

## SALUT I ADDICCIONS

# Un projecte per ajudar

Els centres de Projecte Home a Balaguer i Tremp permeten que moltes persones comencin a deixar enrere l'alcohol i les drogues

Lleida  
ÓSCAR BUETAS

"Frustració, impotència i solitud". Així arriben als centres que té Projecte Home a Balaguer i Tremp les persones que volen deixar endarrere les seves addiccions, una decisió que alhora no és fàcil per elles, explica la directora del Servei d'Atenció de les Addiccions a Lleida de Projecte Home, Sònia Font. En aquest sentit, afegeix que "es tracta d'un procés de creixement personal i el nostre objectiu és que recuperin l'autonomia sense dependre de cap substància".

Així mateix, remarca que "ningú arriba feliç, ja que s'ha adonat que la seva vida està truncada i ha perdut moltes coses". Aquest fet provoca que "n'hi hagi abatiment i s'hagi tirat la tovallola". Per aquesta raó, "el primer pas és posar ordre a la seva vida i el dia a dia, fent un seguiment d'una rutina i treballar la introspecció personal i les seves emocions". De fet, quan el pacient rep l'alta, mínim un any després tot i que cadascun és un món, "hi ha paraules d'agraïment, perquè l'hem acompanyat i no ha estat sol".

Fa sis anys que Projecte Home va arribar a Tremp i dos a Balaguer. "Es va valorar estar en la zona nord de Lleida perquè estava més desproveïda d'uns serveis específics que són necessari i que la ciutat de Lleida ja té", recorda Font. I la decisió va ser encertada, ja que "l'acollida ha estat bona des del primer moment. Fins i tot tenim pacients de la capital del Segrià que busquen un anonimament. Cal pensar que sempre hi ha un estigma amb els drogodependents i això ho vam tenir en compte per no crear cap barrera". Per aquesta raó, estan ubicats en espais on es fan altres activitats, ja que "fer el primer de reconèixer de que tens un consum de drogues i/o alcohol costa".

Els pacients arriben després que un professional hagi detectat un abús de tòxics, perquè ells mateixos han decidit fer el pas i han buscat informació o perquè la família "ja no sap com ajudar i busca un assessorament". A més,



FOTO: Projecte Home / Imatge de les tres treballadores (Sònia Font, a la dreta) al centre que l'entitat té a la localitat lleidatana de Tremp

## Atenen durant l'any 2019 un total de 103 persones amb addiccions

L'ONG per a les addiccions Projecte Home Catalunya ha atès durant el 2019 a 103 persones de la demarcació de Lleida amb problemes d'addiccions així com les seves famílies. La xifra suposa un augment del 37% respecte la mateixa dada del 2018. L'entitat les ha atès des dels centres de Tremp i Balaguer. Entre les persones ateses, el 32,3% tenen en

la cocaïna la substància principal de consum. Es tracta d'una xifra que concorda amb la situació general de les persones ateses per l'entitat al conjunt de Catalunya. De la cocaïna preocupa el fet que el seu consum es mantingui a nivells elevats des de fa més d'una dècada mentre que la percepció social del greu risc que pot suposar per a la salut

segueixi sent baixa. Després de la cocaïna, l'alcohol i el cànnabis se situen al mateix nivell pel que fa a les demandes d'ajuda que ocasionen, amb un 22,1% dels casos en cadascun d'aquestes substàncies. L'alcohol, consumit sovint juntament amb altres drogues, es caracteritza per ser una substància legal, accessible, econòmica i amb un consum

molt estès socialment. D'altra banda, el cànnabis és la substància més problemàtica entre els adolescents i joves, i sovint el seu consum abusiu va lligat a altres pràctiques de risc. El 8,8% de les persones ateses ho són per ludopaties o altres conductes addictives mentre que un 2,9% dels casos ho són per consum d'heroïna. Pel que fa al perfil, l'edat mitjana és de 36,4 anys. El 79,6% són homes i el 20,4% són dones. Els principals municipis de procedència són, per aquest ordre: Tremp, Lleida, Sort, Balaguer i El Pont de Suert.

"sempre arriben amb molt patiment, perquè els afecta a ells i a les persones del seu voltant, sent un problema multifactorial". De fet, Font assenyala que "hi ha casos en els quals l'alcohol va acompanyat de les drogues i hi ha una complexitat en el procés de reha-

bilitació". El policonsum pot derivar en trastorns mentals.

