



“El primer paso es amarte”

La prevención del consumo de drogas es hoy un desafío, principalmente a la hora de llegar directamente a quienes pueden ser posibles consumidores, individuos que están en diversas situaciones de riesgo. El consumo de drogas ha sido en los últimos años una problemática que ha afectado transversalmente a las personas, que, en muchas ocasiones, es ese primer consumo que se transforma en una adicción.

En modo de reflexión y sobre cómo se puede impactar en una efectiva prevención desde el hogar o con nuestros cercanos, se puede decir que la conversación directa, cercana y comprensiva es una de las herramientas más importantes para abordar situaciones de posible riesgo, especialmente cuando hay indicios de consumo, cuando hay un notorio cambio de conducta o cuando hay dudas de que algo extraño está ocurriendo.

Una conversación que permita dialogar sobre el por qué la persona que quiero ha llegado al consumo de drogas, es importante no juzgar y, por supuesto, que es esencial pedir ayuda y orientación profesional.

Antes del consumo y cuando existen potenciales riesgos, es fundamental poder transmitir que “el primer paso es amarte”, lo que implica detenernos y darnos un tiempo de pensar en nosotros mismos, en el cuidado de nuestro cuerpo previamente de consumir alguna sustancia que es dañina para nosotros, es un minuto de pensar en lo que estoy haciendo. Ser conscientes del momento en el que estoy ahora, mirar la vida en el presente y darnos un espacio de agradecer. Si somos capaces de detenemos en pensar en nosotros mismos, nos ayudará a decidir por aquellas cosas que nos hacen bien.

La prevención de una problemática de adicción, también implica dar la importancia que merece el cuidado de nuestra salud física y mental; es decir, dormir bien, alimentarnos conscientemente, desarrollar actividad física, mantenernos activos con las personas que queremos, darnos el espacio de reír y compartir nuestras experiencias diarias y, principalmente, conversar sobre lo que nos ocurre, pedir ayuda cuando lo necesito, pensar en nuestro bienestar.

Es por ello que hoy 26 de junio, en este Día de la Prevención (Día Internacional de la Lucha Contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas), desde el Centro Clínico y Comunitario UACH hemos elegido la frase: “El primer paso es amarte”.