

DECIDIR-NEIX

DECIDIR-NEIX

DECIDIR-NEIX

DECIDIR-NEIX

DECIDIR-NEIX

PROGRAMA DE PREVENCIÓ DE L'ABÚS DE DROGUES I CONDUCTES ADDICTIVES



PROGRAMA DE PREVENCIÓ DE L'ABÚS DE DROGUES I CONDUCTES ADDICTIVES



**Govern
de les Illes Balears**

L'EDITEN

Conselleria de Salut, Família i Benestar Social

PADIB

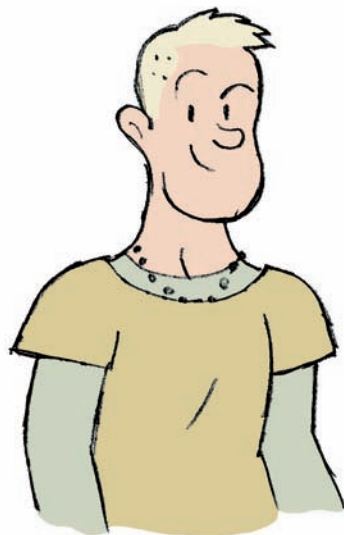
**Pla d'Addiccions i Drogodependències
de les Illes Balears**

7ª EDICIÓ REVISADA I ACTUALITZADA

Original:	Amador Calafat, Miquel Amengual, Carles Farrés i Matilde Borràs.
Il·lustracions:	Àlex Fito.
Edita:	Govern de les Illes Balears, Conselleria de Salut, Família i Benestar Social. Direcció General de Salut Pública i Participació. Pla d'Addiccions i Drogodependències de les Illes Balears (PADIB).
© 1985:	Amador Calafat, Miquel Amengual, Carles Farrés i Matilde Borràs (per l'original).
© 1989, 1994, 1999:	Amador Calafat, Miquel Amengual, Carles Farrés, Gema Mejías i Matilde Borràs (per les revisions).
© 2008:	Amador Calafat, Miquel Amengual.
Normalització Lingüística:	Paula Riutort Mir.
Revisió Tècnica:	PADIB (Elena Tejera, Cristina Mayol, Isabel Morey).
Dipòsit Legal:	PM 1119-2011
I.S.B.N.	978-84-691-6531-7
Imprimeix:	amadip.esment
Disseny i maquetació:	Verbigrafia

1

QUÈ PASSA AMB LES DROGUES?



Em dic Marc.

Tenc 16 anys. M'agraden el bàsket i el futbol sala. M'encanta tenir amics i divertir-me. M'agrada viure sense maldecaps i crec que el temps lliure s'ha fet per evadir-se i desconnectar. El que més em satisfà, és sortir de gresca sense plans preconcebuts, amb la perspectiva d'anar improvisant sobre la marxa.



Jo som na Marina.

Tenc 14 anys i som de les més joves de la colla, però ningú no em guanya a l'hora de fer qualsevol activitat i, com que som molt divertida, tots m'accepten d'allò més bé. Els meus pares no em controlen massa, perquè vaig bé a l'escola i mai no els he donat problemes



Jo som en Tomeu.

Tenc 15 anys, i m'agrada sortir amb el meu grup d'amics, però també m'agrada quedar-me a casa a llegir, escoltar música, jugar amb l'ordinador. M'agrada anar a la discoteca, però no me qued fins molt tard perquè la gent quan ja va col·locada és molt pesada. Els meus pares sempre volen saber amb qui surt. Els estudis no em van malament, però a vegades vaig un poc just perquè perd molt de temps a l'ordinador.



Som n'Aina.

Tenc 15 anys. De vegades, els meus amics em consideren seriosa, potser perquè estudi força. De fet voldria treure una bona mitja que em permeti fer la carrera que m'interessa, però no aguant que em diguin "empollona" i necessit divertir-me com qualsevol altre; m'encanta anar al cinema i a festes d'amics. Quan em pos a ballar, les hores em passen sense adonar-me'n.





Coneixements bàsics sobre les drogues

NOMÉS PER A CONSULTA

	COM ES PREN?
ALCOHOL	És una beguda. Pres en petites quantitats pot relaxar (a alguns els produeix sensació d'estimulació). En més quantitats produeix l'embriaguesa o gatera que dura unes quantes hores.
TABAC	Es fuma. Els qui no fumen molt ho troben relaxant. A vegades estimula.
CAFÈ I COLES	Són begudes una mica excitants. L'efecte dura unes hores.
TRANQUIL·LITZANTS	Normalment són pastilles. L'efecte dura unes quantes hores.
AMFETAMINES	Normalment són comprimits.
CANNABIS (porro, haixix, etc.)	Normalment es consumeix fumat. Produeix una gatera que dura unes quantes hores.
LSD	Diverses presentacions. Els efectes depenen en gran part de la situació i de la manera com es pren. L'efecte pot durar unes quantes hores.
OPIÀCIS (heroïna, etc)	"Esnifats", fumats o injectats.
COCA	Principalment s'esnifa. N'hi ha una varietat que es fuma ("crack")
DROGUES DE SÍNTESI (èxtasi, etc)	Pastilles de formes, colors i noms variats. Contingut incert: ningú no sap el que pren.

