

Con escucha

Por muchas ganas que tengamos de darle un consejo, un mensaje que a nosotros/as nos ha ayudado, nos ha servido para pensar y darnos cuenta a veces si la persona no está receptiva puede perderse este efecto beneficioso.

Por lo tanto hay que esperar el momento oportuno, cuando veamos que la persona coge confianza, aunque exprese opiniones que nosotros/as sabemos que son erróneas, no se trata de darle la razón, pero tampoco de rebatirle de forma inmediata...

Si la persona siente que sus experiencias nos interesan (aunque no estén relacionadas con el consumo) estará más receptiva.

Con compromiso

Esa ayuda, ese acompañamiento requiere un tiempo y una constancia. Es mejor poco tiempo con mayor frecuencia.

Mucho mejor dos días a la semana una hora que tres horas cada quince días.

¿Podemos conseguir motivar a una persona consumidora de alcohol y otras drogas que ha tirado la toalla?

¿Puede una persona que está sola y siente que ya nada vale la pena aceptar un tratamiento?

¿La idea de que :”para el tiempo que le queda, mejor seguir bebiendo” se puede cambiar?

Los mentores tienen la respuesta y es **Si**

No está todo perdido

PRIMERA FASE DEL PROGRAMA
ALGUNAS IDEAS PARA EL MENTOR

Realizado



CEPS

Financia



**Junta
de Andalucía**

Consejería de Salud
y Familias

¿Cómo?

Compartiendo tiempo para con su ejemplo demostrarle que siempre es posible cambiar.

La persona que tiene una dependencia al alcohol y/o otras drogas ha intentado muchas veces dejarlo por si mismo/a sin conseguirlo (cuando se ha sentido mal, cuando su familia y amigos se han preocupado, cuando ha perdido un trabajo...). Al no lograrlo llega a creer que para el/ella no es posible.

La persona que ha tenido una dependencia y ha conseguido rehabilitarse sabe muy bien como actúan esas creencias y sabe como conseguir cambiarlas.

Con empatía

Ponerse en el lugar de esa persona es más fácil para alguien que puede verse reflejado en estas actitudes de .

Negar el problema *"Yo bebo lo normal", "Todo el mundo lo hace"*.

En buscar excusas: *"Es que me he deprimido, es que de algo hay que morir"*.

En echar la culpa a los demás: Ha sido culpa del profesional que me ha puesto nerviosa...

Con paciencia

No se consigue un cambio ni a la primera... ni a la segunda... ni a la tercera...

A veces la persona consumidora se pone a la defensiva, incluso puede responder con agresividad.

Ante estas reacciones el mentor actúa con calma y paciencia, sin elevar el tono de voz ni decirle *"Es tu problema"*, porque sabe que el problema es a causa del alcohol y sus efectos

Cuesta aceptar consejos sin sentirse juzgado, sin sentir vergüenza... Ahi el ejemplo personal vuelve a ser la herramienta más potente. El mentor puede anticiparse a esas reacciones... *"Todos hemos sentido vergüenza..."*, *"Nos hemos enfadado cuando alguien nos ha dicho que deberíamos dejar de beber..."*