

---

## Mi amigo o amiga consume drogas

¿Qué debo hacer si mi amigo o amiga consume drogas? Hay que tener en cuenta que existen amigos/as y colegas. Los colegas son los que están para lo bueno, pero que en ocasiones desaparecen cuando hay movidas. En cambio, los/as amigos/as son los que siempre incondicionalmente estarán a tu lado pase lo que pase. Curiosamente, solemos tener muchos colegas y contados amigos/as de verdad.

Si te consideras que eres un buen amigo/a y te preocupas verdaderamente de lo que le pasa a tus amigos/as, de su estado de ánimo, de cómo le van las cosas y si se encuentra bien o mal, también te preocuparás de su salud y de si consume drogas.

Ser un/a amigo/a interesado/a en los demás implica estar a su lado en determinadas ocasiones. Si un amigo/a consume, hay que estar atento a las señales de alerta (desfasa más veces de las que quisiera y después tarda más tiempo en recuperarse de los efectos, gasta más dinero y sin control del que quisiera, consume drogas en mayor cantidad y con mayor frecuencia de lo que quisiera,...).

Es necesario conservar un grupo de amistades y aficiones de ocio al margen del consumo de drogas. Esto evita que te lées demasiado, te aisles solo con un grupo determinado de personas y tener otras opciones. Cuando todo tu círculo de amigos/as consume, uno/a da por hecho que consumir es "normal" y que no corre riesgos. Esto no es así, ya que una persona que consume cualquier droga tiene que asumir una serie de consecuencias negativas y no deseables para su salud

Si notas que su consumo aumenta; empeora la relación con los/as amigos/as, familia, profesores,... haz que reflexione sobre cuál es la parte de su responsabilidad. Muchas veces las personas que consumen se vuelven excesivamente irritables, fatigados, con somnolencia, pérdida de apetito,... lo cual le puede ocasionar trastornos en su vida diaria.

La vida es una continua toma de decisiones entre si y el no. Dentro de mí, está la capacidad de decidir lo que quiero hacer y lo que no. Existen diferentes tipos de SI como existen diferentes tipos de NO. Aprende a utilizarlos y haz que las demás personas los conozcan.

Si notas que tu amigo/a necesita ayuda profesional, no dudes en planteárselo de manera adecuada. No lo hagas cuando esté bajo los efectos de alguna droga. Elige un momento y lugar indicado y de manera tranquila plantéale tu preocupación y tus deseos y ganas de ayudar. Seguro, que él o ella te agradecerá que estés a su lado y le ofrezcas tu

---

ayuda.

Tienes que dejar claro a tus amigos/as aquellas circunstancias cuando un NO es un NO. En la conducción de cualquier vehículo, cuando hay riesgo o aparecen alteraciones psicológicas continuadas (depresiones, paranoias, ansiedad,...) o hay estados de ánimo o emocionales fuera de lo normal; cuando hay alteraciones físicas continuadas (taquicardias, bajadas de tensión, etc...); cuando hay alteraciones físicas preexistentes; si está a tratamiento o bajo los efectos de algún medicamento.

Si tienes pareja, respeta sus decisiones. Ten en cuenta la voluntad y opinión del otro. Evita malos rollos. En ocasiones surgen cuestiones como: ¿Tendría que probar las drogas para entender a las personas que las consumen? NO. ¿Tengo que aguantar que se ponga de esta manera (pesado, irritable, violento,...) estando conmigo? NO. ¿Siempre que salimos tengo que acabar liándola y metiéndome en problemas? NO.

{mos\_ri}