EFECTES		SITUACIÓ SOCIAL DE LA DROGA
Ús ocasional	Ús repetit	
Dificulta la concentració i les reaccions ràpides. En grans quantitats pot provocar la mort.	Possibles danys en el cor, el fetge, l'estómac i el cervell. Crea dependència i aleshores és molt difícil deixar-lo.	La venda de begudes alcohòliques als menors està prohibida. La majoria de la gent no veu l'alcohol com a droga. S'usa per facilitar el contacte social. Com el que consum es considera normal, els qui n'abusen passen desapercebuts normalment fins a fases ben avançades de la malaltia
Afecta moltes parts del cos. Accelera el ritme cardíac i augmenta la pressió de la sang.	Possibles danys als pulmons i altres parts del cos. Provoca càncer. Crea dependència molt intensa.	Està prohibida la venda de tabac als menors de 18 anys. Poca gent veu que el tabac és una droga. Els fumadors es consideren persones normals. Els no fumadors els troben molests.
Durant una estona curta ajuda a concentrar-se.	Pot provocar insomni. Provoca una certa dependència	Legal. En pren molta gent.
Relaxen i de vegades fan venir son. La barreja amb altres drogues és molt perillosa	Creen hàbit i costa deixar-los.	Només es poden aconseguir amb recepta del metge. Són medicaments, però n'hi ha que els prenen com a drogues.
Durant una estona ajuden a concentrar-se, i també fan augmentar el rendiment físic. Però després se sent un gran cansament. Preses en gran quantitat poden ser mortals.	Nerviosisme. Creen hàbit molt fàcilment. Possibilitat de psicosi, ansietat i depressió.	Només es poden aconseguir amb recepta mèdica. N'hi ha abús per vies il·legals.
Dificulta la concentració i les reaccions ràpides. Problemes de memòria, crisi d'ansietat i dificultat en conducció de vehicles.	Possibles danys als pulmons. Empobriment de la personalitat. Possibilitat de psicosi. Problemes de rendiment escolar i dependència.	Venda il·legal, sanció administrativa per consum i tinença en llocs públics.
Dificulta la concentració i les reaccions ràpides. Alguns consumidors es troben molt malament, fins i tot durant uns quants dies després.	Els efectes experimentats es poden reproduir alguns dies després, encara que no s'hagi tornat a consumir, interferint de manera greu en la vida quotidiana. Possibilitat de desequilibri i psicosi.	Il·legal. Actualment pot formar part de la composició d'algunes drogues de síntesi, provocant efectes inesperats i greus en els consumidors.
Difículten la concentració i les reaccions ràpides. Poden ocasionar la mort, sobretot si s'injecten o es barregen.	Danys a les venes i a la pell. Provoquen una addicció ràpida i intensa, difícilíssima de deixar. Risc elevat de sobredosi. Injectar-se'n pot provocar infeccions greus (sífilis, hepatitis, tuberculosi i SIDA)	Il·legals si no és amb recepta mèdica. Són una de les drogues amb més mala imatge. La majoria de la gent quan parla de drogoaddictes pensa en els consumidors d'heroïna.
Igual que les anfetamines: eufòria, disminució de la sensació de cansament...	Crea hàbit. Pot produir trastorns al·lucinatoris i a vegades psicosis.	Il·legal
Eufòria i excitació; disminució de la sensació de fatiga; ansietat, pànic i possibles al·lucinacions; risc de cop de calor, infart...	Insomni, irritabilitat; depressió, apatia; paranoies. Depedència psíquica. Lesions neurològiques, cardíques i renals.	Il·legal. Com que són pastilles, la gent es pensa que no pot anar malament. Associada a la música tecno i la marxa en general.

QUÈ EN PENSES?

1. Per què es parla tant de drogues?
És important parlar de drogues?
2. A la historieta en Tomeu diu que no va voler tastar el "porro". Tu què hauries fet?
3. És cert que s'exagera sobre el mal que fan les drogues? A qui pot interessar exagerar o enganyar en aquestes coses? Com podem distingir allò que és veritat d'allò que és fals?



4. Per què hi ha tanta gent que pren alguna droga si tots sabem que poden perjudicar?
5. El teu pare fuma? Creus que sap que el tabac és perjudicial per a la salut?
6. Per què la societat permet que es consumeixi alcohol i tabac que són drogues nocives per a la salut? Per què unes drogues són legals i unes altres il·legals, si sembla que totes són dolentes?
7. Què és abusar? Com podem diferenciar l'abús del simple consum? És igual abusar d'unes drogues que d'altres? Es pot mantenir el consum d'una droga sense arribar a abusar-ne?

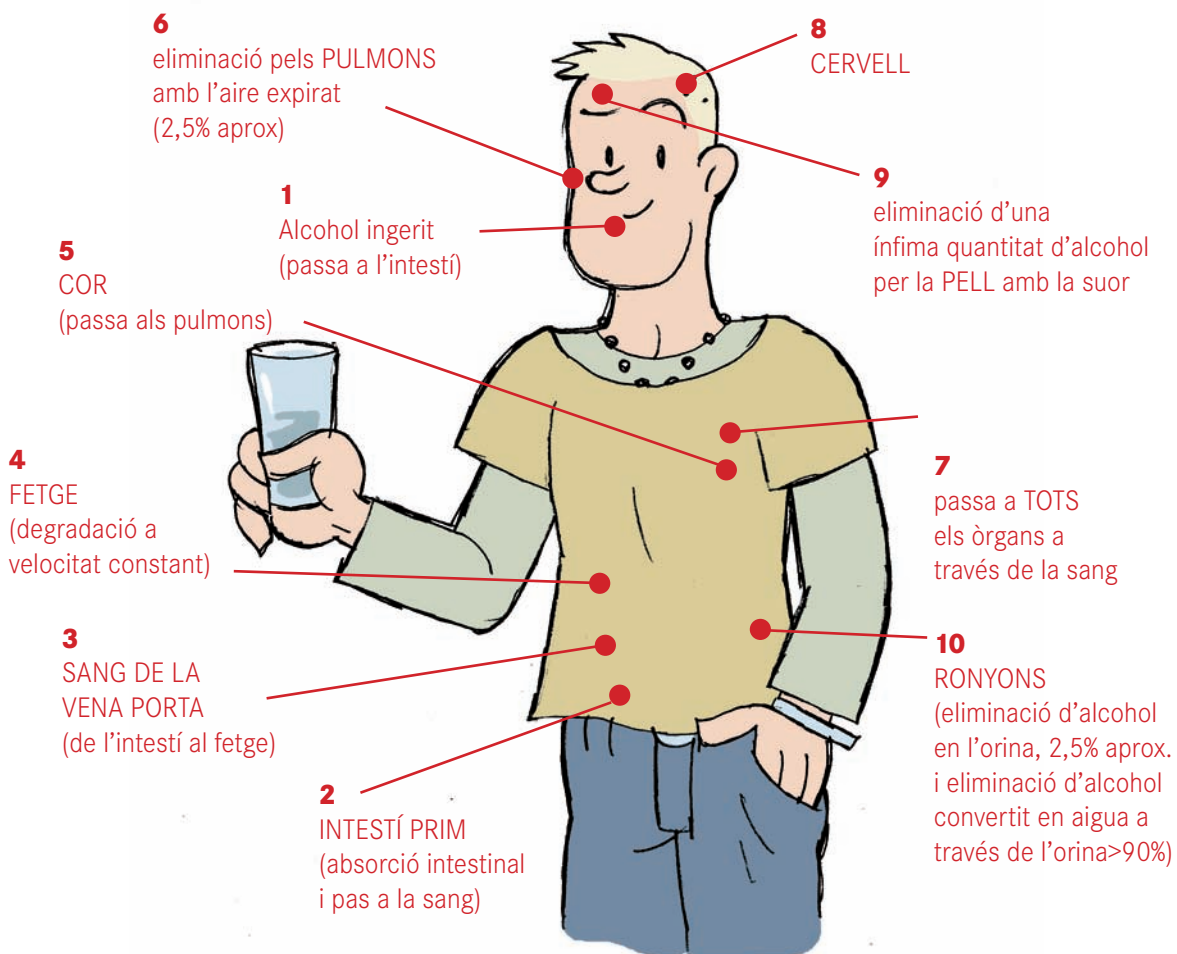
8. És necessari prendre drogues per a passar-s'ho bé? Què pots fer per divertir-te sense drogues?
9. Per què creus que n'hi ha que aguanten més la beguda que altres? Què els passarà d'aquí a un temps a aquests bevedors? Depèn de la fortalesa de l'individu? De la seva habilitat?



