

Boa noite amiga Gabriele,  
Desejamos paz, amor e sabedoria a vc e a todos os seus,  
Então,... Falamos de improviso,  
O tema: "Quando é a hora de encaminhar para Grupos de auto-ajuda",

### **Síntese, a quem possa interessar.**

1. Enquanto o adicto ativo não pede ajuda, o ideal seria que o familiar ou cuidador pedisse ajuda,
2. Descobrir quem acesso na mente/coração dquele que achamos estar precisando de ajuda para parar de usar drogas(álcool é groga),
3. Todos que estão usando, (e que já chegaram ao fundo do poço) não querem usar, mas não conseguem parar, somos impotentes,
4. Tentar ua abordagem, depois de um a situação grave, acidente, prisão, espancamento, over dose,..preferencialmente de manhã ainda de "cara limpa",...
5. Fazer reuniões familiares, buscando todas as opniões, sugestões, recomendações,
6. Se estiver correndo risco de vida, com violência, a sí aos familiares e aos outros, procurar contenção, senao depois todos ficam com culpa para o resto da vida,
7. Evitar chantagens emocionais, com filhos, promessas, auto piedade,
8. Tomar cuidado com a atuo medicação do próprio,
9. Ficar apelando para religiões, rezas, sem ações é pouco produtivo, a doença progride sempre, a cada dose e a cada dia,
10. Usar sempre de conversa franca e honesta,
11. Não focar todos os problemas nas drogas, oo problema maior é o que o levou as drogas,
12. Procurar ser feliz, independente do oproblema, na baixa estima o possível adito sofre muito ao ver as outras pessoas queridas, (mãe, esposa, pai, irmãos, filhos, avós etc),