garantir a abstinência, o tratamento deve buscar alternativas de vida para o dependente.



**26 de junho**

**Dia Internacional de Combate às Drogas**