

- A Organização Mundial de Saúde (OMS) define como dependência um conjunto de reacções fisiológicas, cognitivas e comportamentais, desencadeadas após a repetição do consumo de uma substância psicoactiva, por norma, relacionadas, por um lado, com um desejo e uma vontade forte de consumir a substância e, por outro lado, uma enorme dificuldade em evitar esse consumo, apesar de conhecer as consequências do mesmo.
- Apesar da gravidade deste tipo problemas, existem solução para a sua resolução.
- Não existem soluções mágicas e rápidas, tal como cada indivíduo não ficou dependente/doente de álcool ou drogas em duas semanas, também não se recuperará em duas semanas. É um processo que vai demorar muito tempo, meses, às vezes anos ou até a vida inteira em recuperação.
- Muitos são os caminhos para a recuperação. O modelo de auto ajuda é um caminho que tem, anos de experiência, tradição e resultados.

**Com as drogas ilícitas não existe equilíbrio possível.
sempre prejudicial.**

Qualquer consumo é