FETS

Segurament que tu ja saps moltes coses sobre les drogues. També podria ser que no fos així, que tenguessis alguns dubtes. En qualsevol cas, convé recordar alguns fets.

1. En primer lloc has de saber que les drogues són aquelles substàncies que actuen sobre el sistema nerviós i produeixen sensacions, vivències i alteracions de conducta que indueixen l'individu a insistir en el seu ús, de manera que es pot crear una dependència o hàbit.
2. Has de saber també quins són els efectes de les drogues. Aquí en tens alguns, de les drogues més utilitzades.
3. Els motius que duen a començar a consumir una droga solen ser molt variats. Pot ser simple curiositat, desig de fer coses diferents, ser com els altres, que allò que diuen de la droga és interessant, o qualsevol altra raó.

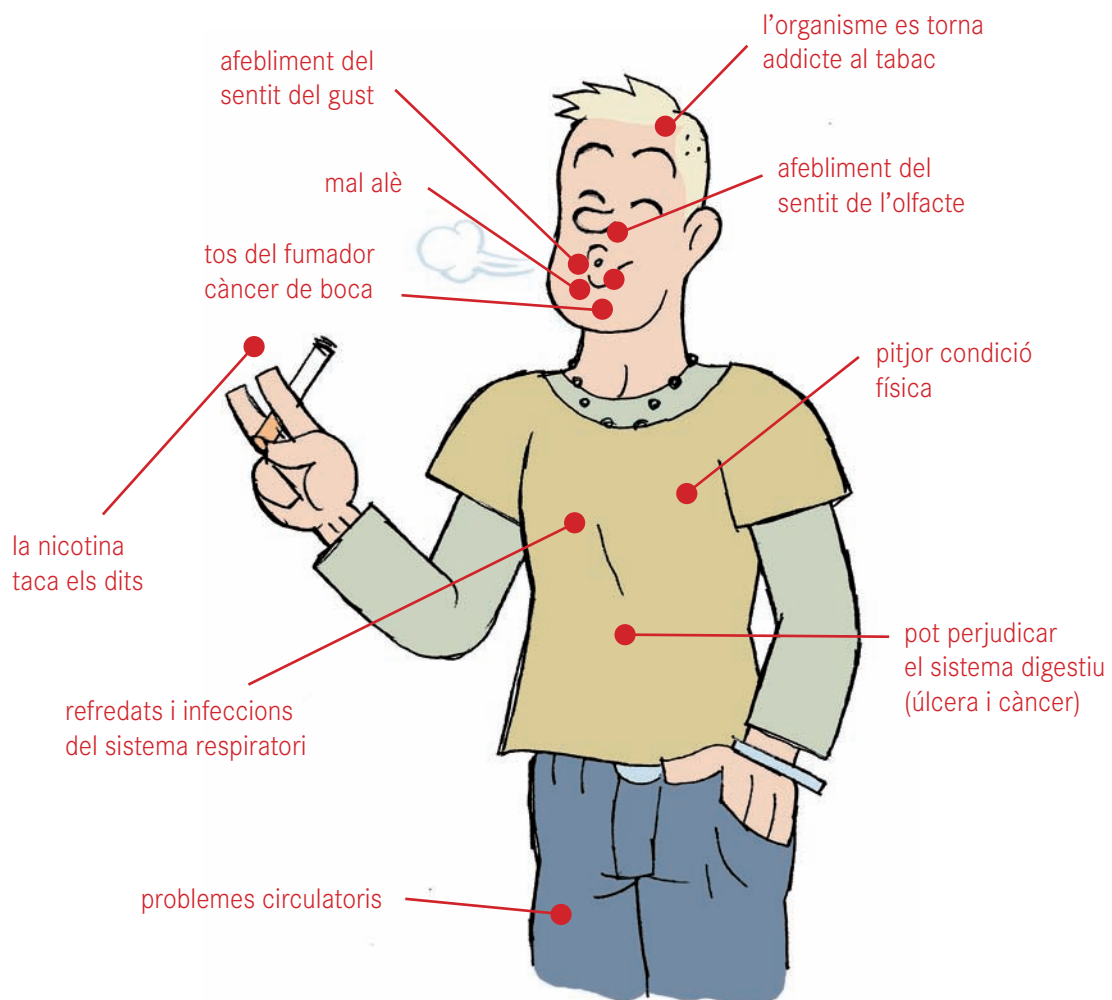


La qüestió és que consumir-ne, resulta atractiu. A això hem d'afegir l'efecte estimulants o tranquil·litzants que produeixen, almenys al començament. I com que normalment encara no apareixen danys al cos ni trastorns excessius en la vida quotidiana, el consumidor es convenç cada vegada més, que el seu consum és bo o, almenys, que no perjudica.

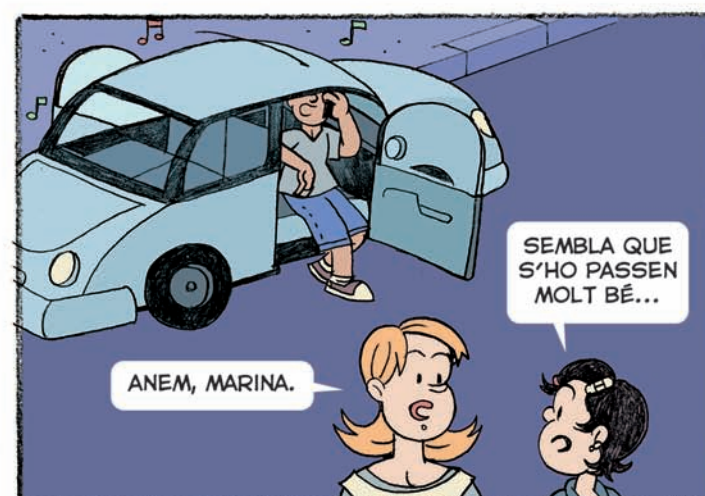
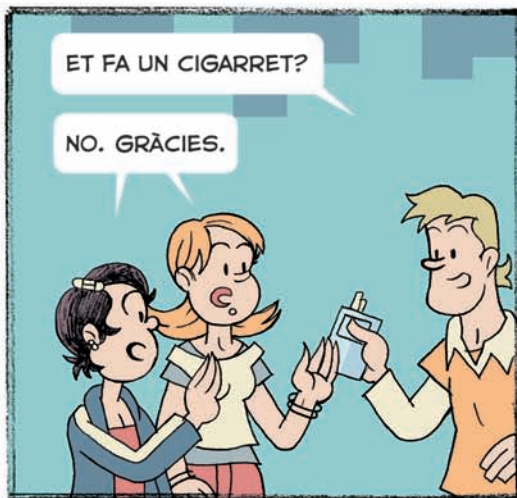
Aleshores, amb el consum repetit, apareix la **DEPENDÈNCIA**, la característica principal de la qual és un desig intens i quasi irremissible de tornar a sentir aquestes sensacions.