Una de les claus són els grups d'autoajuda on es comparteixen experiències amb altres persones que tenen el mateix problema, ja que "ajuden a sentir-se més acompanyats i agafar un compro-

mís". Així mateix, el tractament està estructurat en tres nivells fins a arribar a l'alta, quan s'ha assolit l'èxit. "Hi ha un risc a recaure elevat. Però sempre els hi plantejarem que si vénen a demanar ajuda i segueixen les pautes, la garantia de no recaure és eleva-

da. Els hi donem eines per protegir-se de per vida, ja que el cervell té memòria i ha de tenir alertes. A més, s'ofereix la possibilitat de fer un postseguiment "perquè no se sentin sols en una passarel·la on poden caure".



# a canviar de vida

← ● ● ● ●  
 Un dels usuaris del centre de Balaguer, qui prefereix mantenir l'anonimat, explica a LA MAÑANA que "no estic sol i em sento recolzat. Això és important perquè no hi hagi recaigudes". Porta 25 setmanes de tractament a Balaguer i va decidir traslladar-se d'una localitat del Maresme o un poble de la Noguera, perquè "tenia unes rutines d'alcoholisme dolentes. Sol no ho podia deixar". Té 55 anys i feia 30 anys que bevia alcohol, "sent els últims 15 on ja no podia passar sense beure almenys xupitos o cerveses. Tenia amistats que consumien i jo era entrenador de futbol de nens i em van alertar, no em podien veure bevent després d'un partit". Finalment, va decidir fer el pas i "el suport de la meua família i, sobretot de les meves filles i del meu germà, han estat fonamental. Sense això no hauria assolit l'objectiu de seguir unes rutines diàries". A Projecte Home "he aconseguit tirar endavant amb petites passes. A més, la teràpia en grup és positiva, perquè veus l'esforç que estàs fent i ens expliquem tant el bo com el dolent. En definitiva, canvies l'estil de vida que et destrossava".

Tot i això, reconeix que "mai estàs curat, però amb el suport i posant de la teua part no recauràs". Per aquesta raó, la seva actitud és positiva en dir que "sé dir que no a alcohol i en un futur em veig amb una parella, vivint independentz i amb feina estable". "El més important és que vaig fer el pas per frenar el problema que tenia", conclou.



FOTO: Tony Alcántara / Moment d'una sessió presencial, en aquesta individualitzada, en el centre de Balaguer, ubicat al Casal Lapallavacara

## Nova ubicació del centre de Projecte Home de Trepmp, a la biblioteca Maria Barbal

El centre de Projecte Home a Trepmp té una nova ubicació des de principis del mes d'agost, en un canvi que s'ha fet amb la col·laboració i el suport de l'Ajuntament de la localitat. Després de sis anys al Centre Cívic Tarraquet, el centre s'ha traslladat a la segona planta de l'edifici de la Biblioteca Pública Maria Barbal (Plaça Catalunya, 6), en un punt més cèntric del municipi i més

a prop d'altres serveis i equipaments. Des d'aquesta nova ubicació se seguiran duent a terme l'atenció i el tractament a les persones amb addiccions i les seves famílies, així com la coordinació dels programes de prevenció escolar. Per la seva banda, el centre de Balaguer manté la seva ubicació al Casal Lapallavacara, al número 19 del carrer Francesc Borràs.



FOTO: P. H. / El canvi ha estat després de 6 anys al Centre Cívic Tarraquet





SEATCONTIGO ∞

## Volver así, suena bien.

**Chequeo gratuito + luz Help Flash de regalo.**

A nadie le gusta despedirse de las vacaciones, por eso, en SEAT queremos que tu vuelta sea un poco mejor. Disfruta de un chequeo gratuito en 20 puntos clave de tu SEAT y llévate la luz de seguridad Help Flash de regalo. Infórmate y pide tu cita en [www.seat.es](http://www.seat.es).

**Automotor y Servicios.** Avenida del Ejército, 44-bis | 25194 Lleida | Tel. 973 28 80 92 | [www.automotoryservicios.seat](http://www.automotoryservicios.seat)

Consulta condiciones en [seat.es](http://seat.es)