

Como ajudar

quando alguém que você ama está lutando contra o uso de substâncias. Não existe uma abordagem do tipo "tamanho único". o processo de obtenção de ajuda parece diferente para todos, mas estas etapas podem ajudar:



PASSO 1: RECONHECER

- mudança na aparência física
- mudança de comportamento ou atitude
- tornando-se mais facilmente agitado
- afastando-se/isolando-se mais
- falta de compromisso e finalização de tarefas
- tentando parar de usar substâncias, mas não consegue

PASSO 2: ENFRENTAR

"Quero falar com você porque me preocupo com você".

pode ser difícil conversar com alguém que você ama sobre o uso de substâncias. Primeiro, determine o momento e o local certos para dizer algo. Há uma chance de que a pessoa fique na defensiva, com raiva ou negue o problema. Não discuta e tente ter essa conversa novamente mais tarde.

PASSO 3: NÃO DESISTA



a mudança de comportamento de alguém que luta contra o uso de substâncias pode levar tempo. Lembre a pessoa sobre as "pequenas vitórias", permaneça persistente, mas também reconheça quando um limite saudável precisa ser criado para proteger sua saúde mental e bem-estar.

você não está sozinho.
comece pedindo apoio a um adulto de confiança

Linha de mensagem de texto para crise:
Envie a mensagem de texto
HELLO para 741-7411

**Linha de apoio nacional
(uso de substâncias e saúde mental):**
1-800-622-4357