Amb algunes drogues (alcohol, tabac i heroïna entre d'altres) això es complica perquè es produeix la **TOLERÀNCIA**, és a dir, un procés pel qual el cos s'acostuma a la droga de manera que és necessari augmentar-ne la quantitat per tal d'obtenir l'efecte desitjat.

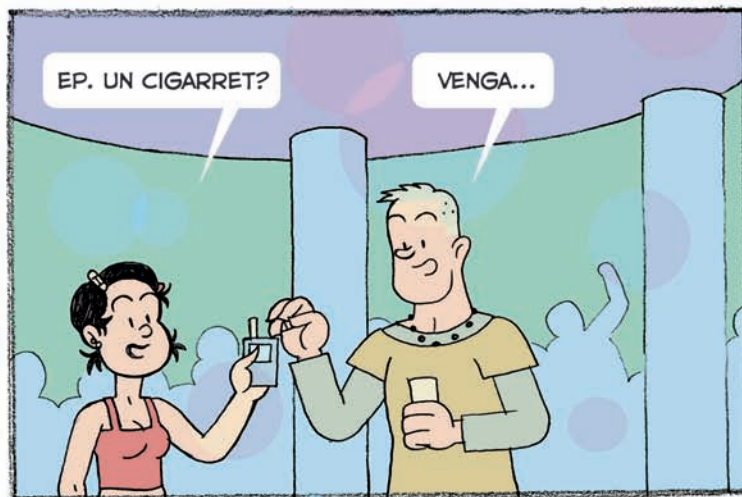
Quan s'ha creat dependència, la privació de la droga produeix angonya i, de vegades, fins i tot, sensacions físiques molt desagradables (la **SÍNDROME D'ABSTINÈNCIA**), cosa que du a la persona a prendre'n una altra vegada.



2 UNA MANERA DE COMENÇAR







QUÈ EN PENSES?

1. Per què hi ha gent que fuma? Com van començar?
2. Si tu fumes, com vas començar? Qui et va donar el primer cigarret? On va ser? Et va agradar fumar?
3. Per què fa la impressió que, en algunes ocasions, sembla “normal” fumar o prendre una copa?
4. És més fàcil començar una amistat amb un al·lot o al·lota que no coneixem gaire si els oferim un cigarret o una copa? Es pot fer igualment sense oferir-li tabac o alcohol?
5. Què passa en aquestes ocasions en què s’ofereix tabac o alcohol? Per què algunes persones accepten l’oferiment?
6. Per què és tan fàcil comprar tabac o begudes alcohòliques?
7. Sabies que està prohibit servir begudes alcohòliques als menors, en locals públics? O que està prohibit vendre tabac als més joves de 18 anys? Creus que això es compleix? Per què? Cal que es compleixi?
8. Creus que és fàcil obtenir una pastilla estimulants? Te n’han ofert alguna vegada? Creus que els qui les fan servir són conscients de la seva perillositat? Sabies que les drogues de síntesi són il·legals?



IMAGINA

...moments en què sigui probable que algú t’ofereixi una droga legal o il·legal. Imaginat l’escena amb tots els detalls. Qui hi ha? Com et sents? Que fa cadascun dels qui hi sou? Per què dir que sí? Per què dir que no? Què en pensaran els altres, si l’acceptes? I si no l’acceptes?

...que és la primera vegada que vas a una discoteca. Hi vas amb alguns amics del teu germà gran. Quan hi sou, us acostau a la barra i un demana whisky i els altres un “cubata” o una altra mena de combinats. Tu què demanaràs? Per què? Pensa en tots els avantatges i els desavantatges d’allò que decidiràs.

...que ets a casa amb uns amics. Els teus pares no hi són. Vas a la cuina a buscar alguna cosa i en tornar trobes que algú ha preparat un “porro” i que se’n passen. Què faràs? Demanaràs que deixin de fumar-lo? Faràs veure que no te’n adones? Demanaràs que te’n deixin tastar? Pensa en els avantatges i en els inconvenients de cada decisió.

FETS

1. El començament

Per consumir una droga per primera vegada no cal ser una persona especial, ni tenir grans problemes, ni tenir una actitud favorable al consum de drogues. N'hi ha prou que algú n'ofereixi.

La primera vegada que es pren una droga, sigui la que sigui, sol ser quasi sempre acceptant una invitació. És molt corrent oferir drogues, especialment tabac i begudes alcohòliques però també drogues il·legals. En algunes situacions és fàcil rebutjar l'oferta...



Són situacions en què no es planteja aparentment res més que consumir o no consumir una cosa però en d'altres ocasions és diferent, o així ho senten les persones que reben l'oferta.

A na Marina no li ofereixen només el cigarret o la beguda. Se li planteja la possibilitat de ser acceptada i integrar-se a la festa. El cigarret o la beguda són mitjans per entrar en contacte. Aleshores na Marina diu que sí a tota la situació, és a dir, a integrar-se i a les drogues que li ofereixen. D'aquesta manera, quasi sense adonar-se'n, es troba fumant i bevent.

Tu pots pensar altres situacions que hagis viscut, o que possiblement puguis viure qualsevol dia, en les quals allò que està en joc és una altra cosa que tu vols aconseguir. Pot ser, per exemple, una amistat, que t'acceptin en un grup, sentir-te capaç de fer coses que et fan vergonya, que et vegin d'una manera determinada, que pensin que ets agradable, etc.

2. Les decisions se sumen o com es construeix un hàbit

Na Marina ha decidit acceptar un cigarret. Un altre dia n'acceptarà un altre. Després una altra més, etc.



Trobarà noves ocasions per fumar. Després decidirà comprar tabac i, a partir d'aquest moment, ja podrà fumar cada vegada que voldrà, no com abans que només fumava quan la convidaven.

L'hàbit no es construeix d'una sola vegada, és una suma de petites decisions. Quan accepta el primer cigarret, na Marina no decideix ser fumadora, però és la primera passa que farà possible que arribi a ser-ho.



3. Una decisió duu a una altra. L'escalada

Així com fer-se fumador d'una capsa de tabac és un procés llarg, també és molt improbable que, de cop i volta, una persona decideixi consumir una droga poc tolerada si abans no en consumia d'altres més tolerades.

Una persona que consumeix una droga, fàcilment en pot consumir d'altres.



No és que consumir una droga creï la necessitat de prendre'n d'altres de més fortes. Allò que passa és que:

- Aprendre unes coses afavoreix que se n'apregui d'altres. Així si t'acostumes a fumar tabac és més fàcil que un dia tastis els "porros"; si beus alcohol per animar-te, fàcilment buscaràs efectes semblants en d'altres drogues.

- Si prens una droga sovint, o en prens moltes, és molt probable que vagis amb gent que fa el mateix. Aleshores és molt fàcil que coneguis persones que prenen drogues que tu encara no prens i que, de vegades, et convidaran a prendre'n.

3 N' AINA ES DIVERTEIX





QUÈ EN PENSES?

1. Cal beure per animar-se en una festa? Fa falta prendre qualsevol altra classe de droga?
2. Convidar a fumar o fer una copa se sol considerar senyal d'amistat. És senyal d'enemistat no acceptar-ho?
3. Per què és difícil dir que no? Per què fa la impressió que els qui no fumen ni beuen, o no prenen qualsevol altra droga, són gent una mica estranya i avorrida?



4. Per què la gent sol insistir perquè prenguis una copa, per exemple, tot i les teves negatives?
5. Es poden oferir begudes sense alcohol en una festa? A quines coses es pot convidar que no siguin droga?
6. Sempre s'ha de pagar per tenir diversió? Saps quantes coses es poden fer per divertir-te sense consumir res? Has provat de fer una llista de coses que pots prendre que no siguin drogues?

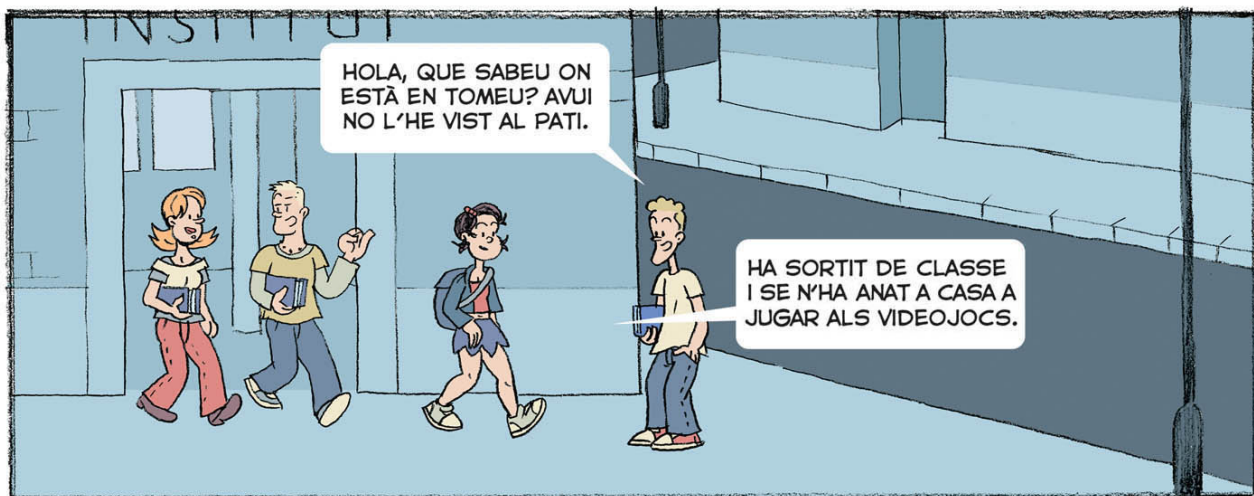
FETS

1. Dir no a un oferiment de drogues pot ésser difícil entre d'altres coses perquè:
 - Tal vegada insisteixen una vegada i una altra i arribes a dir que sí per no sentir-los més.
 - Els altres en consumeixen i aparentment no els passa res de dolent.
 - Si els altres en consumeixen i tu no, pots tenir la sensació que no ets com els altres, que tu ets l'estrany del grup o que tots són més forts o decidits que tu.
 - Penses que si fas les mateixes coses que els altres és més fàcil que t'acceptin o que no et compliquin la vida.
 - Per dir que sí, no cal donar raons o excuses, i de fet seria molt difícil trobar una raó convincent; però per dir que no sembla que sempre t'has d'excusar i justificar. És una decisió personal, i no s'ha de voler entrar en aquesta dinàmica d'explicar per què.

2. Quan algú t'ofereix una droga i tu li dius que no en vols prendre pot semblar que li retreus que ell en prengui. Per això és possible que insisteixi perquè tu també en prenguis o que es rigui de tu si no en vols. D'aquesta manera si tu acceptes ell se sentirà tranquil perquè ja no tindrà cap retret. Cal que sàpigues què és exactament allò que vols. Si no vols consumir-ne, ho has de dir clarament. Però si decideixes consumir-ne, respecta l'opció dels qui no en volen: avesa't a consumir per a tu i a no convidar.
3. Tots som, en principi, lliures de prendre o no prendre una droga. Sembla que s'ha de respectar aquesta llibertat individual. Convé tenir en compte, tanmateix, que no consumir una droga no perjudica ningú, mentre que les conseqüències negatives del consum (per exemple: el cost de tractament, els accidents, etc.) repercuteixen en consumidors i no consumidors.



4 A QUÈ ET CONNECTES?





QUÈ EN PENSES?

Les frases que veus a continuació són totes falses o errònies, a pesar que algunes les hem sentit tantes vegades que acabam creient-les.

Pensa i descobreix on està la “mentida” i escriu una frase vertadera per a cada una d’aquestes.

1. Tot depèn de l’atzar o de la sort.
2. Si alguna cosa em surt malament és que he tengut mala sort (per exemple suspendre un examen, perdre un partit, etc.). No puc canviar la sort o el meu destí.
3. Quan juguem amb videojocs el més important és guanyar i ser el primer.
4. No importa les hores que juguem als videojocs, fins que no guanyi la partida o canviï de pantalla o nivell, continuaré jugant.
5. En perdre un partit el millor és prendre la revenja per a no quedar darrera ningú.
6. Si algú em repta a una aposta he d’acceptar encara que no vulgui, en cas contrari quedaré com un covard.
7. Les persones que tenen problemes amb les màquines, el bingo, les loteries..., són uns viciosos.
8. Els diners ho compren tot i donen la felicitat.

FETS

IDENTIFICA EL TEU RISC

Contesta aquestes preguntes:

1. Penses sovint amb la teva darrera connexió a internet o en la que faràs pròximament?
2. Has incrementat el nombre de sessions o la seva durada?
3. Has intentat reduir l’ús d’internet i no ho has aconseguit?
4. A vegades passes més temps davant l’ordinador del que t’havies proposat quan t’has connectat?
5. Et molesta quan algú et diu que no hauries de passar tant de temps davant l’ordinador?
6. Algun cop no has fet alguna cosa que haves de fer (sortir amb els amics, una feina, estudiar,...) perquè estaves ocupat amb l’ordinador?
7. Procura que altres persones (pares, familiars, amics...) no sàpiguin el temps que passes amb l’ordinador?
8. Algun cop has pensat que amb les connexions a internet t’ho passes millor que amb qualsevol altra activitat d’oci?

Si has respost de manera afirmativa a 5 o més preguntes, possiblement el teu ús d’internet comença a ser addictiu i és necessari que facis alguna cosa.

DEFINICIONS

CONCEPTE	DEFINICIÓ	EXEMPLES
JOC	Exercici recreatiu sotmès a regles, i en el qual es guanya o es perd. Activitat que realitzam per divertir-nos, entretenir-nos, aprendre, fer amics, desenvolupar la intel·ligència, la memòria i les habilitats.	
JOC VIRTUAL	Joc de simulació que es realitza tot sol o en companyia amb màquines com a consoles, ordinadors o el mòbil.	
JOC D'ATZAR	Joc que té com a finalitat "guanyar o perdre, encertar o no" i els resultats del qual depenen només de la sort o l'atzar, no de la nostra habilitat.	Quinielles, loteries, màquines escurabutxaques, bingo, daus, parxís, etc.
JOC AMB APOSTA	Qualsevol tipus de joc on s'apostin diners o objectes.	
JOC D'HABILITAT	Joc on el resultat (guanyar o perdre, encertar o no) depèn de la nostra intel·ligència, força o entrenament.	Escacs, jocs esportius com el futbol, bolles, amagatall, baldufa, agafar, corda, elàstic, el mocador, estirar la corda, etc.
JOC DE COMPETICIÓ	Joc on hi ha diversos equips i la finalitat és competir per obtenir el millor resultat enfront de l'altre equip.	Carreres i quasi tots els jocs esportius. Qualsevol tipus de joc pot convertir-se en joc de competició si ens desafiam.
DEPENDÈNCIA O ADDICCIÓ	Conducta que realitzam per necessitat, que no podem aturar ni controlar, que ens domina, esclavita i ens lleva llibertat, a pesar que sabem que ens porta conseqüències negatives i volem aturar.	Beure alcohol, fumar, prendre drogues, jugar amb diners, comprar coses innecessàries, gastar tots els diners en mòbil o passar molt de temps connectat a internet (jocs en xarxa, xat, etc.)
ATZAR	Fet que depèn de la bona o mala sort, de la casualitat. Sense que puguem fer res perquè ens afavoreixi.	Tirar daus, loteria, bingo, escurabutxaques, el repartiment de les cartes.
AFICIÓ	Gust de fer alguna cosa. Tenir una afició o un hobby és fer una cosa perquè ens agrada sense que ens porti problemes ni excessos. Passatemps i entreteniment que es realitza en el temps lliure sense impedir la realització d'altres tasques importants com estudiar, treballar, menjar o dormir.	Sentir música, llegir, anar a pescar, veure tv o cinema, jugar amb amics, etc.
AUTOCONTROL	Capacitat de guiar les nostres pròpies conductes i comportaments, sense perdre el control. Forma de comportar-se d'acord amb els nostres principis, i d'acord també amb els principis de la comunitat o societat de la qual formam part.	
SÍNDROME D'ABSTINÈNCIA	Conjunt de símptomes provocat per la reducció o suspensió brusca de la dosi habitual d'una substància (o conducta) de la qual es té dependència. La síndrome d'abstinència és l'efecte que produeixen algunes substàncies, drogues o conductes addictives que consisteix en el fet que quan es deixa de consumir la persona comença a sentir-se malament, per exemple irritable, nerviós, tens, o bé trist, apàtic, sense forces. L'efecte dependrà de la substància o conducta que sigui i de la persona.	

QUÈ FER... PER DEIXAR DE...?

Per canviar qualsevol hàbit o risc que t'estigui perjudicant, el més important és que et plantegis els avantatges i desavantatges que en treus de la conducta en qüestió. Fes-te una llista amb dues columnes i apunta què en treus de bo i en quines coses et pot perjudicar: treu-ne el balanç.

Si penses que guanyaràs amb el canvi, decideix-te.

Comenta amb algú la teva decisió i pacta un compromís de canvi:

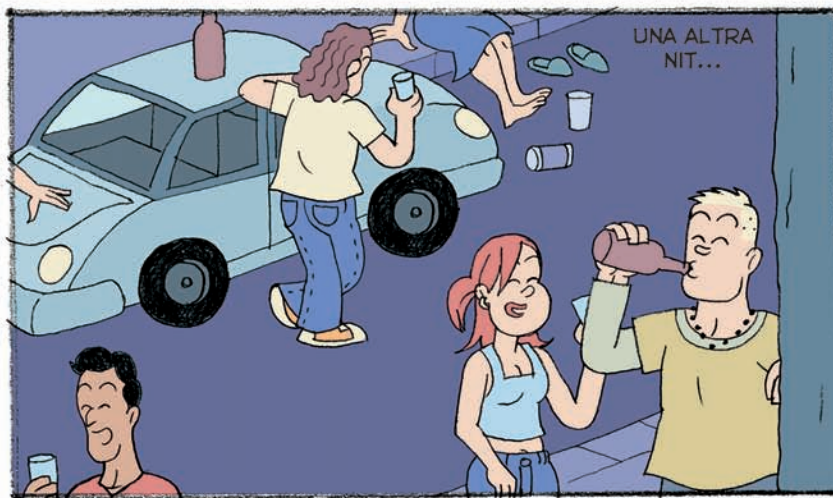


- Fixa un dia i un límit o una cessació de l'activitat problemàtica.
- Parla amb un persona amb qui confiïs, i feis conjuntament un horari per repartir el temps d'una manera equilibrada.
- Identifica les situacions que t'estimulen per connectar-te i mira d'evitar-les o de substituir-les.
- Fes una llista d'activitats alternatives que siguin interessants.
- Utilitza els videojocs, internet, etc. com a "premi" en haver fet les tasques que tens assignades.

Si els teus intents fracassen, demana ajuda (consulta l'apartat de recursos on has d'anar del quadern 5, pàgina 34).

5 DUES VERSIONS D'UNA MATEIXA HISTÒRIA





5 DUES VERSIONS D'UNA MATEIXA HISTÒRIA





QUÈ EN PENSES?

1. Per què quan un ha begut massa li costa d'admetre-ho?
2. A un que ha pres drogues, l'hauríem de deixar conduir?
Per què? Està en condicions de conduir el qui ha passat tota la nit despert, tot i que hagi pres estimulants?
3. Li cau bé a un fumador que li diguin que fuma massa i que hauria de deixar de fumar?
4. És fàcil deixar de fumar? Coneixes algú que hagi deixat de fer-ho? Com s'ho ha fet?
5. Quan es comença a ser alcohòlic? Abusar de l'alcohol és engatar-se o hi ha d'altres maneres d'abusar-ne?
En quines circumstàncies creus que no s'ha de beure?
6. Creus que hi ha alguna relació entre el consum d'alcohol o altres substàncies per via oral i la sida?
7. Cal ajudar un amic amb problemes de drogues, o això és ficar-se on no et demanen?
8. Es podria fer res d'útil per ajudar-lo? Com se'l podria ajudar?



IMAGINA

...que tens un amic que beu molt: en general ho aguanta bé i a vegades s'embriaga. Què penses d'això?

Creus que el problema està solament en l'embriaguesa? Creus que hi ha algun altre risc a termini curt i llarg? Com et sents davant de la seva conducta?

Pensa si podries fer alguna cosa i què podries fer. Per exemple, avalua els avantatges i inconvenients de les següents conductes (o d'altres que tu pensis):

- Dir-ho als seus pares.
- Parlar seriosament amb ell perquè eviti de beure.
- Procurar que es relacioni amb d'altres amics que no beguin.
- Fer activitats amb ell perquè no begui.
- Parlar amb el propietari del bar i dir-li que a l'edat del teu amic és il·legal servir-li begudes alcohòliques.
- No fer res.



FETS

IDENTIFICAR EL CONSUM DE RISC

(Potser, en lloc de donar tot el contingut, es podria suggerir simplement una fitxa que els alumnes haguessin d'omplir a partir del que han après).

1. DAVANT DEL TABAC podem trobar tres actituds:

NO ÚS Inclou els no fumadors i els fumadors que l'han deixat.

ÚS De fet, cap cigarret no aporta benefici, i fumar sempre comporta algun grau de perillositat.

Aquells que fumen poden intentar reduir els efectes perjudicials del tabac. Per exemple:

- Escollir cigarrets amb menor contingut de nicotina i de quitrans (a més, sempre han de tenir filtre).
- No consumir el cigarret que es fuma, s'hi arriben a acumular altes concentracions de les substàncies tòxiques.
- Procurar no enviar-se el fum.
- No deixar el cigarret a la boca entre xuclada i xuclada.
- Fumar menys cigarrets al dia i evitar especialment aquelles que es fumen de manera automàtica.

ABÚS Tanmateix, has de saber que aquests bons propòsits es mantenen molt poc temps. Quasi tots els fumadors perden molt aviat el control de l'hàbit.

No hi ha un nombre fix de cigarrets per sota del qual el consum sigui innocu, i per sobre ja sigui nociu. Es calcula que per a una persona adulta és excessiu fumar més de mig paquet cada dia. Si en general fumar és perjudicial, encara s'hi afegeix perill si:

- Es fuma durant l'embaràs.
- Es fuma després d'un esforç físic.
- Es fuma quan es tenen malalties respiratòries, de gola o cardíques.

2. PEL QUE FA A L'ALCOHOL, també hi pot haver tres situacions:

NO ÚS Inclou els abstemis i els que han deixat de beure.

ÚS Inclou els que beuen un tassó de vi o una cervesa durant els àpats o que prenen alguna copa (1 o 2 com a molt) de tant en tant. Com que l'alcohol es ven a tot arreu, no es valora el risc del seu consum.

ABÚS Són pràctiques perilloses:

- Beure abans dels 18 anys (l'edat legal per beure oscil·la a Europa entre 16-18 anys, perquè es considera que l'organisme no està preparat per desprendre's adequadament del tòxic abans de la seva total maduració).
- Beure més de dos tassons de vi o dues cerveses al dia.
- Beure els caps de setmana fins a “col·locar-se”, encara que la resta de la setmana no es begui gens.
- Beure quan s'ha de conduir. Això sempre és un risc, amb qualsevol quantitat, perquè les reaccions individuals són variables. Si malgrat tot es beu, mai no s'ha de conduir després de beure 2 cerveses (o el seu equivalent) ni abans d'un mínim de 2 hores després de la darrera consumició.
- Beure durant l'embaràs.
- Barrejar l'alcohol amb d'altres substàncies per “col·locar-se”.
- Beure quan es prenen medicaments que contraindiquen el consum d'alcohol.
- Beure per fer front a un disgust o a un problema, o per superar incapacitats personals.

ATENCIÓ! L'efecte de les begudes alcohòliques no depèn de la quantitat de líquid que hi ha a la beguda que es pren, sinó del seu contingut en alcohol. Hi ha aproximadament la mateixa quantitat d'alcohol a 1 tassó gran de vi, 1 gerra de cervesa grossa, 1 whisky, 1 combinat (cubata, gin-tonic, etc.), 1 botella petita de vermut, 1 copa de licor... La quantitat d'alcohol consumida catalogable “de risc” depèn del sexe, del pes i l'edat. El consum de risc comença, per a l'home adult, per damunt dels 40 grams d'alcohol pur/dia (4 gots petits o 2 gots grans de vi/dia o el seu equivalent) i, la dona, a partir de la meitat d'aquest consum.



3. DAVANT DE LES ALTRES DROGUES s'ha de saber que cap droga no està exempta de risc. Cal recordar que no són solament les drogues punxades les que causen danys. També les pastilles de tota mena, així com els àcids, etc. constitueixen sempre un consum de risc. Aquest risc és imprevisible en el cas de les drogues de síntesi, elaborades a laboratoris clandestins, sense cap control sanitari, i que no tenen una composició fixa, motiu pel qual mai no es pot estar segur del que es pren.



QUÈ FER...

...PER DEIXAR DE FUMAR?

Per canviar qualsevol hàbit o risc que t'estigui perjudicant, el més important és que et plantegis els avantatges i desavantatges que en treus de la conducta en qüestió.

Fes-te una llista amb dues columnes i apunta-ho: treu-ne el balanç. Si penses que guanyaràs amb el canvi, decideix-te. Comenta amb algú la teva decisió i pacta un compromís de canvi: fixa un dia i un límit o un cessament de l'activitat problemàtica. Si els teus intents fracassen, demana ajut (veure llista de recursos on acudir).

Tambè pots baixar d'internet o demanar una guia per deixar de fumar

...EN CAS D'ABÚS?

1. INTOXICACIÓ AGUDA ALCOHÒLICA. Pot passar que ocasionalment tu o qualsevol company teu prengueu una quantitat excessiva de begudes alcohòliques, cosa que produirà un ràpid augment de la taxa d'alcoholèmica amb el consegüent efecte sobre la conducta, com ara retard en les reaccions, errors en l'estimació de distàncies i de velocitat, excitació, etc., motiu pel qual la conducció, entre d'altres coses, és molt perillosa.

En aquestes ocasions s'està tan eufòric que la persona no s'adona d'aquests efectes. Per això, has de saber que:

- Mai no s'ha de beure en dejú.
- No s'ha de barrejar l'alcohol amb medicaments ni altres drogues, perquè els efectes poden ser incontrolables.
- No s'ha de conduir fins que passin algunes hores després del consum d'alcohol, així i tot sempre dependrà del que beguis
- S'ha de deixar de beure força abans d'anar-se'n.
- Convé beure líquids no alcohòlics (especialment suc de fruita) de manera abundant en percebre els primers símptomes de borratxera.
- Les embriagueses no passen amb cafè, i donar-ne fins i tot podria empitjorar les coses.
- En cas de pèrdua del coneixement, la millor opció sempre és dur la persona a un servei hospitalari immediatament. Mentre espera el trasllat, la persona inconscient ha d'estar amb el cap de costat (per evitar el risc que s'ofegui, si vomita).

2. INTOXICACIÓ AGUDA PER ALTRES DROGUES. Si una persona sembla intoxicada (pel que sigui), el millor és dur-la a un servei hospitalari de seguida.

Recorda que cap embriaguesa ni intoxicació per drogues no passa amb cafè. Les intoxicacions en usuaris de pastilles poden tenir conseqüències molt variables, segons la seva composició. A més, moltes vegades qui ha fet servir una droga l'ha barrejada amb alcohol o d'altres substàncies, i els efectes de tot plegat poden ser imprevisibles.

Quan vegis una persona malament, porta-la al metge de seguida, o bé crida a una ambulància (112 o 061). Mentre esperau el trasllat, cal saber que:

- Una persona inconscient pot vomitar, empassar-se el vòmit i ofegar-se: cal posar-la a terra, amb el cap de costat per evitar-ho.
- Un cop de calor requereix sortir a l'aire lliure, afluixar la roba i beure aigua. L'aigua s'ha de beure amb mesura i al llarg de les hores que dura l'efecte de les pastilles: no es pot beure de cop el que no s'havia begut abans, pel perill d'una sobrehidratació.



3. ABÚS CRÒNIC, és a dir, consum repetit (no necessàriament cada dia) de drogues:

- Recorda que si es produeix la tolerància es té la impressió que la droga no afecta. Aquesta impressió és enganyosa perquè quan apareixen els efectes desagradables, potser ja és massa tard.
- Intentar reduir el consum, sinó és possible deixar-ho del tot. Si no es pot aconseguir, demanar l'ajut d'algun professional (mira la llista de llocs on acudir).
- Si la persona que abusa és amiga teva, et pots interessar pel que li passa. Però has de saber que no hi ha prou amb bona voluntat per ajudar de veritat. Moltes vegades, la bona voluntat dels que volen ajudar complica més les coses. Val més que consultis amb algun professor o algun professional que t'assessorarà sobre com has d'actuar.

ON HAS D'ANAR?

Si es presenta algun dubte o problema, els teus pares i professors poden ajudar-te a resoldre'l.

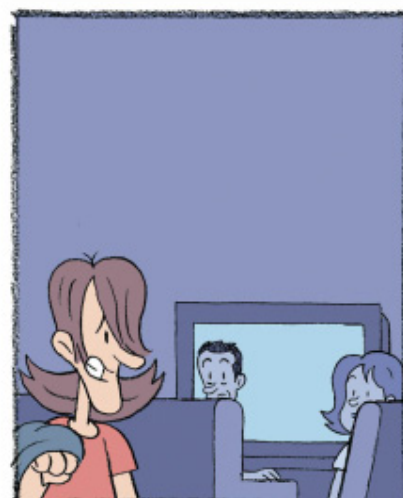
Però si necessites una ajuda més especialitzada et facilitam el número de telèfon d'un servei telefònic (CRIDA), del Pla d'Addiccions i Drogodependències de la Conselleria de Salut i Consum del Govern de les Illes Balears, on et podran informar dels diferents serveis públics i recursos socials de cadascuna de les illes, amb els quals podràs posar-te en contacte:

Centre Resposta Immediata sobre Drogodependències i Addiccions (CRIDA).
Tel. 902 075 727 / Tel. 971 17 66 65

Així mateix, el teu metge o la teva metgessa de capçalera pot orientar-se i posar-te en contacte amb els serveis especialitzats que necessitis.

Si en el teu IES hi ha el Servei de Consulta Jove també et podran ajudar o qualsevol metge, psiquiatra o psicòleg que mereixi la teva confiança.

6 QUÈ PINTEN ELS MEUS PARES EN TOT AIXÒ





QUÈ EN PENSES?

1. Quins pares et semblen millors: els que posen pocs obstacles a les sortides dels fills o els que volen saber amb qui surten i que fan un seguiment de les sortides?
2. És impossible poder arribar a acords amb els pares en temes de sortides, d'amics, de diners... perquè ells tendeixen sempre a posar-se en contra per definició.
3. La nostra missió com a joves és veure de quina manera ens podem sortir amb la nostra.
4. És difícil col·laborar amb els pares i que t'entenguin, perquè ells tenen una altra edat i quan ells varen ser joves les coses eren d'una altra manera.
5. Fins a quina edat et sembla lògic que els pares controlin les sortides dels fills ?
6. Segons la teva experiència i la dels teus amics, els pares acostumen a controlar massa o massa poc?
7. Les decisions a casa teva es prenen sense comptar amb tu o el que dius té el seu pes?
8. Com t'ho prens quan els teus pares no fan el que tu desitjaries que facin?:
 - a. Penses en les raons que han pogut tenir i procures entendre-les i adaptar-t'hi.
 - b. T'enfades molt i penses que no t'entenen gens i que només van a la seva.
 - c. T'importa poc el que ells diguin o pensin, perquè tu al final sempre acabes fent el que vols i ells ni ho arriben a saber.
9. Penses que el bon clima que hi hagi a casa i el bon rotllo que hi hagi amb els teus pares també són responsabilitat teva?
10. Com de distint i separat és el món dels adults (pares, professors, etc.) dels adolescents i joves?





FETS

Encara que moltes vegades els adolescents troben més creïble en temes de drogues l'opinió dels seus amics, no per això deixen de valorar positivament les converses mantingudes sobre aquests temes amb els pares i mestres.

Per als joves espanyols (al voltant d'un 80%), la família és el valor més important. El segueix la salut (un 75%) i l'amistat (un 70%) (Centre d'Investigacions Sociològiques).

Els joves opinen que on es diuen les coses més importants quant a idees i interpretacions del món és a casa seva amb la família (un 53%) o entre els amics (47%) (Jóvenes Españoles 99. Fundación Santa Maria. Ed. SM).

Un de cada tres joves opina que seria millor si els pares fossin més controladors i prohibissin més coses als seus fills (Libro Blanco sobre la relación entre el alcohol y la adolescencia en España).

No hi ha molt de control sobre la venda d'alcohol a menors. Només a un 38% dels menors que consumeixen alcohol els han demanat alguna vegada el carnet.

Diversos estudis demostren que quan els pares exerceixen una supervisió dels horaris de sortida i de les amistats dels fills, hi ha un retard en el començament del consum de drogues legals i il·legals i hi ha menys problemes d'abús.

També ocorre el mateix quan els pares estan més implicats en l'educació dels fills i passen més temps amb ells.

La seguretat en un mateix depèn de tenir una família que et dona suport i que saps que creu en tu.

Els pares a vegades no tenen bona informació sobre temes de drogues o d'ús de noves tecnologies o poden tenir actituds inadequades o exagerades. La conseqüència és que el jove pot tendir a no considerar-los seriosament. Els pares, en sentir-se insegurs sobre alguns temes, poden començar a dimitir de la seva posició.







**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria
de Salut i Consum

PADIB

Pla d'Addiccions i Drogodependències
de les Illes Balears



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDAD