

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 i Consum

PADIB

Pla d'Addiccions i Drogodependències
de les Illes Balears

6ª 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 i Consum. Direcció General de Salut Pública i Participació. Pla d'Addiccions i Drogodependències de les Illes Balears (PADIB).
© 1985:	Amador Calafat, Miguel Amengual, Carles Farrés i Matilde Borràs (per l'original).
© 1989,1994,1999:	Amador Calafat, Miguel Amengual, Carles Farrés, Gema Mejías i Matilde Borràs (per les revisions).
© 2008:	Amador Calafat, Miguel Amengual.
Normalització Lingüística:	Paula Riutort Mir.
Revisió Tècnica:	PADIB (Elena Tejera, Cristina Mayol, Isabel Morey).
Dipòsit Legal:	PM 2.336 - 2008
I.S.B.N.	978-84-691-6531-7
Imprimeix:	Planogràfica
Disseny i maquetació:	Verbigrafia

PRESENTACIÓ

En el marc de la promoció de la salut, es consideren prioritàries les actuacions dirigides al desenvolupament de recursos personals i sociocomunitaris per la conscienciació, la millora i manteniment de la salut. Així doncs, dins la línia preventiva, s'estableix el poder facilitar accions per educar en la salut, no tan sols des d'un punt de vista de la persona sinó a nivell comunitari que promogui un estil de vida saludable en la població.

Educació per a la salut suposa un aprenentatge d'habilitats i capacitat de la persona a viure de forma autònoma i saludable, que es concreta a l'escola treballant des de les àrees d'activitat física i alimentació saludable, benestar i salut emocional, educació afectiva i sexual, la higiene, la seguretat i la prevenció de riscos i l'educació en la prevenció en drogodependències i altres addiccions. L'àmbit educatiu es converteix en un important espai de desenvolupament de la persona i constitueix un dels llocs més idonis per articular els programes preventius.

Seguint així amb la col·laboració establerta entre la Conselleria de Salut i Consum i la Conselleria d'Educació, es procedeix a la incorporació i aplicació de programes específics de l'educació per a la salut en els centres docents. La Conselleria de Salut i Consum, mitjançant el Pla d'Addiccions i Drogodependències de les Illes Balears (PADIB), dins la línia que marca el Pla d'Actuacions 2007-2011 en drogodependències i addiccions, posa a disposició de la comunitat educativa una sèrie de programes preventius a partir dels quals poder treballar conjuntament en la formació d'hàbits saludables.

El programa Decideix es considera una eina de reforç per al professorat, amb dinàmiques i activitats educatives, de reflexió i discussió, dirigides a alumnes d'Educació Secundària principalment de primer i segon curs, per tal d'exercitar la presa de decisions i el desenvolupament d'estratègies i habilitats adients a les situacions de risc plantejades.

Aquest programa pretén ser una eina d'ajuda per l'abordatge de la prevenció de les drogodependències i la promoció de la salut als centres educatius així com donar suport a la tasca educativa del docents, que pel seu contacte directe amb l'adolescent el situa en un paper privilegiat a l'hora de treballar aquesta temàtica.

Vull agrair als professionals que han participat en l'elaboració d'aquest programa, en especial als seus autors, pels coneixements i experiència demostrada, així com esperar que sigui d'utilitat per al professorat i que aquest col·lectiu pugui gaudir d'una bona tasca a terme aquesta proposta.

Crec fermament que la prevenció de les drogodependències i la promoció de la salut és tasca de tots i que tots hi estem implicats: administració, tècnics, professorat i població en general.

Vicenç Thomàs Mulet
Conseller de Salut i Consum

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	7
1. LA PREVENCIÓ DE L'ABÚS DE DROGUES I ALTRES ADDICCIONS DINS L'ÀMBIT ESCOLAR	9
1.1. Què significa prevenir les addiccions?	9
1.2. Prevenció específica o prevenció inespecífica?	11
1.3. El marc escolar com a agent preventiu	12
1.3.1. L'educació formal i l'educació per a la salut	12
1.3.2. Nivells d'integració de l'educació sobre drogues en el currículum	12
1.3.3. L'educació sobre drogues en el projecte educatiu de centre i en el projecte curricular	13
2. INFORMACIÓ SOBRE LES DROGUES I ALTRES ADDICCIONS	14
2.1. Les drogues i els efectes que produeixen	14
2.1.1. Què és una droga?	14
2.1.2. Tipus de consum de les drogues	15
2.1.3. Factors que modifiquen els efectes de les drogues	16
2.1.4. Classificació de les drogues	17
2.1.5. Efectes de les drogues sobre l'organisme i el comportament	18
2.1.6. Efectes de les drogues sobre algunes activitats humanes	21
2.1.7. Modalitats de consum al món	24
2.1.8. La situació actual del consum de drogues	27
2.2. Dinàmica del consum i addicció a les drogues	31
2.2.1. La personalitat	32
2.2.2. El consum de drogues comença per les drogues legals	34
2.2.3. Les actituds antidroga no garanteixen l'abstenció del consum	34
2.2.4. Camins per on s'arriba a les drogues il·legals	35
2.2.5. Com s'arriba al consum de drogues	35
2.2.6. Conclusions	37
2.3. Les addiccions no químiques	38
2.3.1. Addiccions psicològiques o no químiques	38
2.3.2. Addiccions no químiques més importants	39

3. ENSENYAR A DECIDIR	42
3.1. Principis	42
3.2. Objectius generals	43
3.3. Estructura i desenvolupament de les lliçons	43
3.3.1. Primera lliçó: “Què passa amb les drogues?”	44
3.3.2. Segona lliçó: “Una forma de començar”	53
3.3.3. Tercera lliçó: “N’Aina es diverteix”	56
3.3.4. Quarta lliçó: “A què et connectes?”	59
3.3.5. Quinta lliçó: “Dues versions d’una mateixa història”	64
3.3.6. Sisena lliçó: “Què pinten els meus pares en tot això?”	67
3.4. L’actitud del professor	70
3.5. El treball del professor amb els pares	71
3.5.1. Descripció del mòdul per als pares	72
4. REFLEXIONS SOBRE EL MÈTODE ADOPTAT	80
4.1. Teoria	80
4.2. Psicologia de l’adolescent	81
4.3. El treball grupal a la classe	83
4.3.1. Taula rodona	84
4.3.2. Simposi	85
4.3.3. Panell	85
4.3.4. Fòrum (Assemblea)	86
4.3.5. El mètode de casos	87
4.3.6. Phillips 6/6	88
4.3.7. Brainstorming (Pluja d’idees)	88
4.3.8. Variants i altres	89
4.4. La pràctica del joc dramàtic	90
4.4.1. Desenvolupament suggerit	90
4.4.2. Observacions	91
4.5. Resultats de l’avaluació del programa Decideix	92
5. BIBLIOGRAFIA	94
5.1. Drogues en general i aspectes particulars de cadascuna	94
5.2. Prevenció a l’escola	94
5.3. Consum de drogues	95
5.4. Adolescència, grups, etc.	95
5.5. Pàgines web	95

INTRODUCCIÓ

L'aparició de qualsevol problema de salut està condicionada a la intervenció d'una cadena complexa de factors, l'extrem més pròxim de la qual, i fàcilment detectable, és la conducta de les persones. No ha de sorprendre, doncs, l'interès creixent que s'observa per l'educació per a la salut, en general, i l'educació sobre les drogodependències i altres addiccions, en particular, en la mesura en què se li assigna com a finalitat aconseguir que cadascú adopti les conductes adequades al propòsit de conservar la salut.

Els hàbits nocius per a la salut ja s'adquireixen durant la infància i, concretament, l'edat crítica per al començament del consum de drogues se situa entre els 12 i els 15 anys. Això vol dir que, més enllà de les possibles influències de la moda o de determinats interessos, l'educació en prevenció sobre drogodependències i altres addiccions (com un aspecte particular de la promoció de la salut) és una cosa necessària a l'escola.

Tot i això, convé dir des del començament que el problema de l'abús de drogues no és un problema exclusivament sanitari. El consum de drogues pot afectar negativament la salut, però també planteja problemes d'altres classes. En la seva gestació hi intervenen, a més, factors polítics, econòmics o socials en general, i també personals (adaptació social, crisi de creixement, absència de valors o valors poc clars, etc.). Definir, doncs, el problema exclusivament en termes de salut, tendria com a conseqüència la inhibició de sectors amplíssims de la societat, que deixarien la solució del problema en mans dels tècnics (sanitaris o policies). Però tampoc no s'ha de pretendre que l'educació sobre drogues a l'escola sigui la fórmula ideal esperada.

Els millors resultats en la lluita contra les drogues són el conjunt d'accions que disposen de mesures coordinades a tots els nivells i que aconsegueixen implicar sectors amplis de la població. No hi ha dubte que l'escola és un d'aquests nivells d'interès prioritari, en primer lloc perquè té un personal especialitzat (els professors) i, en segon lloc, perquè s'aconsegueix arribar a una part molt important de la població considerada de risc elevat (els alumnes).

És cert que hi ha diferents enfocaments, i també és cert que hem de continuar amb la investigació i amb els debats que permetin millorar els que tenim o arribar a d'altres de nous, però també hem de tenir en compte que actualment disposam de programes i instruments de prevenció eficaços. Però, amb el fonament de la nostra pràctica en prevenció escolar i en l'estudi d'altres experiències, creim que l'instrument que aquí oferim pot ser d'utilitat.

Des de fa uns anys el nostre sistema educatiu recull l'educació per a la salut en el currículum escolar normal. Aquesta és la filosofia que inspira també la Llei sobre drogodependències de les Illes Balears, aprovada l'any 2005, quan indica que l'educació per a la salut s'ha d'incorporar a tots els centres educatius, i que aquesta educació ha d'incloure un abordatge específic de la prevenció de les drogodependències i altres addiccions, adaptat a cada cicle educatiu i integrat amb la resta de les activitats en el marc del projecte de centre. És evident que si l'educació per a la salut ha de tenir aquest tractament adequat a les distintes edats i s'ha d'abordar de forma integrada en el l'activitat educativa, el professorat necessita dotar-se dels mitjans didàctics i auxiliars que li permetin enfrontar aquestes noves exigències. El programa Decideix intenta cobrir aquesta necessitat, i ofereix al professor una forma d'abordar l'educació sobre drogues amb una metodologia senzilla i d'eficàcia contrastada.

DECIDEIX

Programa de prevenció de l'abús de drogues i conductes addictives dins l'àmbit escolar

Alumnes: Nivell òptim d'utilització entre els 12 i 16 anys. No recomanat per a nivells inferiors.

Estructura: 6 lliçons.

Durada: De 6 a 12 classes de 50-60 minuts. Preferentment en dies alterns o amb una separació màxima d'una setmana entre classe i classe.

Objectiu general: L'alumne, mitjançant una reflexió sobre la problemàtica pròpia de l'edat, orienta la conducta en relació a diverses situacions conflictives, algunes de les quals tenen relació amb el consum de drogues.

Objectiu específic: L'alumne s'exercitarà en la presa de decisions responsables a partir de la presentació d'unes situacions concretes i similars a les quals pot trobar-se en el món real. En aquestes circumstàncies, l'adolescent haurà de posar en pràctica les intencions de conducta prèvies i desenvolupar les habilitats i estratègies per prendre i materialitzar una decisió present.

Mètodes d'ensenyament:

Discussió a classe.

Representació d'escenes.

Treballs d'investigació.

Recomanacions: L'ha de dur a terme un sol professor per grup o aula. És convenient que se n'encarregui un professor que utilitzi habitualment tècniques actives a classe. Els professors interessats a utilitzar aquest programa haurien de tenir alguna formació sobre tècniques de prevenció de l'abús de drogues i, especialment, entrenament en les tècniques que aquí es proposen.

Us recomanem que estigueu atents als cursos oferts pel CEP que cada any es realitzen, on podeu trobar formació en prevenció de conductes addictives. Aquests cursos estan acreditats per la Conselleria.

Per a qualsevol dubte, aclariment o ampliació, així com per eventuais problemes en l'aplicació del programa, adreceu-vos a:

Pla d'Addiccions i Drogodependències de les Illes Balears (PADIB)

C/ Zuloaga, 2. 07005 PALMA.

Tel 971 47 30 38 Fax 971 47 33 85 Mail: pladrogues@dgsanita.caib.es



LA PREVENCIÓ DE L'ABUS DE LES DROGUES I CONDUCTES ADDICTIVES DINS L'ÀMBIT ESCOLAR

1.1. QUÈ SIGNIFICA PREVENIR LES ADDICCIONS?

Prevenir un problema significa actuar abans que aquest sorgeixi i evitar-ne d'aquesta manera l'aparició. Això suposa haver-ne identificat prèviament les causes i incidir sobre totes. És, per això, que qualsevol intervenció o programa preventiu racional es basa en unes hipòtesis i uns coneixements sobre l'etiologia, i en la recerca que la confirma. Però, a més, l'estratègia i també la tècnica utilitzada per fer la prevenció poden ser més o menys apropiades. I és per aquests motius que no es pot considerar preventiva qualsevol actuació.

En la drogoaddicció, el producte utilitzat és molt important, perquè aquestes substàncies tenen un paper com a reforçadors de la conducta per la seva acció sobre algunes àrees del cervell. Les drogues activen de manera selectiva el sistema neuronal de recompensa (que s'anomena mesolímbic serotoninèrgic). Però aquests circuits neuronals no s'estimulen únicament a través de les drogues. Qualsevol informació que hi arriba i que s'interpreta com a productora de plaer es pot convertir en un reforç. El cervell "recorda" aquest estímul desitjable i genera les condicions perquè es torni a repetir. Després d'una sèrie de repeticions quedaran fixades en el cervell les condicions per respondre de forma automàtica l'estímul (addicció). A més, les persones que han adquirit l'addicció solen cercar aquells estímuls que els produeixen plaer. No obstant, encara que puguem reconèixer la importància que tenen els descobriments sobre el funcionament dels receptors cerebrals, els enzims diversos o les acomodacions de l'organisme davant el tòxic, no expliquen la qüestió de les addiccions en la seva totalitat.

Per altra banda, també sabem que, encara és més fàcil adquirir una addicció amb una droga, també hi pot haver addiccions sense droga. Això vol dir que les consideracions sobre els productes i els efectes que tenen, són més importants per entendre els problemes als quals arriben els que les consumeixen que per entendre els mecanismes i els factors que ens condueixen a l'addicció.

Des d'aquesta perspectiva les drogues només són un dels diversos factors que hem de tenir en compte a l'hora d'entendre les addiccions. De fet, **les causes o els factors que fan o faciliten que els individus s'interessin per les drogues tenen a veure amb tota la dinàmica personal i social prèvia al contacte amb aquestes**. Fins i tot en els contactes més o menys casuals hi ha tota una constel·lació de factors que poden tenir més pes que la droga en qüestió. Per això es pot dir, encara que sembli paradoxal, que **les drogues no són el factor de risc en l'inici d'una drogoaddicció**, encara que la seva presència repetida dins l'organisme sigui un element essencial per a l'adquisició i la consolidació de l'addicció.

Un altre factor implicat, també molt important, és la presència de determinats estímuls en el nostre entorn. Pensem, per exemple, en la facilitat d'accés a les drogues legals o il·legals, als videojocs o a internet. Evidentment, si no hi hagués drogues no hi hauria drogoaddicció, però aquesta no és una opció realista a la nostra societat. El que no podem negar és que disminuir l'accessibilitat a les drogues tant legals (augmentant els preus, elevat l'edat de consum, disminuint els punts de venda, etc.) com il·legals (perseguint-ne el tràfic) té una influència sobre els percentatges de persones que consumeixen. És per això que normalment aquells països on hi ha una major facilitat d'accés a una determinada droga, també siguin els que més la consumeixen. I dins un mateix país les oscil·lacions en l'accés a les drogues solen correspondre's amb un menor ús. Tot això té relació amb el que es denomina **prevenció de l'oferta**, molt important i que no té a veure únicament amb la persecució policial dels narcotraficants, sinó també amb la política de preus, horaris d'obertura dels bars i discoteques, amb la venda d'alcohol a menors, etc. Els programes escolars es basen amb el que s'anomena **prevenció de la demanda**.

Potser és important en aquest moment introduir la idea que la prevenció (tant de l'oferta com de la demanda) no se centra en aconseguir que un individu específic no s'iniciï en el consum de drogues o en una determinada addicció no química, sinó en reduir el percentatge d'una població determinada que s'iniciarà en l'addicció. Si ens referim a l'oferta, sempre hi haurà individus que a pesar de totes les restriccions que es posin aconseguiran comprar una determinada droga o beguda alcohòlica,

però **si un determinat percentatge de persones deixen d'iniciar-se com a conseqüència de l'aplicació d'una mesura determinada, considerarem que aquesta mesura és efectiva**. En el cas d'un programa escolar la idea és la mateixa. El programa pot ser eficaç a pesar que no aconseguim cap efecte sobre un jove determinat, sempre que s'aconsegueixi que un determinat percentatge de la classe s'iniciï més tardanament en les drogues, o bé s'emborratxi amb menys freqüència o, en el cas que s'emborratxi, que no condueixi.

Prevenió de la demanda.

Encara que aquest programa no és exclusiu de l'addicció a les drogues, emprarem no obstant per facilitar les explicacions el model de la drogoaddicció, ja que és més fàcil d'aquesta manera identificar tot el procés de l'addicció i explicar l'essència del programa que és la presa de decisions. Abordarem les altres addiccions de forma més específica en l'apartat corresponent.

Els **factors de risc** que faciliten que un individu cerqui o trobi i consumeixi una droga, són normalment bastant inespecífics (com la curiositat, les ganes d'assolir riscos, l'oportunitat...). El mateix podem dir dels **factors de protecció**, és a dir, d'aquelles circumstàncies (tenir amics no consumidors, pares que controlen els horaris de sortida i les amistats del fills...) que dificultaran que l'individu es converteixi en consumidor.

Davant les mateixes situacions d'oferta i disponibilitat de la substància, no tots els individus adopten patrons de consum o d'abús similars. Per a alguns és més "fàcil" prendre decisions per no començar a consumir o que els allunyin de l'addicció que per a altres. Conèixer el funcionament d'aquests factors de risc (facilitadors del consum i de les conductes de risc) i de protecció és fonamental per planificar la prevenció. La base d'aquest programa preventiu és identificar, entendre i intentar actuar sobre aquests factors en una societat moderna, on els joves tenen una important capacitat econòmica, on el control familiar s'ha reduït, on hi ha una important oferta de drogues i de tecnologies, i on hi ha una forta indústria disposada a vendre el que sigui als joves.

Actuar sobre els factors de risc i de protecció a la pràctica no és tan senzill. La seva influència varia segons l'edat de l'adolescent o possible candidat al consum, segons el context social, segons els comportaments previs, segons el gènere, si ja ha començat a consumir, etc. A més a més, tots aquests factors formen part de la vida normal de molts d'adolescents –és a dir, no estan presents només en la vida d'aquells que tendran problemes d'addicció– i per tant no es poden eliminar, reduir, modificar o potenciar tan fàcilment. En tot cas, un programa preventiu escolar tampoc no pretén modificar alguns d'aquests factors, sinó conèixer-los bé perquè cada individu els pugui tenir en compte a l'hora de prendre les seves decisions. És funció d'altres programes (comunitaris, familiars) o de polítiques determinades (sobre horaris, llicències d'obertura, d'imposts...) modificar directament els factors socials i ambientals.

També és important entendre que els factors que faciliten l'inici en una conducta addictiva o la implantació d'un ús moderat o experimental poden no ser els mateixos que aquells que conduiran a una addicció patològica. És evident que és necessari actuar sobre els primers, ja que no pot haver-hi addicció si abans no s'ha passat per les primeres fases. Però, cal dir que **aquest tipus de programes escolars es dirigeix sobretot a evitar o retardar l'inici i a impedir que els consums poc freqüents es converteixin en més freqüents. La seva eficàcia disminueix molt quan l'addicció ja està molt instaurada.**

A continuació s'exposa una xarxa de possibles factors de risc o de protecció seleccionats perquè són els que més freqüentment citen o estudien els investigadors. No ens estendrem sobre cadascun d'ells, però podem suposar-ne fàcilment l'amplitud. En realitat, a la xarxa de la figura 1 s'hi pot veure quasi un compendi de tot el que influeix en la trajectòria de l'individu en un o un altre sentit, i no solament pel que fa referència a la dinàmica del consum de drogues.

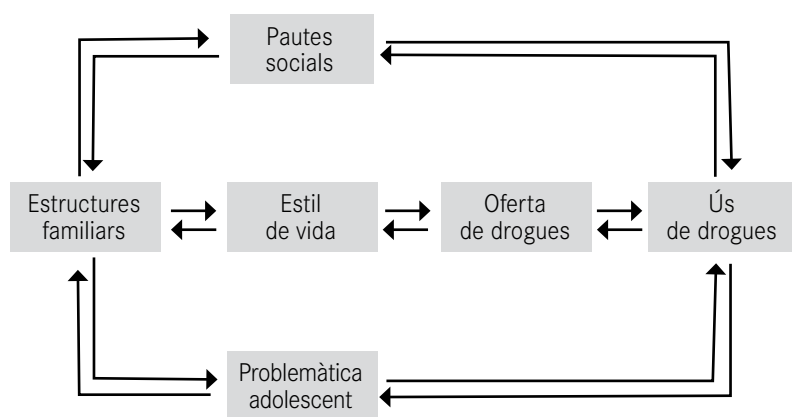


Fig. 1. Principals factors de risc i protecció.

1.2. PREVENCIÓ ESPECÍFICA (universal, selectiva i indicada) O PREVENCIÓ INESPECÍFICA?

Com s'ha esmentat anteriorment, són molts els factors que influeixen perquè la gent faci ús i abús de diverses drogues. A més, alguns d'aquests factors fan referència a qüestions molt àmplies, com per exemple la permissivitat social, la disponibilitat econòmica de les famílies i dels joves, les relacions pares-fills, les formes de recerca de plaer i felicitat, la qualitat de l'educació, l'oferta recreativa dels caps de setmana, les ofertes de temps lliure... En certa manera, quasi totes les facetes del funcionament de la societat tenen alguna relació amb el consum de drogues. Això no ens hauria d'estranyar perquè les drogues són utilitzades pels individus i les societats per tractar d'aportar solucions a les seves necessitats o problemàtiques (millorar el rendiment, disminuir el cansament, divertir-se més, millorar les relacions socials o la sexualitat, disminuir l'ansietat o la inseguretat, etc.). Per tant, moltes mesures que afecten el funcionament de la societat poden tenir efectes preventius. Per exemple, es pot pensar que té efectes preventius que els pares i fills comparteixin més hores junts, que hi hagi una bona oferta d'esports, que hi hagi menys problemes socials o que, per referir-nos a l'escola, millori la qualitat de l'ensenyament. Sembla lògic pensar que totes aquestes coses tinguin una influència sobre l'ús i abús de drogues, encara que ens podríem dur més d'una sorpresa a l'hora d'avaluar si efectivament totes aquestes qüestions tenen un efecte en el sentit esperat. Sense anar molt lluny, en moltes societats modernes no és l'exclusió social el que més facilita el consum de cocaïna o d'èxtasi, sinó pertànyer a les classes mitjanes. Però, sigui com sigui, aportar solucions, canvis o alternatives a aquestes qüestions —que nosaltres denominam **prevenció inespecífica**— no és l'objecte del programa Decideix. Els programes de prevenció escolars de les drogues pretenen anar més directament i **específicament** a influir sobre els mecanismes presents en el procés de l'addicció.

Si ens referim a l'àmbit escolar, hi ha molts de professors que pensen que a través del procés educatiu normal, quan funciona correctament, s'està fent prevenció (el que anomenen prevenció inespecífica). Però això només és cert de manera parcial. Primer, perquè les ofertes de drogues i els primers consums es poden donar als 13-15 anys quan encara no ha finalitzat el procés educatiu (i maduratiu tant de la personalitat com del cervell) i per tant l'individu no s'ha pogut beneficiar de tota la maduresa que li proporcionarà la seva educació. Segon perquè, sobretot en allò que es refereix al consum recreatiu de drogues, un percentatge que no podem menysprear dels joves perceben com una cosa normal sortir a divertir-se els caps de setmana consumint drogues. D'aquí la necessitat d'actuacions específiques, que tractin d'influenciar directament sobre els factors implicats a cada edat i situació.

Es parla de tres formes de prevenció específica: universal, selectiva i indicada. La diferència entre cada una d'aquestes formes està principalment en el tipus de població a la qual es dirigeixen. La universal té com a objectiu la població general, la població que no té una problemàtica especial, com pot ser la de l'escola. La selectiva, en canvi, ja es dirigeix a grups que, pel motiu que sigui, tenen un risc més elevat que la mitjana de desenvolupar problemes en el futur (aquí podem destacar aquells joves amb problemes escolars i que freqüenten amics consumidors). Finalment, la prevenció indicada és la que es dirigeix a persones que tenen alguns problemes de comportament o que comencen a tenir dificultats com a conseqüència del consum.

El programa Decideix és un programa universal. Les característiques d'aquests programes són:

- Estan dissenyats per arribar a tota la població, sense tenir en compte les situacions de risc individual. Els destinataris no són seleccionats.
- Estan dissenyats per retardar o prevenir l'abús de substàncies psicoactives.
- Requereixen menys temps i esforç per part de les persones que imparteixen el programa, en comparació amb un altre tipus de programes com els selectius o els indicats.
- Solen realitzar-se en àmbits normalitzats de l'activitat social (l'escola, la família, el barri...).

El fet que sigui un programa específic, no significa que a través de la seva implementació no s'abordini altres temes que afecten els joves. Precisament, com que l'ús de drogues —sobretot les legals— està tan immers en les activitats quotidianes dels joves (divertir-se, estar amb els amics, etc.) és inevitable que el tema de les drogues sigui tant un punt de partida com d'arribada. Per això aquest programa no és pròpiament un discurs exclusiu sobre les drogues. És un punt de partida per començar a pensar en el tema. Tracta d'ajudar a entendre i analitzar des de les condicions exteriors que afavoreixen el consum fins a la problemàtica vivencial de cadascú, que concerneix la concepció d'un mateix, els sentiments personals i la relació amb els altres. A més, amb una metodologia que afavoreix la creativitat, l'especificitat de cada un dins el grup, la capacitat d'afrontar la pressió del grup, es poden crear al mateix temps les condicions adients per tal que s'estableixin relacions d'identificació sanes amb altres companys, en un moment tan important com la preadolescència i l'adolescència.

Aquest programa pertany, doncs, als basats en les influències socials; recull alhora les influències dels iguals (pressió de grup) i els factors afectius i cognitius que intervenen a l'hora de prendre decisions i resoldre problemes.

1.3 EL MARC ESCOLAR COM A AGENT PREVENTIU

El marc escolar té una sèrie de característiques que faciliten el seu paper central en qualsevol iniciativa de promoció de la salut en una societat:

- L'escola arriba a la pràctica totalitat dels infants i a la major part dels adolescents.
- En l'edat escolar és quan es configuren els hàbits i les conductes que s'exercitaran al llarg de la vida.
- En l'edat escolar s'està en una actitud receptiva a qualsevol classe de coneixements i ensenyances.
- El professorat té una orientació vocacional i professional, a més d'una preparació específica, per facilitar aquests aprenentatges.

Per tot això, l'escola, i tot el sistema educatiu en el seu conjunt, és un recurs per al canvi que no podem menysprear.

Aquests objectius s'aconseguiran més fàcilment quan, l'educació sobre drogues es desenvolupa dins una perspectiva més general en què l'escola es concep a ella mateixa com a escola promotora de salut.

1.3.1. L'educació formal i l'educació per a la salut

L'educació és un procés intencional d'optimització de les aptituds de l'home, i requereix una organització programada d'experiències d'aprenentatge. L'educació per a la salut, per tant, només serà educació si s'integra en el currículum escolar i en la totalitat del sistema educatiu.

L'educació per a la vida que requereix el sistema educatiu s'arreplega en els anomenats temes transversals. Però integrar aquests temes de manera transversal no significa només complir amb la normativa. Implica que l'educació per a la vida va més enllà de l'ensenyança de coneixements.

El concepte de transversalitat implica tenir en compte els aspectes multidisciplinars i multifocals dels coneixements, però també implica una dimensió comunitària de l'ensenyament.

Les addiccions són temes transversals en la nostra societat. Estan relacionades amb els valors, el consum, la sexualitat, la convivència, la seguretat, l'economia i el nostre sistema de vida en general. Potser això justifica la seva incorporació com a tema transversal en el currículum. Però aquesta mateixa incorporació no pot deixar de ser transversal, ja que les addiccions representen una línia transversal respecte de la resta de les àrees transversals. Toca aspectes de l'educació per a la salut, l'educació per al consum, l'educació per a la convivència, l'educació viària, l'educació dels valors, etc.

L'educació sobre drogues és més que la informació sobre els productes i els seus efectes, sobre els factors socioeconòmics o altres aspectes socials i psicològics que condicionen el consum. Significa capacitar l'alumne perquè prengui decisions informades i responsables, perquè desenvolupi la seva iniciativa i actuï responsablement perquè mantengui i desenvolupi relacions constructives i satisfactòries amb els altres, perquè pugui actuar assertivament, etc.

D'altra banda, també és just reconèixer que tots aquests valors i habilitats, l'educació dels quals el sistema reserva per a les transversals, en molts de casos entren en contradicció amb els valors vigents i amb els comportaments que prima el nostre sistema de vida. Per això, l'educació dels temes transversals no és assumible per l'escola com a tasca exclusiva del professorat. Aquesta tasca ha de ser compartida amb la implicació directa dels pares, de la comunitat educativa en el seu conjunt, i de la comunitat en què s'insereix l'escola. Per facilitar aquest procés, el programa Decideix té uns mòduls per ser treballats amb les famílies dels alumnes.

1.3.2. Nivells d'integració de l'educació sobre drogues en el currículum

S'ha parlat molt de la necessitat d'integrar l'educació per a la salut en general, i sobre les drogues com a cas particular, en el currículum. L'esperit de la transversalitat significa partir dels continguts ja reflectits en el currículum de les àrees, i organitzar-ne alguns, en aquest cas l'educació sobre drogues, al voltant de l'eix transversal. No obstant, convé tenir sempre present que els continguts d'informació no són suficients per a aquest tipus d'educació, i que sempre han d'incloure's els components actitudinals i de valors, la qual cosa requerirà una programació detallada. Si no s'ha previst amb anterioritat, pot resultar un poc difícil integrar els temes transversals en les diverses àrees, una vegada que s'han programat. Si no es resol, el resultat serà un abordatge tangencial i puntual des d'alguna àrea, sense arribar a desenvolupar una intervenció coherent que tenguí possibilitats d'aconseguir algun resultat.

D'altra banda, l'especialització del professorat, sobretot en l'ensenyament secundari, pot representar una dificultat afegida. Moltes vegades és difícil reflectir tota la problemàtica que implica el consum de drogues o l'adopció de conductes addictives des de la perspectiva de la pròpia especialitat, i haver d'atendre les possibles relacions amb els continguts conceptuals de la matèria que s'ha d'ensenyar.

En aquests casos, l'assistència tècnica dels equips especialitzats pot ajudar a resoldre molts de problemes metodològics, facilitarà la tasca del professorat, i li permetrà recuperar i ampliar el camp de les seves competències professionals. Tot això ho facilita la utilització d'un programa preventiu que s'ha dissenyat pensant de manera específica en les necessitats i característiques de l'escola, i que ha demostrat la seva eficàcia. El programa Decideix respon a aquestes característiques.

El programa Decideix està dissenyat per facilitar la tasca del professor en l'elecció dels materials didàctics, de la metodologia i de la programació de les activitats de l'aula. Els seus objectius recullen els factors implicats en les fases inicials del consum, i també els suports tècnics al professorat que utilitza el programa.

Una vegada adoptat un programa, s'ha de fer la previsió justificada d'aquesta intervenció en el projecte de centre i en el projecte curricular. Per a això només fa falta:

- L'acord del Consell Escolar.
- Incorporar les modificacions corresponents en els documents organitzatius bàsics del centre, com són el Projecte Educatiu de Centre (PEC) i el Projecte Curricular de cada Etapa (PCE).

Finalment és necessari comptar amb un grup de professors que, per l'especial relació amb la seva àrea específica, assumeixin la tasca de dur a la pràctica el programa. Aquests professors treballaran coordinadament per:

- Disposar de tots els materials i recursos de formació necessaris per a la utilització del programa.
- Triar el moment més adequat dins la seva programació d'aula.
- Avaluar-ne els resultats.

1.3.3. L'educació sobre les addiccions en el projecte educatiu de centre i en projecte curricular

El Projecte Educatiu de Centre, en els seus diferents apartats, estableix i defineix les finalitats que es persegueixen, el seu estil educatiu, els objectius per etapes i la seva pròpia organització. En tots aquests apartats haurien d'introduir-se les reflexions i els continguts necessaris per assegurar l'educació sobre les addiccions, amb l'assignació de tasques a cadascun dels implicats.

Són elements crucials:

1. Anàlisi del context: aspectes del centre i del seu entorn que ens permetran destacar aquells factors de risc o de protecció sobre els quals incidirem amb la pràctica educativa.
2. De quina manera s'ha d'abordar l'educació sobre alcohol i drogues: com s'entén el problema i les estratègies que es trien, les actituds davant el consum i els possibles problemes d'abús, etc.
3. Objectius generals de l'educació preventiva que s'ha de realitzar, i la seva concreció per àrees.
4. Paper de cada un en el projecte, les articulacions i les coordinacions internes i externes. En tractar les coordinacions externes, és important no oblidar la promoció d'activitats d'oci i temps lliure com a forma d'intervenció en el context dels alumnes. Aquestes activitats es poden coordinar o suportar-se en els programes municipals i comunitaris que existeixen en moltes comunitats.

L'educació sobre drogues en el projecte curricular representa un nivell més concret i específic del ja exposat en el PEC, aplicat ara a les característiques dels alumnes de cada cicle i etapa. Es tracta de:

1. Plantejar una seqüència d'objectius i continguts que han de desenvolupar-se en espiral: repeticions de conceptes a intervals, i construir nous conceptes apropiats per a cada edat basats en els adquirits anteriorment.
2. Repartir els continguts per àrees.
3. Triar els mètodes d'ensenyança i aprenentatge.
4. Programar activitats complementàries i no oblidar el Pla d'Acció Tutorial i el seu possible paper específic en la promoció d'habilitats personals i socials.

Els diferents aspectes que hauria de recollir l'educació sobre les diverses conductes addictives, que s'han esmentat fins aquí, tenen relació amb els continguts curriculars mínims de la majoria de les àrees. No es tracta, per tant, de sobrecarregar els programes amb nous continguts, sinó d'aprofitar els que ja es treballen de forma habitual. Cada professor té els coneixements i l'experiència de l'ensenyança de la seva assignatura per fer-ho. Tot això s'ha de reflectir amb un programa tipus Decideix.

2 INFORMACIÓ

SOBRE LES DROGUES

I LES ALTRES ADDICCIONS

La informació que exposam aquí és reduïda. Sovint el professor pensa que per poder participar en un programa d'aquest estil ha de ser un gran expert en drogues. Però això no és així exactament; és útil tenir-ne uns certs coneixements, però aviat se n'adonarà que amb aquest programa el que finalment s'acaba plantejant són les circumstàncies, les actituds, els comportaments que es donen abans dels primers consums, o quan aquests comencen a ocórrer.

No es pretén que el professor aprengui de memòria la informació, però pot ser útil disposar d'aquell mínim d'informació que cal per tractar amb els alumnes o com a matèria de consulta. En aquests temes el professor en sap bastant per la seva experiència de convivència amb els joves des de fa anys. Tractarem de manera diferenciada les addiccions a les drogues i les addiccions comportamentals o no químiques.

2.1. LES DROGUES I ELS EFECTES QUE PRODUEIXEN

Cal saber quan podem parlar de les 'drogues' en general o quan hem de particularitzar sobre cadascuna d'aquestes. És habitual recórrer a expressions generals com ara "les drogues produeixen..." o "la droga provoca...". Això, de vegades, és incorrecte, ja que no tenen la mateixa capacitat addictiva i no produeixen els mateixos problemes, com pot ser el cas, per exemple, de la cocaïna o el cànnabis. Per tant, en certes ocasions s'haurà de concretar el tipus de droga a la qual ens estam referint si volem ser exactes o si volem que els joves ens prenguin de forma seriosa. Encara que una informació correcta i equilibrada sobre les drogues no basti per eliminar-ne l'abús, un tractament informatiu adequat representa una passa més en aquest sentit.

Però sense caure en generalitzacions abusives, en moltes d'ocasions serà inevitable haver-nos de referir a aquests productes d'una forma genèrica utilitzant la paraula "drogues". Les drogues són un conjunt de substàncies que comparteixen una sèrie de característiques; al mateix temps, cada una té propietats específiques i diferenciades de la resta.

En aquest tema tractarem, sobretot, aquests dos aspectes de les drogues: les similituds i les diferències. A més, revisarem uns quants dels tòpics sobre els efectes de determinades drogues i acabarem amb una reflexió sobre la influència de la socialització, la tradició cultural i les repercussions individuals i socials de l'ús de les drogues.

2.1.1. Què és una droga?

Una droga és qualsevol substància que, introduïda a l'organisme, és capaç de **produir modificacions de l'estat psíquic de l'individu i que són susceptibles de causar dependència, si es consumeixen repetidament.**

Aquest estat de dependència rep el nom de drogodependència, drogoaddicció o toxicomania

Què és i què no és droga?

Les relacions de dependència que una persona estableix durant la seva vida poden ser moltes i diferents (es pot dependre de la família, de la parella, dels amics, de determinats objectes i de determinades activitats com els jocs d'atzar, internet, etc.). Moltes d'aquestes dependències són normals i necessàries per al funcionament social; l'home és un ésser social. Però aquestes vinculacions algunes vegades poden convertir-se en estats d'alienació, eventualment amb complicacions molt semblants a les drogodependències i poden considerar-se com a dependències patològiques no lligades a l'ús de substàncies (aquest tema es tractarà de manera específica en el punt 2.3 d'aquest capítol). Però altres dependències patològiques estan lligades a substàncies que denominam drogues.

Amb el nom de “droga” ens referim a una substància:

- el consum de la qual produeix en l'usuari modificacions en l'estat psíquic i de vegades físic;
- que és susceptible de causar dependència si s'insisteix en el consum.

El qualificatiu de droga no depèn del fet que se'n prengui molta o poca ni de que sigui legal o il·legal. Una substància psicotròpica és una droga, independentment de l'ús que se'n faci.

2.1.2. Tipus de consum de les drogues

Tractarem de definir les diferents conductes que poden establir-se respecte del consum de drogues psicoactives:

Ús no problemàtic és tot consum considerat com a acceptat i adient, tant per la seva quantitat com per les circumstàncies en què es fa. Així, pot ser no problemàtic el consum esporàdic i moderat de begudes alcohòliques per un adult en menjar, sempre que no hi hagi contraindicacions (interferència amb medicaments, problemes d'alcoholisme, conduir un vehicle...).

Consum de risc, mal ús o abús és tot aquell consum de substàncies psicoactives que comporta algun risc a l'individu o al seu entorn per la seva quantitat o circumstància, o una utilització que resulta desviada respecte de la utilitat que originàriament s'hi havia atribuït; és a dir, que no respon a cap pràctica mèdica o dietètica acceptable i aporta més risc que benefici al consumidor o a les altres persones. El risc pot dependre de la quantitat consumida però també de les circumstàncies en què es fa el consum (l'exemple més típic és beure abans de conduir un vehicle).

Pel que fa a la **quantitat**, per a cada droga hi ha un llindar de risc variable en funció de l'edat, el pes i el sexe de l'individu. Per exemple, és inadequat beure diàriament més de 2-3 tassons de vi, o quantitats equivalents, la dona i l'home adults respectivament.

Des del punt de vista **qualitatiu**, són situacions de **risc especial** el consum de begudes alcohòliques a l'hora de conduir vehicles o utilitzar màquines perilloses, beure —encara que sigui poc— durant l'embaràs, i l'ús d'alcohol abans dels 18 anys (per la immaduresa orgànica per desfer-se adequadament del tòxic). També resulta inadequat prendre un analgèsic per animar-se i la presa de qualsevol substància “per col·locar-se”, sigui legal o il·legal.

Una pràctica de risc especial és la mescla de dues o més drogues, que habitualment és més perillosa que la ingestió de cada una per separat. Per exemple, mesclar tranquil·litzants amb alcohol.

Fent referència a les circumstàncies o context del consum, és també mal ús el consum desadaptatiu, que comporta problemes al funcionament social de l'individu que el protagonitza.

La sobredosi és un quadre d'intoxicació aguda produït per la presa d'una dosi superior a la tolerada habitualment. La importància de la sobredosi radica tant en els efectes imprevisibles sobre el comportament com en la possibilitat d'afectar greument l'organisme. Fins i tot en persones habituades, la tolerància té un límit. A més, la tolerància disminueix amb els dies d'abstinència, raó per la qual es pot patir sobredosi consumint l'antiga dosi habitual.

Consum perjudicial és el que provoca un mal físic o psíquic. El consum inadequat de substàncies psicòtropes pot, a més de perjudicar l'organisme, posar en marxa el desenvolupament d'una drogodependència.

Què és la drogodependència?

És el resultat de la relació entre la persona que consumeix una droga i la droga mateixa. Aquesta relació origina en el subjecte la necessitat de continuar consumint la substància amb la intenció de fruir-ne els efectes (**dependència psíquica**). Amb algunes drogues, i després d'un ús repetit, poden aparèixer, en interrompre'n el consum, molèsties físiques (**manifestació de la dependència física**) que desapareixen en tornar a iniciar el consum. Això es denomina **síndrome d'abstinència**. Però la drogodependència no es limita a aquestes qüestions, ja que també actua modificant tot el psiquisme de l'individu i les seves relacions amb els altres.



Guia per a la presa de decisions responsables.
Govern de les Illes Balears

Què és la dependència psíquica?

És aquella necessitat creada amb el contacte amb la droga que duu a cercar compulsivament els efectes que produeix. La consecució i el consum de la droga esdevé així la conducta prioritària, desplaçant qualsevol activitat o centre d'interès que abans hagués estat important per a l'individu. Si s'interromp durant un temps el consum d'aquella droga, és precisament aquesta dependència psíquica la que pot impulsar l'individu a reiniciar-ne l'ús, amb la quimèrica il·lusió de recrear l'estat psicològic pretesament ideal que s'havia aconseguit anteriorment amb el seu ús. La dependència psíquica roman latent fins i tot després de la desintoxicació i és la responsable de les recaigudes en el consum, motiu pel qual un tractament mai no és complet sense una cura de deshabitació.

Què és la dependència física?

Segons quines drogues, després d'un període de consum continuat, provoquen dins l'organisme uns canvis que són el resultat de l'adaptació del cos a la presència de la droga en el seu interior. La interrupció del consum habitual ocasiona una sèrie de trastorns físics que varien d'intensitat segons el tipus de droga, la importància del consum habitual i l'estat de l'organisme, i que constitueixen allò que s'ha anomenat la **síndrome d'abstinència** (en l'argot dels heroïnòmans es denomina "mono"); en el cas dels alcohòlics, pot oscil·lar entre un petit tremolor de les mans i quadres amb alt risc per a la vida de l'individu com és el "delirium tremens". Amb el cànnabis, la síndrome d'abstinència és menys exagerada que amb altres drogues perquè es metabolitza més lentament dins el cos humà i, per tant, aquest cos protesta menys. Les manifestacions en aquest darrer cas són irritabilitat, mal humor, insomni, dificultat per la concentració...

Aquest quadre d'abstinència cedeix immediatament amb l'administració de la droga consumida habitualment. Si no es consumeix, continuaran els símptomes, cada vegada més atenuats amb el pas del temps, i que es poden pal·liar amb l'administració de determinats medicaments. Al cap d'uns dies (o com a molt, una setmana per al símptomes més greus) desapareixen totalment els símptomes de l'abstinència. L'organisme ha tornat a la normalitat i, per tant, si l'individu torna a prendre drogues no és per la dependència física.

Una de les conseqüències de l'adaptació de l'organisme al consum habitual d'una droga és la necessitat d'augmentar-ne la dosi per tal d'aconseguir efectes similars, ja que la droga es metabolitza cada vegada més ràpidament, i a més la resposta de l'organisme a la seva presència s'ha modificat. Aquest fenomen es denomina tolerància. Aquesta tolerància no és, però, il·limitada (hi ha dosis mortals), ni és igual per als diferents efectes de la mateixa droga.

2.1.3. Factors que modifiquen els efectes de les drogues.

Els efectes de les drogues són el resultat d'una interacció del producte amb la persona i la societat o entorn en què es troba el consumidor. Per tant, un mateix producte pot provocar diverses reaccions segons les circumstàncies del consum. Analitzarem alguns d'aquests factors:

A. Factors psicològics.

El tipus de personalitat, la situació concreta que travessa una persona, les experiències anteriors amb aquella o amb altres drogues i les expectatives respecte als resultats.

Tenim l'exemple de la beguda, que provoca respostes diferents segons les persones, en situacions anàlogues, i variables per a una mateixa persona, segons les circumstàncies.

B. Factors socials.

Mites que envolten l'ús d'una droga, persones presents en el moment del consum, situació de repressió sobre una droga determinada, grau de ritualització, subcultura creada entorn d'una substància.

Això explica que una droga com l'haixix fos utilitzada pels hippies de finals dels anys seixanta per cercar paradisos psicodèlics o per cercar la pau i pels soldats, al Vietnam, per afrontar circumstàncies d'estrès. El propi alcohol està envoltat de tòpics, no únicament socials (com que no pot haver-hi diversió sense alcohol), sinó també de salut (encara n'hi ha que consideren l'alcohol com a aliment o medicina), però també es relaciona amb la violència contra les dones. El consum de tabac també s'ha associat a la condició de persona adulta, independent i alliberada. L'èxtasi, per la seva part, s'associa a la música *house* i *techno*.

C. Factors farmacològics.

La via d'administració és determinant sobre el tipus i la intensitat dels efectes. En especial, la via intravenosa és la que causa una dependència més ràpida i forta, perquè produeix un impacte psicològic també més intens pel fet que arriba ràpidament una concentració elevada de droga al cervell. Fumar també crea dependència ràpidament perquè les substàncies fumades arriben ràpidament al cervell.

L'administració oral produeix efectes diferents segons si s'han ingerit aliments o no amb anterioritat. Per exemple, l'alcohol pres en dejú passa més aviat a la sang i, per tant, fa més efecte.

La tolerància induïda per l'ús prolongat d'una substància minva els efectes produïts per una mateixa dosi. Ja s'ha comentat abans que la tolerància no és il·limitada ni igual per a tots els efectes d'una mateixa droga.

Aquí convé considerar també la interacció amb altres drogues o fàrmacs. El consum combinat de substàncies, de vegades en potencia els efectes i d'altres en produeix de nous.

Una altra qüestió interessant és el fet que un mateix producte pot produir efectes diferents segons la dosi que se'n prengui. Així l'alcohol pot produir eufòria amb una dosi determinada, i sedació amb una de més alta.

D. Factor diacrònic.

A través de la relació perllongada amb una droga es desencadena una dinàmica psicofarmacosocial per la qual les vivències i els efectes que s'obtenen de l'ús del producte es modifiquen amb el temps. Tenen relació amb aquest fet la tolerància farmacològica envers el producte, l'aprenentatge continuat sobre els efectes, modificat per la vivència subjectiva, l'aparició de complicacions derivades de l'ús crònic de la droga o dels accidents que acompanyen aquest consum (sobredosi, hepatitis, etc.) i, en especial, la dinàmica social a què va unit necessàriament l'abús de qualsevol droga (abandonament dels ambients habituals per altres de més tolerants o en els quals es pot aconseguir la droga més fàcilment, relació amb el món del tràfic, pèrdua del treball o desinterès per aquest, abandonament progressiu de tot el que no giri a l'entorn de la droga).

Així veim que aquells bevedors a qui, en un principi, l'alcohol ajudava a ser més sociables, en el transcurs dels anys tendeixen a beure tots sols o amb persones desconegudes. Per la mateixa raó, les primeres "picades" d'heroïna preses en una festa de cap de setmana per estar-hi més integrats, esdevenen picades solitàries imprescindibles per a la desaparició dels dolors produïts per l'abstinència.

2.1.4. Classificació de les drogues.

Hi ha moltes classificacions, segons els diferents criteris que se segueixen. Aquí només se n'exposen dues, utilitzant com a criteris respectius els efectes de les substàncies sobre el sistema nerviós central (SNC) i la situació sociològica.

A. Pels efectes sobre el SNC.

A.1. Depressors de l'activitat del SNC:

- Alcohol
- Hipnòtics (barbitúrics i no barbitúrics)
- Ansiolítics o tranquil·litzants
- Narcòtics (opi i derivats, naturals i sintètics)

A.2. Estimulants de l'activitat del SNC:

- Estimulants (amfetamines, cocaïna, èxtasi, cafeïna, nicotina, teïna, etc.)

A.3. Pertorbadors de l'activitat del SNC:

- Derivats de la cànnabis (marihuana, haixix, etc.)
- Al·lucinògens (LSD, fongs, etc.)
- Al·lucinògens sintètics (drogues de síntesi derivades de les amfetamines i de les indolamines)
- Dissolvents volàtils (gomes, coles, esprais, etc.)

B. Per la situació sociològica.

B.1. Drogues institucionalitzades o legals (alcohol, tabac i medicaments), dins la nostra cultura.

B.2. Drogues no institucionalitzades o il·legals (cànnabis, heroïna, cocaïna...).

C. Observacions sobre altres classificacions, com ara legals/il·legals i dures/blanes.

Com sabem, la legalitat/il·legalitat d'una droga no sempre coincideix amb criteris sanitaris, sinó que més aviat ve determinada per qüestions econòmiques, socioculturals, històriques i morals. Les tradicions i els interessos econòmics i industrials lligats a determinades substàncies en àrees geogràfiques i països concrets, determinen o expliquen la política que s'hi segueix. Sense



PERICH. "Mi amigo el Whisky", 1981

ignorar que pot haver-hi interessos extrasanitaris que també s'han de tenir en compte, tampoc no podem tancar els ulls davant els efectes nocius de les substàncies legals que es beneficien d'un tracte de favor. El grau de perillositat de les drogues no depèn bàsicament de la situació de legalitat o il·legalitat en què es trobin.

Aquesta qüestió del "grau de perillositat" ens duu a plantejar l'altra classificació, és a dir, la de drogues dures o blanques, que ha estat desaconsellada pels experts, a causa del confusionisme que indueix. Tot i que aquesta classificació posa en evidència que no totes les drogues produeixen els mateixos efectes i que, per tant, no es poden ficar dins el mateix sac, té molts d'aspectes negatius. Molta de gent fa servir aquesta classificació com a excusa per utilitzar drogues blanques (sinònim de suposada falta de perill) o es mostren preocupades només per les drogues "dures", oblidant el paper de les blanques en l'aprenentatge de l'ús de les dures. Finalment, s'ha d'assenyalar que de vegades és difícil incloure una droga dins un o un altre grup, ja que no hi ha criteris únics aplicables a totes les circumstàncies d'ús. L'ús de cànnabis o d'alcohol abans de conduir, per exemple, multiplica enormement el grau de perillositat.

2.1.5. Efectes de les drogues sobre l'organisme i el comportament.

Descriure i estudiar els efectes de les drogues és una tasca avorrida a causa de l'acumulació de dades que suposa. No obstant això, no podem renunciar a fer-ne una relació, que està més aviat destinada a ser una eina de consulta que objecte d'estudi. Aquest model de prevenció no necessita, com ja hem dit, un coneixement exhaustiu de les drogues per part del professor com veurem més endavant.

Des del punt de vista de la prevenció ens trobam amb un problema important: **els efectes clarament perjudicials són gairebé sempre més visibles a llarg termini**, quan ja s'ha instaurat l'addicció. Resulta molt difícil convèncer una persona que s'inicia en el consum d'una droga, que ha d'interrompre aquest consum a causa d'una cosa que li pot ocórrer al cap d'uns anys. Això es complica si aquest primer consumidor és un adolescent, ja que les característiques psicològiques pròpies d'aquesta fase evolutiva (recerca de sensacions, gust pel risc, adequació al grup...) l'impedeixen, encara més, valorar adequadament problemes a llarg termini. I a més, s'ha de tenir en compte que els efectes positius o agradables que pot tenir l'ús d'una droga es manifesten precisament en aquestes primeres etapes del consum.

D'aquests fets es desprèn la raó del fracàs d'aquells mètodes preventius basats exclusivament en l'exposició dels efectes negatius de les drogues, fins i tot quan els mostren de forma dramàtica. Necessàriament un programa de prevenció de l'abús de drogues, per ser efectiu no es pot limitar a donar conèixer els efectes, sinó que ha d'incorporar altres estratègies destinades a descobrir els avantatges de no consumir-ne.

A continuació s'exposen els efectes de cada droga dividits en dues categories: segons que els efectes siguin a curt o llarg termini, i segons la seva influència sobre l'organisme i sobre el comportament.

BEGUDES ALCOHÒLIQUES

EFFECTES	SOBRE L'ORGANISME	SOBRE EL COMPORTAMENT
A CURT TERMINI	> Irritació de la mucosa estomacal. > Trastorns de la visió, dels reflexos, de l'equilibri, del pensament i del llenguatge (a dosis elevades). > Intoxicació aguda: embriaguesa, agitació, risc de mort per aturada respiratòria.	> Desinhibició, sobretot pel que fa a les relacions socials. > Sensació d'eufòria i a vegades de tristesa. > Disminució de l'habilitat per conduir i manejar màquines. > Possibilitat de cometre actes violents o de tenir relacions sexuals sense prevenció
A LLARG TERMINI	> Psicosis, encefalopaties, gastropaties, hepatopaties, pancreopaties, polineuritis, miocardiopaties. > Dependència física (tolerància i síndrome d'abstinència).	> Disminució del rendiment laboral. > Augment de la possibilitat d'accidentar-se. > Pertorbació de les relacions socials i familiars, agressivitat, irritabilitat. > Conducta violenta. > Percentatge més alt de suïcidis.

TABAC

EFFECTES	SOBRE L'ORGANISME	SOBRE EL COMPORTAMENT
A CURT TERMINI	> Augment del ritme cardíac i de la pressió arterial. > Intoxicació aguda: tos, faringitis, mal de cap	> Molt addictiu. Fàcilment el consum ocasional augmenta progressivament en freqüència i quantitat. > Augmenta el nombre de situacions en les quals sembla "adequat" fumar.
A LLARG TERMINI	> Disminució de la memòria, mal de cap, cansament, bronquitis, enfisema pulmonar, càncer de pulmó, de boca i de laringe i d'altres. > Disminució del rendiment esportiu. > Dependència física, amb la corresponent síndrome d'abstinència.	> Dependència psíquica. > Alteracions del comportament derivades dels moments d'abstinència (irritabilitat, ansietat).

DERIVATS DE LA CÀNNABIS

EFFECTES	SOBRE L'ORGANISME	SOBRE EL COMPORTAMENT
A CURT TERMINI	> Alè característic. > Augment de les pulsacions. > Enrogiment dels ulls. > Sequedat de boca. > Disminució de la força muscular.	> En dosis petites: sensació d'alegria o eufòria amb tendència a parlar o riure, seguida de somnolència i decaïment. > Problemes de concentració i de memòria. > Intoxicació aguda: idees paranoïdes, il·lusions, deliri, despersonalització, confusió, inquietud, excitació. Crisi d'ansietat. > En dosis altes o en persones predisposades: alteració de la percepció del temps, al·lucinacions, confusió mental i ansietat, quadres psicòtics. > Dificultats en la conducció de vehicles
A LLARG TERMINI	> Alteracions de la resposta immunitària. > Efectes similars als que produeix el tabac (bronquitis, càncer de pulmó). > Dependència física moderada	> Pot desencadenar problemes d'ansietat o depressius fins i tot després de deixar de consumir. > Problemes de rendiment escolar > Falta d'interès en general (síndrome amotivacional). > Dependència psicològica d'intensitat variable i física més feble

AMFETAMINES I COCAÏNA

EFFECTES	SOBRE L'ORGANISME	SOBRE EL COMPORTAMENT
A CURT TERMINI	> Estimulants, disminució del cansament i de la fam. > Poden produir sensació d'augment de la força muscular i de la vivesa mental. > Intoxicació aguda: midriasi (dilatació pupil·lar), sequedat de boca, suor, febre, irritabilitat, tremolors, espasmes, convulsions, deliri paranoide. > Crisis hipertensives, accidents cardiovasculars que poden dur a la mort sobtada	> Euforitzants, sensacions de claredat i agilitat mental i de desvetllament. > En dosis grans, intensa sensació d'eufòria, amb fuga d'idees. > Agressivitat. > Verborrea. > Dificultats en la conducció de vehicles
A LLARG TERMINI	> Pèrdua de pes, hepatopaties, malalties pulmonars, cardiovasculars i cerebrovasculars. > Dependència física en el cas de les amfetamines, les quals produeixen una tolerància molt ràpida. > Pel que fa a la cocaïna, encara s'investiga la tolerància. > Síndrome d'abstinència amb ansietat, depressió i irritabilitat.	> Irritabilitat, agressivitat, comportament antisocial greu, psicosis tòxiques (paranoia, al·lucinacions, etc.). > Dependència psíquica, amb freqüència intensa. > Pot induir conductes delictives per tal d'aconseguir la droga o sufragar les despeses produïdes per haver-ne de comprar, així com per la mateixa agressivitat i trastorns psíquics provocats per la droga. > Depressions en deixar el producte.

DROGUES DE SÍNTESI (Èxtasi,...)

EFFECTES	SOBRE L'ORGANISME	SOBRE EL COMPORTAMENT
A CURT TERMINI	> Excitació del SNC similar a la que provoquen les amfetamines. > Intoxicació aguda: nàusea, sequedat de boca, suor i cop de calor, ansietat, pànic i idees paranoïdes, insomni, palpitations, tensió muscular, convulsions, atàxia i midriasi, amb visió borrosa. > Possibles complicacions cardiovasculars agudes (infart, crisi d'hipertensió), amb mort sobtada. La causa més freqüent de mort és el cop de calor (deshidratació afegida a un trastorn del centre termoregulator). > Efectes imprevisibles a causa de la impossibilitat de conèixer el contingut real de cada pastilla (varietat de substàncies de síntesi i adulterants de tota mena).	> Eufòria i excitació, sensació de claredat mental, desvetllament. > Sensació de poder-se relacionar millor amb els altres, augment transitori de la satisfacció sexual. > Sentiments d'omnipotència, desaparició de l'autocrítica i la sensació de fatiga. > Confusió mental, fuga d'idees i manies persecutòries, amb dosis altes.
A LLARG TERMINI	> Lesions neurològiques, cardíques, hepàtiques i renals. > S'han descrit efectes sobre la immunitat.	> Irritabilitat, agressivitat, comportament asocial. > Possibilitat de "quedar-se penjat" amb un quadre psicòtic paranoide i d'activar o agreujar un trastorn mental subjacent. > Dependència psíquica poc freqüent, però possible. > Depressió i apatia en interrompre el consum que pot durar temps > Deteriorament de les relacions sexuals. > Deteriorament del rendiment intel·lectual..

LSD

EFFECTES	SOBRE L'ORGANISME	SOBRE EL COMPORTAMENT
A CURT TERMINI	> Excitació del SNC i hiperactivitat autonòmica central que produeixen manifestacions psicològiques, dilatació de les pupil·les, augment de la temperatura corporal i de la pressió arterial. > Intoxicació aguda: midriasi, sequedat de boca, suor, febre, irritabilitat, agressivitat, espasmes, tremolors, convulsions, deliri paranoide	> En petites dosis (entorn al 100 micrograms) produeix grans efectes psíquics: al·lucinacions, distorsió de la percepció de la realitat, despersonalització, alteracions de l'esquema corporal, etc. (és el popularment anomenat "viatge"). > Un mal "viatge" pot ser molt angixant i derivar en conductes criminals o suïcides.
A LLARG TERMINI	> Crea tolerància.	> Dependència psíquica en segons quines persones. > Poques persones passen a un consum crònic. > A persones predisposades els pot produir una psicosi. > Experiències de flash-back, amb retorn espontani de la vivència produïda per l'LSD, sense nou consum o en haver fumet "porros".

OPIACIS (morfina, heroïna)

EFFECTES	SOBRE L'ORGANISME	SOBRE EL COMPORTAMENT
A CURT TERMINI	> Indiferència al dolor, supressió dels impulsos vitals que duen a aplacar la fam, a la satisfacció sexual i a respondre les provocacions amb ira. > Intoxicació aguda: miosi, depressió respiratòria, espasmes gastrointestinals, menor agudeses sensorial, edema pulmonar, xoc, convulsions.	> Produeixen un estat d'associat total dels impulsos que pot resultar extremadament agradable. > Sensació de flotació. Tenen efectes euforitzants i sedants. Mitiguen la por i l'ansietat. > Ràpidament s'instaura una relació de dependència, especialment si es fa servir la via intravenosa.
A LLARG TERMINI	> Pèrdua de la gana, restrenyiment, impotència, amenorrea, endocarditis bacteriana, hepatitis, abscessos (alguns d'aquests efectes són a causa de la via i de les circumstàncies d'administració). > Dependència física (es pot presentar molt ràpidament). > Tolerància. > La supressió sobtada produeix la síndrome d'abstinència: midriasi, hipertensió, suor, llagrima i rinorrea, tremolor i dolors generalitzats.	> Depenen en gran mesura de la personalitat i de les circumstàncies socials que envolten l'addicte. > Els efectes subjectius durant un primer període són molt agradables. Posteriorment, en augmentar la tolerància, l'individu n'ha de consumir més per aconseguir aquells primers efectes. La manca de droga no és sols manca de plaer, sinó que fa que s'ho passi malament. Evitar aquest malestar esdevé la principal raó del consum. > Apareixen comportaments encaminats a aconseguir la droga (canvis d'amistats, furt, tràfic, prostitució, etc.).

DISSOLVENTS I COLES

EFFECTES	SOBRE L'ORGANISME	SOBRE EL COMPORTAMENT
A CURT TERMINI	> Sensacions de vertigen, embriaguesa i eufòria seguides de desorientació, confusió i dificultat per coordinar els moviments. > Intoxicació aguda: embriaguesa, il·lusions, diplopia, depressió respiratòria. > Risc de mort per sufocació o accidents per conducta agressiva i acrítica.	> Eufòria marcada que pot arribar a al·lucinacions, trastorns de la percepció i del judici, dificultats a la parla, etc..
A LLARG TERMINI	> Lesions hepàtiques, cerebrals, renals i hemàtiques. > Gran tolerància. > La supressió sobtada, després de l'ús crònic, produeix cert grau de letàrgia, depressió i irritabilitat, però no s'ha demostrat la dependència física.	> Dependència psíquica. > Deteriorament de la personalitat. > Afecta el rendiment escolar i les relacions interpersonals

2.1.6. Efectes de les drogues sobre algunes activitats humanes.

Sembla evident que si les drogues tinguessin únicament i exclusivament efectes negatius sobre les persones que en prenen, el fet de drogar-se seria una pràctica poc estesa. Les drogues es consumeixen, entre altres raons, perquè a curt termini o, millor dit, d'una manera gairebé immediata, proporcionen a l'individu que en consumeix una alteració agradable del seu estat, una vivència especial, qualificada de vegades pels consumidors de meravellosa i inabastable per mitjà d'un altre sistema. Són, per tant, instruments o 'tecnologies' que les persones fan servir per assolir determinats objectius.

Intentarem, en aquest apartat, tenir en compte ambdues opinions, reduir exageracions, desmuntar tòpics i mesurar justament els avantatges de cada consum. Creiem que, cara als adolescents, pot ser interessant repassar una sèrie d'activitats que tinguin relació amb les seves necessitats i aficions, com són: l'estudi, l'esport, l'afectivitat, la sexualitat, la creativitat i les relacions socials.

Naturalment, no hem d'oblidar que els efectes produïts per cada una de les drogues són directament proporcionals a la quantitat i a la freqüència amb què es prenen, i varien també segons la seva qualitat i intensitat. Però també depenen del moment en què es prenen i de l'ambient on es prenen.

L'alcohol

L'alcohol és una droga aparentment estimulante, tot i ser directament depressora. Això s'explica perquè, en petites quantitats l'alcohol comença per reduir el nivell d'autocontrol i autocrítica, la qual cosa es tradueix per una sensació d'eufòria, loquacitat

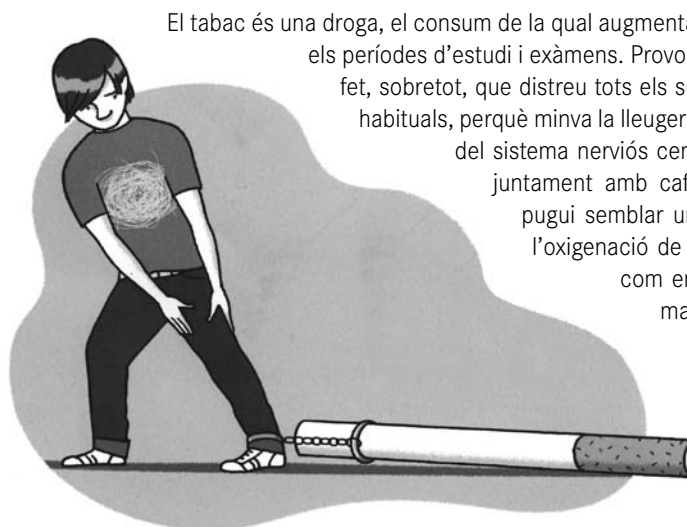
i una conducta més comunicativa i sorollosa, cosa que facilita l'animació en situacions de celebració o festa. Amb consums més elevats, aquest descontrol i aquesta excitació pot provocar reaccions agressives de paraula i d'obra. Hi ha persones que presenten, amb més facilitat que d'altres, reaccions d'aquest tipus, fins i tot amb petits consums d'alcohol. Quan la ingesta és quantiosa, la festa s'espatlla: les baralles, les ploreres, els vòmits i els espectacles desagradables deterioren l'ambient.

Algunes persones l'utilitzen pels seus efectes ansiolítics o quan tenen problemes per quedar-se dormits. Però l'alcohol dispersa l'atenció, produeix una certa sensació de relaxament, afecta lleugerament la visió, entorpeix la memòria i alenteix el pensament.

Algunes persones se senten més àgils quan prenen una petita quantitat d'alcohol, cosa que no es confirma pels resultats. L'alcohol minva la resistència física, disminueix els reflexos i s'entorpeix la coordinació motora. Alcohol i esport són, per tant, incompatibles.

Ja hem dit que l'alcohol, en petites quantitats, es fa servir com a lubricant de les relacions socials i, per tant, pot ser un facilitador de les primeres relacions entre sexes. No és que sigui un potenciador de la simpatia, l'afectivitat o la sexualitat, sinó que simplement actua com a dissolvent momentani de repressions, autoexigències, autocontrols i autocrítiques. Amb els efectes de l'alcohol, també es poden oblidar les precaucions d'higiene sexual bàsica, amb el consegüent risc de malalties de transmissió sexual i embarassos no desitjats. També s'ha de tenir en compte que determinades quantitats d'alcohol, variables segons les persones, poden provocar diverses disfuncions sexuals. A la llarga, la dependència de l'alcohol desestabilitza amistats i relacions de parella i afecta profundament el funcionament sexual.

El tabac



Manual Jove. Govern de les Illes Balears

El tabac és una droga, el consum de la qual augmenta quan els fumadors es troben en situació de tensió, com en els períodes d'estudi i exàmens. Provoca sensació de distensió i tranquil·litza momentàniament pel fet, sobretot, que distreu tots els sentits (tacte, gust, olfacte i vista) i, en el cas dels fumadors habituals, perquè minva la lleugera síndrome d'abstinència. Amb tot, la nicotina és un excitant del sistema nerviós central, ajuda a mantenir l'estat de vigília, sobretot si es pren juntament amb cafè o te. Tot això explica que, momentàniament, el tabac pugui semblar una droga facilitadora de l'estudi; però, a la llarga, dificulta l'oxigenació de la sang i, per tant, la irrigació del cervell no és tan eficaç com en condicions normals; la memòria disminueix i es produeix mal de cap.

Com l'alcohol, el tabac també és una droga molt utilitzada en situacions de relació social. Convidar a fumar o oferir foc pot servir per trencar el gel i iniciar una conversa. Durant molt de temps, començar a fumar ha tingut característiques de ritual d'iniciació en el món dels adults. Les noies, per la seva part, ho han convertit en una conducta emblemàtica de dona alliberada i moderna.

Fumar tabac no té cap avantatge per a l'organisme (cap droga no utilitzada com a medicament en té), però a diferència d'altres drogues, els efectes sobre el comportament individual i social són quasi nuls i no alteren gairebé gens les possibilitats de relació, sempre que es respectin escrupolosament els drets dels no fumadors.

A curt termini, les repercussions negatives es fan evidents a l'hora de practicar un esport. La resistència física disminueix i l'augment del ritme cardíac provoca l'aparició de la sensació d'esgotament de manera molt més ràpida que en les persones que no fumen.

Fumar durant la conducció incrementa el risc d'accident per les possibilitats de distracció que comporta, a més d'influir negativament sobre la visió i concentració del conductor (fins i tot com a fumador passiu) per la deficient oxigenació de la sang que arriba al cervell.

Cànnabis

Les substàncies derivades del cànnabis han estat, durant cert temps, un dels elements que han donat cohesió i identitat a determinats grups juvenils. Per exemple el porro, com a símbol de contestació als valors establerts. Aquesta connotació ha anat desapareixent i avui dia, dins alguns grups, té similituds amb les pautes de consum de les drogues legals.

En petites dosis, el cànnabis provoca, en algunes persones, un estat de lleugera eufòria molt d'acord amb l'ambient de festa. Provoca una certa desinhibició i soltesa i això facilita el contacte amb els altres. En altres individus o en situacions diferents, facilita un estat d'introspecció o almenys hi ha la sensació subjectiva que s'eixampla la consciència.

En una segona fase, l'efecte sol ser un estat de somnolència i d'embadaliment, amb freqüència afavorit per la potenciació d'efectes derivats de barrejar alcohol, tabac i porro, costum bastant habitual i que facilita molt el decaïment i les indisposicions.

Quan s'ha d'estudiar, el cànnabis fa que disminueixin la concentració, la memòria i el rendiment intel·lectual. Tampoc no és compatible amb l'esport ja que interfereix la realització d'activitats musculars complexes, alenteix els reflexos i dificulta la coordinació motora. Per aquests motius, precisament, afecta de forma important la capacitat de conduir vehicles.

Segons la Direcció General de la Salut Pública dels Estats Units, els efectes a llarg termini són especialment evidents en els adolescents, en els quals provoca l'anomenada síndrome amotivacional, caracteritzada per la pèrdua d'energia, l'empitjorament dels resultats escolars i l'alteració de les relacions amb els pares.

El cànnabis ha estat una droga mitificada per la capacitat de potenciar les qualitats artístiques i la creativitat que se li atribueix. En realitat, no és una droga capaç de crear artistes, tot i que pot propiciar experiències originals susceptibles de ser descrites a través de l'escriptura, la pintura, la música, etc., sempre que ja es disposi de creativitat i capacitat d'expressió artística.

L'amfetamina

L'amfetamina és una droga estimulante. És una droga que redueix la sensació de cansament i de fam i que produeix sensació d'agudeses i de claredat mental. Per això en alguns països s'utilitza per poder fer feina més hores. Aquesta sensació no es correspon amb una absència real d'esgotament per part de l'organisme, que després passa factura. A més, a causa de la gran rapidesa amb què crea tolerància, s'han d'anar augmentant, al cap de pocs dies, les dosis per poder mantenir l'estat de vigília. Simultàniament, es va creant un estat de dependència.

Actualment sembla que s'ha reduït el consum com a conseqüència del control intens sobre la venda dels productes psicòtrops. Però en alguns països (Australia, USA...) és una droga il·legal molt freqüent. També sembla que s'ha canviat el sentit d'utilització: es consumeixen perquè dona "marxa" i elimina el cansament. És possible que, inicialment, la "marxa" sigui "enrotllant" i faciliti el contacte amb els altres, però si això es manté durant algun temps, comencen a sorgir els "rotllos" dolents, agressius, al·lucinatoris i/o paranoics.

També han estat molt utilitzades amb la intenció d'augmentar el rendiment en competicions esportives, però convé remarcar que l'eliminació de la sensació de fatiga pot dur a la sobrevaloració de les possibilitats físiques, la qual cosa pot tenir conseqüències fatals, ja que la fatiga hi és, tot i que no es noti, i la capacitat de resposta de l'organisme té un límit.

Els efectes que provoca l'amfetamina són perillosos per a la conducció: en una primera fase, l'estat d'eufòria afavoreix la conducció temerària, arriscada; en una segona fase, l'estat de decaïment propicia una conducció poc atenta, amb els reflexos disminuïts i amb el risc d'adormir-se al volant.

Sobre la funció sexual influeix de manera semblant a les begudes alcohòliques. Pot augmentar-ne el desig, però disminueix la potència i, després d'un temps d'abús, es perd l'interès sexual, cosa que també passa amb altres drogues.

La cocaïna

La cocaïna també és una droga estimulante. El seu ús, com el de l'amfetamina, redueix la sensació de cansament i la persona sotmesa als seus efectes se sent més enèrgica i decidida. Quan en cessen els efectes, el consumidor cau en l'esgotament i en la depressió, i això provoca la repetició del consum i el risc de dependència. Aquest risc és molt més intens amb el crack, que és una modalitat que es fuma.

És molt freqüent que s'utilitzi conjuntament amb l'alcohol, combinació perillosa no únicament perquè es potencien els efectes, sinó perquè, a més, la cocaïna emmascara els efectes de l'alcohol (l'individu creu que està menys borratxo del que està realment) i l'alcohol ajuda a tolerar millor la cocaïna que amb freqüència produeix un estat d'ansietat.

Les drogues de síntesi o de disseny

Les drogues de síntesi o de disseny són un conjunt divers de drogues que s'anomenen així perquè es fabriquen per síntesi química o a partir de precursors, seleccionant determinats efectes psicotròpics, en general estimulants. Les més populars són els derivats amfetamínicos i dins aquests l'anomenat èxtasi (3,4-metilendioximetamfetamina o MDMA), substància comercialitzada en forma de pastilles de formes, colors i noms variats, amb dosi i composició imprevisibles (també pot tractar-se de MDA, MDEA i MBDB, a més de tenir adulterants).

L'èxtasi produeix una barreja d'efectes estimulants i psicodèlics. Poc després de la ingestió s'experimenta un augment de la freqüència cardíaca i de la tensió arterial, sequedat de boca, bruxisme, hipervigilància i eufòria, amb sensació d'aproximació afectiva als companys. També es descriuen: alteració de la percepció temporal i visual, trastorns de llenguatge, alteracions cognitives, ansietat, insomni, atacs de pànic i reaccions psicòtiques agudes, tot i que, amb dosis habitualment consumides no és al·lucinogen. Passades 24 hores, alguns tenen somnolència, fatiga i dolor muscular, així com trastorns en la capacitat de concentració, depressió i ansietat. En els consumidors crònics, la pèrdua de gana i l'increment de l'exercici afavoreixen

l'aprimament (l'efecte buscat per alguna joveneta). L'èxtasi pot inhibir l'orgasme en l'home i en les dones es pot alterar el cicle mensual. Les complicacions psiquiàtriques apareixen sobretot en persones vulnerables: trastorns de pànic, psicosi paranoide, depressió major i alteracions de memòria.

La tolerància es produeix ràpidament (en consumidors habituals) per als efectes positius, però no per als negatius. Per això molts d'usuaris s'estimen més interrompre'n el consum durant 5-7 dies, per recuperar la resposta gratificant amb la dosi antiga, que augmentar-la.

Alguns usuaris de MDMA desenvolupen dependència psicològica, però no s'ha descrit síndrome d'abstinència.

Les persones amb hipertensió, cardiopaties, diabetis, disfuncions hepàtiques o trastorns neurològics (epilèpsia, etc.) i psiquiàtrics s'arrisquen a patir greus conseqüències.

El risc, per a la salut, de consumir "pastilles" radica en el desconeixement de la vulnerabilitat personal i del contingut real del que es pren: l'atribució posterior de responsabilitats no anul·la les conseqüències.

La literatura internacional comunica esporàdicament morts per èxtasi (50 entre 1988 i 1995 al Regne Unit). A Espanya se n'han registrat com a mínim quatre. El percentatge de morts no és elevat, tenint en compte els milers d'usuaris, però és una possibilitat a tenir en compte.

Les morts relacionades amb l'èxtasi han estat bàsicament a causa de:

- Cop de calor: l'acalorament amb la pell molt calenta, sembla força típica de la intoxicació per èxtasi i és també la causa més invocada de mort. Pot obeir a un trastorn del centre termoregulator i a un efecte sinèrgic de l'entorn (calor del local i excés d'exercici físic pel ball), agreujat per la típica manca de resposta defensiva pròpia dels efectes de la MDMA. D'aquí la necessitat de beure aigua (de mig litre a tres quarts de litre a l'hora), però s'ha de fer en petites quantitats sovintejades, i també convé menjar prèviament alguna cosa salada o beure sucus o begudes isotòniques, així com la necessitat de descansar de tant en tant en un lloc fresc i tranquil.
- Efectes estimulants: fallida cardíaca o hemorràgia cerebral per crisi hipertensiva forta, convulsions.
- Caldria destacar el paper de les drogues de síntesi en els accidents de circulació i que pot explicar-se per les deficiències perceptives i de coordinació visual i motora durant la intoxicació, així com per la fatiga i pèrdua de concentració que es produeix després, especialment si s'han consumit al mateix temps altres drogues.

2.1.7. Modalitats de consum al món.



ABS. ¿Qué he hecho yo para merecer esto?

Begudes alcohòliques: Europa és la regió mundial que més consumeix, amb una mitjana anual per adult d'11 litres d'alcohol pur. Aquesta xifra és considerablement inferior als 15 litres que es beuen a mitjans anys 70. L'altre canvi substancial té a veure amb el que els europeus consumeixen. Abans hi havia moltes diferències entre els països del nord i els del sud tant en el que es bevia, com en la quantitat que es bevia. Per posar un exemple, un país com Dinamarca beu més vi que Espanya. També abans es bevia més als països tradicionalment viticultors, però des de fa anys es ve produint una baixada en els consums en aquests països mentre que puja als països del centre i nord d'Europa. En línies generals, quasi la meitat (44%) del que es beu a Europa és cervesa i la resta es divideix entre el vi (34%) i les begudes destil·lades (23%).

Com a conseqüència de la tendència cap a l'homogeneïtzació dels consums de begudes alcohòliques, per exemple, a Bèlgica

ha disminuït el consum de cervesa i ha augmentat el de vi i de begudes destil·lades, mentre que a Espanya ha disminuït el consum de vi i ha augmentat el de cervesa i destil·lats. El canvi d'hàbits també és pot comprovar pel fet que disminueix el nombre de consumidors, però els consumidors augmenten la quantitat que consumeixen.

La càrrega negativa relacionada amb l'alcohol repercuteix sobre els joves d'una manera desproporcionada. Es calcula que al voltant del 10% de la mortalitat entre les dones joves i el 25% entre els homes joves és a causa de l'alcohol. Altres dades informen que al voltant del 6% dels joves estudiants europeus entre 15-16 anys han participat en alguna baralla motivada pel seu consum d'alcohol i el 4% informen haver tengut relacions sexuals de risc per la mateixa causa.

El consum tradicional, al nostre país, era de vi en les menjades i, esporàdicament, d'alcohols destil·lats en certes celebracions. Però la incorporació dels hàbits de consum propis d'altres cultures (especialment la saxona) ha fet natural que disminueixi el consum lligat a les menjades i que els consums es concentrin en els caps de setmana. El fet positiu és que els espanyols globalment consumeixen menys alcohol que abans i que hi ha més abstemis que abans. El fet negatiu és que es beu més concentradament, és a dir, amb una major tendència a consumir més quan es beu.

Aquesta nova forma de beure amb tendència a emborratxar-se s'està imposant entre els joves espanyols. L'expressió màxima d'aquesta nova moda de beure entre els joves és el botellón. Com sabem aquest fenomen social, molt instaurat entre els joves, consisteix en el fet que els joves es reuneixen les nits dels caps de setmana a places, carrers o llocs públics per beure en grup les begudes alcohòliques que han comprat abans en un supermercat. És a dir, que consumeixen a preu de cost, per la qual cosa poden beure molt més. Posteriorment, una gran part d'ells seguirà la nit acudint a bars o discoteques. Junt amb l'alcohol es consumeixen altres drogues. Aquesta forma de consum està molt arrelada entre grups de joves de diverses parts d'Espanya, perquè ho viuen com un moviment que ells han iniciat i on ells imposen les seves pròpies regles. Però el problema són les grans quantitats d'alcohol que arriben a beure d'aquesta manera. Per tant, els nostres joves beuen més fora de casa, amb els amics i en fan un consum de preferència vespertí i de cap de setmana.

Una altra característica notable relacionada amb el consum d'alcohol és la incorporació de les dones. Els percentatges de consum solen ser ja semblants als dels homes, malgrat que en general no s'emborratxen tant. Però aquesta diferència tendeix a esborrar-se i ja hi ha països a Europa, com Anglaterra i Irlanda, on les adolescents ja s'emborratxen més que els homes.

Tabac: Llevat dels països on s'han dut a terme enèrgiques accions preventives, a la resta del món continua augmentat considerablement l'hàbit de fumar. Les tendències d'aquest consum són molt similars a les de les begudes alcohòliques; als països desenvolupats l'edat d'inici és cada vegada més baixa i les dones s'incorporen a aquesta pràctica cada vegada més. No obstant, s'està estenent la consciència dels perjudicis del tabac, fins al punt que en alguns llocs l'hàbit de fumar està mal vist i la gent s'ha mobilitzat en contra del tabac. Als països en vies de desenvolupament, que amb freqüència són, a més, productors de tabac, les grans indústries tabaqueres promouen un nou mercat destinat a compensar la reducció de les vendes experimentada en alguns països desenvolupats.

En el nostre país, d'ençà que es va promulgar la llei que prohibeix el consum de tabac als llocs de treball, a les escoles, i als hospitals i introdueix restriccions en altres llocs públics com a bars i restaurants, ha disminuït un poc el consum. No és que les autoritats s'esforcin gaire per fer complir la llei, però el que hi ha és molta més consciència sobre el problema. Els fumadors van més alerta que abans a no molestar els no fumadors.

Cànnabis: Des dels anys seixanta, amb el suport dels moviments contraculturals, es va estendre el consum de cànnabis a les societats industrialitzades, i sobretot en els àmbits urbans. Durant els anys vuitanta va baixar un poc el seu consum als països occidentals, però des dels noranta ha tornat a experimentar un creixement entre els adolescents i joves. En canvi, a les zones rurals d'alguns països africans i de l'Orient Mitjà és una droga usada tradicionalment per les persones d'edat avançada. Actualment, és una de les drogues més consumides en el món.

Es dona la circumstància que hi ha tot un moviment cultural a favor del cànnabis en molts de països occidentals que advoquen per la seva legalització. Aquest moviment ha aconseguit que moltes persones vegin en el cànnabis més que una droga. Durant molts d'anys aquest moviment es va beneficiar de la manca d'estudis sobre els efectes negatius d'aquesta droga, però l'aparició de nous estudis sobre els efectes perjudicials l'ha deixat amb menys arguments.

Heroïna: Aquest opiàc és consumit amb preferència per joves de grans ciutats industrialitzades, que la solen prendre injectant-se-la per via intravenosa.

A Àsia, Europa i als Estats Units, se'n consumeix amb molta freqüència. Després d'un temps en què semblava que a Europa i Estats Units el consum s'estabilitzava, possiblement per por de la sida, darrerament hi ha dades que indiquen que podria tornar a anar en augment. La por de la sida també ha fet canviar les vies d'administració, que ara són preferentment l'esnifada o la fumada, llevat d'aquells indrets on el tipus d'heroïna que es troba en el mercat no fa possible aquestes formes de consum. També hi ha qui la utilitza en consum recreatiu de cap de setmana per facilitar el descans després d'haver pres estimulants tota la nit.

Es produeix generalment de forma il·legal i en els mateixos llocs en què es cultiva l'opi. A l'Àsia Sud-oriental.



Cocaïna: La utilització de la cocaïna s'ha estès a molts de països. A les zones urbanes dels països industrialitzats és una droga consumida per la classe mitjana i pels joves. Se sol aspirar o injectar, encara que també es pot fumar en formes diverses.

El consum de cocaïna ha augmentat gràcies al prestigi que ha aconseguit entre les capes altes de la societat, on té la consideració de droga de moda, i també a causa de la creença errònia, però estesa, de la seva innocuïtat. També s'ha de tenir en compte que el seu preu ara és molt més baix.

La fulla de coca té un consum tradicional a les regions andines. La solen mastegar o prendre en infusions. Algunes formes de consumir la coca, com el crack (que és una varietat que es pot fumar) són molt addictives i ben aviat ocasionen molts de problemes als consumidors. Aquesta forma està poc estesa a Europa.

Al·lucinògens: El més conegut als països occidentals és l'LSD, que es va fer famós durant la revolució hippie de finals dels anys seixanta. Comparat amb altres drogues és poc utilitzat. El consum apareix entre els joves de les zones urbanes dels Estats Units i d'Europa.

En algunes cultures, sobretot de les regions del Centre i d'Amèrica del Sud, s'utilitzen plantes al·lucinògenes en els rituals religiosos i de caràcter màgic.

Amfetamines i tranquil·litzants: Hi ha un mercat il·legal molt important de fàrmacs psicòtrops, especialment de tranquil·litzants, però el consum més gran és de caràcter legal, a través de recepta mèdica, la qual cosa indica fins a quin punt el malestar és dominant a la nostra societat. El consum elevat de productes com el valium i altres benzodiazepines s'ha arribat a discutir en diverses ocasions al Congrés dels EUA. En general, el consum de fàrmacs és més freqüent entre els adults que entre els joves, i més entre les dones que entre els homes. Però, el fet real és que poques vegades es discuteix sobre l'ús i abús que es fa d'aquestes substàncies, segurament perquè afecta persones normalitzades i adultes. No és infreqüent la dependència i l'abús d'aquestes substàncies. Durant els caps de setmana, alguns joves utilitzen tranquil·litzants i hipnòtics mesclats amb alcohol i altres substàncies. El que pràcticament ha desaparegut és el consum de barbitúrics, ja que, pel que fa al seu ús principal com a hipnòtic, s'ha substituït per altres tranquil·litzants més segurs.

Als països desenvolupats, durant els anys 60 i 70, el consum d'amfetamines per part de la població adolescent i adulta va arribar a crear problemes. Encara ara és un vertader problema entre els adults en països asiàtics que les utilitzen per augmentar el rendiment. Als Estats Units i Austràlia els joves utilitzen més amfetamines que a Europa. A Austràlia, per exemple, el consum de cocaïna és relativament baix i, no obstant, el de metamfetamines és molt alt.

Drogues de síntesi: L'èxtasi forma part de les "drogues de la dansa", juntament amb les amfetamines, l'LSD, la ketamina i els poppers.

Des dels anys vuitanta, aquest tipus de consum s'ha anat implantant a Europa de la mà de certs ambients musicals. A Espanya les drogues de síntesi s'han implantat sobretot als anys noranta en l'anomenada "ruta del bakalao" i locals de música "màquina". La seva popularitat ve afavorida pel seu aspecte inofensiu i per uns preus molt assequibles en un mercat envaït.

Tot i no ser drogues de síntesi, val la pena citar també substàncies de popularitat creixent com l'**èxtasi vegetal o verd, el GHB i la ketamina**. L'èxtasi verd és un producte d'herbolari que inclou substàncies psicoactives com la cafeïna i l'efedrina, força estimulants que poden ocasionar taquicàrdia, hipertensió i problemes diversos (l'efedrina pot causar psicosi i danys cerebrals). La ketamina ("Special K") és un anestèsic que pot provocar trastorns neurològics i cardíacs i fins i tot la mort; el GHB té un perfil similar.

Inhalants i dissolvents: Acostumen a ser consumits per joves de zones urbanes depauperades. Són substàncies molt barates, legals i bones d'aconseguir.

El consum va en augment als EUA, Europa, Amèrica del Sud i alguns països africans. Mèxic i Sudan en tenen, des de fa temps, un consum abusiu.

En conjunt, el consum de drogues és un fenomen en contínua evolució, amb l'aparició de noves substàncies o noves maneres d'emprar les antigues. Als anys 90 han retornat els àcids i les amfetamines dels 60 i s'implanten cada cop més les drogues de síntesi. Paral·lelament, els opiacis perden protagonisme i la via fumada va desplaçant la injectada. Pel que fa als adolescents, preocupa l'ús d'èxtasi i altres "pastilles", que, malgrat tot, no està tan estès ni té sistemàticament les dramàtiques conseqüències que profetitzen els mitjans de comunicació. Per a gran part de la joventut continua sent vàlid l'esquema clàssic de consum, on el fonament és l'alcohol, amb una freqüència relativament alta de cànnabis, seguit per les substàncies estimulants com són la cocaïna, les amfetamines i l'èxtasi (que també és un tipus d'amfetamina).

2.1.8. La situació actual del consum de drogues.

Si la prevenció és actuar abans que es produeixi un problema amb la intenció d'evitar-lo o, com a mínim, de reduir les seves conseqüències, és clar que per poder fer-ho és necessari conèixer el problema, quins factors estan implicats en la seva aparició, com es manifesta, quines persones hi estan més exposades, etc. Aquesta és l'única manera de poder dissenyar intervencions sobre els mecanismes que afavoreixen o que disminueixen el risc, i incrementar així la seva possible eficàcia, és a dir, orientar les actuacions sobre els factors de risc coneguts, evitarà la feina inútil i les intervencions que no tenen cap efecte sobre els consums reals.

El coneixement de les característiques generals del consum, a més de servir per planificar i articular intervencions coherents amb la realitat, també serveix per desfer alguns estereotips que introdueixen missatges incorrectes, antipreventius i contraris a la reinserció social, i prendre consciència de la realitat del consum de drogues i els factors de risc que hi estan associats. La informació correcta sobre l'extensió i les característiques del consum de drogues pot ser posar en evidència el mite de la hipercontaminació (segons el qual, sempre s'han consumit drogues i el nombre de drogoaddictes de drogues il·legals és molt alt), i conèixer els nivells reals de consum, elimina un actor de risc molt important: els continguts simbòlics i cognitius que pressionen perquè les persones s'adaptin i s'incorporin a la "majoria" dels qui consumeixen drogues.

Espanya s'ha situat des de fa uns anys com uns dels països d'Europa i del món amb majors índexs de consum de drogues. És cert que el problema de l'heroïna està més controlat (encara que continuen apareixent nous casos) i que hi ha una proporció important de joves que no consumeixen cap droga. Però el fet indiscutible és que els joves espanyols estan entre els primers consumidors del món de cànnabis, de cocaïna o èxtasi, i això sembla que no preocupa massa la població espanyola. Segurament influeix en això que l'epidèmia d'heroïna està prou controlada amb l'ús de la metadona, la qual cosa ha contribuït a una disminució dels problemes de seguretat pública. Però altres fets com els accidents de cap de setmana, la creixent violència en relació amb el consum, malalties de transmissió sexual o embarassos no desitjats per no utilitzar tècniques preventives a causa de l'ús o el no ús de substàncies, etc., no semblen despertar l'interès del gran públic i, per tant, de les autoritats.

Possiblement el fet que gran part de l'ús de drogues que fan els joves es faci en situacions recreatives de cap de setmana du a una menor percepció dels riscos. S'utilitza l'expressió "drogues recreatives" precisament per referir-se a les drogues utilitzades en aquests ambients. No podem dubtar que la gran expansió de la indústria recreativa en els països occidentals, i de manera més evident a Espanya, té una importància decisiva en aquesta gran expansió dels consums. Els hàbits recreatius d'una part important dels nostres joves ha canviat decisivament durant les últimes dècades. Sortir de marxa i costums com el botellón estan marcant decisivament les agendes de cap de setmana dels nostres joves. Els tècnics parlen de "model hegemònic de diversió" per referir-se a aquesta forma de passar el temps lliure, que creix a costa d'altres formes de diversió o d'ús del temps lliure. El jove que surt fins a altes hores de la matinada el divendres a la nit no està en condicions de realitzar altres activitats durant el dissabte, excepte esperar que arribi a la nit del dissabte per repetir la mateixa fórmula de sortir fins tard i consumir alcohol i altres drogues amb els seus amics. Evidentment, no tota la responsabilitat és de la indústria recreativa. Els propis joves també la tenen. També hi ha una responsabilitat de les famílies i del món adult en general.

És molt interessant perquè entenguem com hem pogut situar-nos entre els dos o tres primers països europeus en consum de drogues il·legals en l'Eurobaròmetre del 2004 sobre drogues. L'estudi es fa amb una mostra de 7.659 joves de 15 països europeus. A la taula I es pot veure la facilitat que diuen que tenen els joves per aconseguir drogues en certs ambients on fan la seva vida habitual (context recreatiu de cap de setmana, a prop d'on viu i a l'escola o universitat). Com sembla lògic és més fàcil aconseguir drogues il·legals en els contextos recreatius (per a un 90% dels joves espanyols els seria fàcil o molt fàcil aconseguir-ne) que en els altres llocs. Així i tot, sorprèn la facilitat que hi ha per aconseguir drogues en la pròpia escola o universitat. Però el que també interessa destacar és que en tots els paràmetres els joves espanyols no sols superen la mitjana europea, sinó que és el país que sempre puntua més alt. Aquest fet, sens dubte, mereix una reflexió profunda. Moltes vegades alguns mitjans de comunicació assenyalen Holanda com a país amb major facilitat per aconseguir drogues, segurament per l'existència dels coffee shops. Però en la pràctica veiem que això no és veritat, perquè a Espanya l'accés a les drogues il·legals en general és molt més fàcil. L'explicació és que a pesar que l'existència dels coffee shops ens pugui semblar molt cridanera, la realitat és que aquests es concentren sobretot en zones turístiques de les grans ciutats o en llocs fronterers (els principals compradors són estrangers).

Taula I.- Facilitat per aconseguir drogues en certs ambients on fan la seva vida habitual els joves de diversos països d'Europa

PAÍS	a bars o discoteques	a prop de casa	l'escola/facultat o en els voltants
EU 15	76 %	63%	57%
Espanya	90%	75%	66%
Holanda	69%	61%	39%
Regne Unit	77%	65%	51%
Finlàndia	43%	39%	25%

FONT: Comissió Europea. Eurobaròmetre 2004.

Encara que és cert que ha augmentat la popularitat del consum d'algunes drogues també s'ha de dir que hi ha un sector, de cada vegada més nombrós de joves que té una postura activa de no consumir ni alcohol, ni tabac ni altres drogues. Efectivament, hi ha un grup d'adolescents que tenen ben clar que no volen provar les drogues, que en general solen sortir menys els caps de setmana, però que saben divertir-se i passar-s'ho bé i normalment ocupen el seu temps en una varietat de coses més àmplia.

La taula II recull les prevalences de consum de les principals drogues entre els estudiants durant els darrers anys que ens proporcionen les enquestes nacionals que duu a terme el Pla Nacional sobre Drogues (podeu trobar els informes anuals a Pla Nacional sobre drogues). El que destaca és que en els estudis de cada any les **drogues més consumides són l'alcohol, el tabac i el cànnabis**, per aquest ordre. Totes les altres drogues tenen una presència reduïda, encara que no és insignificant. Això situa aquestes tres drogues com a objectiu prioritari de les intervencions preventives, no únicament pel consum que hi ha, sinó també pels efectes que sabem que tenen sobre la salut dels consumidors.

Taula II.- Evolució de les prevalences de consum de substàncies psicoactives entre els estudiants d'ensenyament secundari de 14-18 anys (percentatges). Espanya 1994-2006.

Prevalença de consum alguna vegada en la vida	1994	1996	1998	2000	2002	2004	2006
Tabac	60,6	64,4	63,4	61,8	59,8	60,4	46,1
Alcohol	84,1	84,2	86,0	78,0	76,6	82,0	79,6
Cànnabis	20,9	26,4	29,5	33,2	37,5	42,7	36,2
Tranquil·litzants i pastilles per dormir*	6,1	6,1	6,4	6,9	6,5	7,0	7,6
Èxtasi	3,6	5,5	3,6	6,2	6,4	5,0	3,3
Al·lucinògens	5,1	6,8	5,5	5,8	4,4	4,7	4,1
Amfetamines	4,2	5,3	4,3	4,5	5,5	4,8	3,4
Cocaïna	2,5	3,4	5,4	6,5	7,7	9,0	5,7
Heroïna	0,5	0,5	0,9	0,6	0,5	0,7	1,0
Inhalants volàtils	3,1	3,3	4,2	4,3	3,7	4,1	3,0
Prevalença de consum en els 12 últims mesos							
Alcohol	82,7	82,4	83,8	77,3	75,6	81,0	74,9
Cànnabis	18,2	23,4	25,7	28,8	32,8	36,6	29,8
Tranquil·litzants i pastilles per dormir*	4,4	4,5	4,7	5,0	4,5	4,7	4,8
Èxtasi	3,2	4,1	2,5	5,2	4,3	2,6	2,4
Al·lucinògens	4,4	5,6	4,0	4,2	3,2	3,1	2,8
Amfetamines	3,5	4,4	3,4	3,5	4,1	3,3	2,6
Cocaïna	1,8	2,7	4,5	4,8	6,2	7,2	4,1
Heroïna	0,3	0,4	0,6	0,4	0,3	0,4	0,8
Inhalants volàtils	1,9	2,0	2,6	2,5	2,2	2,2	1,8
Prevalença de consum en els últims 30 dies							
Tabac	31,1	32,5	31,9	32,1	29,4	37,4	27,8
Alcohol	75,1	66,7	68,1	60,2	56,0	65,6	58,0
Cànnabis	12,4	15,7	17,2	20,8	22,5	25,1	20,1
Tranquil·litzants i pastilles per dormir*	2,6	2,2	2,3	2,5	2,4	2,4	2,4
Èxtasi	2,1	2,3	1,6	2,8	1,9	1,5	1,4
Al·lucinògens	2,6	2,8	2,0	2,0	1,2	1,5	1,3
Amfetamines	2,3	2,6	2,0	2,0	2,0	1,8	1,4
Cocaïna	1,1	1,6	2,5	2,5	3,2	3,8	2,3
Heroïna	0,2	0,3	0,4	0,3	0,2	0,4	0,5
Inhalants volàtils	1,1	1,2	1,8	1,5	1,1	1,1	1,1

Nota: Els percentatges estan calculats sobre el nombre de casos amb informació.

(*) Sense recepta del metge

FONT: DGPNSD. Enquesta estatal sobre ús de drogues en ensenyament secundari (ESTUDES) 1994-2006.

L'alcohol és clarament la substància més consumida entre els joves de 14 a 18 anys a Espanya. Si ens limitam a les Illes Balears trobam que un 70,3% declara haver consumit alcohol alguna vegada, el 66,6% en va consumir els 12 mesos previs a l'enquesta i el 52,8% els darrers 30 dies. Aquests xifres són inferiors a les de l'any anterior, però similar a les de l'any 2002 (vegeu-ne la taula III). Possiblement les dades de 2004 estan afectades per algun factor no controlat, motiu pel qual amb les darreres dades encara no es pot confirmar que la tendència sigui a la baixa.

	2002	2004	2006
Alguna vegada	73,2	81,0	70,3
Darrers 12 mesos	72,4	80,2	66,6
Darrers 30 dies	53,4	63,3	52,8

Taula III.- Evolució de les prevalences de consum d'alcohol entre els estudiants d'ensenyament secundari de 14-18 anys (percentatges). Balears 2002-2006.

Els indicadors de consum excessiu d'alcohol, en canvi, presenten xifres elevades i amb tendència a créixer. Un 50% dels estudiants de les Illes Balears diu que s'ha emborratxat algun cop (l'any 2002 era el 42,5%), un 42,2% durant els darrers dotze mesos i un 22,4% (un 25,0% l'any 2002) els darrers trenta dies. Aquestes proporcions són semblats entre aïllots i aïlotes, però augmenten amb l'edat. S'ha de tenir en compte que l'edat mitjana de la primera embriaguesa és entre els 14 i els 15 anys.

El consum d'alcohol es concentra els caps de setmana. Dels estudiants que han consumit begudes alcohòliques durant els darrers trenta dies, la pràctica totalitat (99,5%) ho ha fet els caps de setmana, i només el 32,4% els dies laborables. Una quarta part dels estudiants beu tots els caps de setmana. Les quantitats consumides indiquen que l'ús dels caps de setmana és bastant compulsiu. El consum mitjà en dia laborable és de 15,97 grams d'alcohol, mentre que els caps de setmana puja a 138,49 grams. Això confirma una tendència iniciada ja fa més de quinze anys d'un consum juvenil d'alcohol que es fa clarament pels seus efectes embriagadors, amb un consum ràpid de grans quantitats de begudes d'alta graduació, a ambients d'oci, d'una manera semblant a l'ús de qualsevol altra substància psicoactiva. No obstant, només un 5,7% té la percepció de consumir molt d'alcohol.

Els llocs predominants de consum d'alcohol són espais públics, primordialment els pubs i les discoteques (82,5%), als quals també cal afegir el carrer o els parcs (24,3%) i els bars o les cafeteries (23,0%) com a llocs rellevants. També és important el consum a casa, que ocupa el segon lloc i és destacat pel 32,2% dels alumnes enquestats.

Podem suposar que aquesta forma de consum és símptoma i causa de major patologia. De fet, al 1981 vàrem veure que els que havien provat alguna droga il·legal suposaven el 42'0 % dels consumidors diaris d'alcohol; al 1988, aquesta xifra havia augmentat considerablement, era el 60'2 % de consumidors diaris d'alcohol els que havien provat alguna droga il·legal; al 1992 els que havien provat alguna droga il·legal eren el 80% dels bevedors diaris; aquesta xifra ha anat augmentant de manera progressiva i a l'actualitat ja son quasi tots. El 71,4% dels bevedors de risc també són consumidors de drogues il·legals.

Fins i tot podríem pensar que alguns joves consumeixen com a forma de suportar el fons depressiu típic de molts d'adolescents d'aquesta edat. I tal vegada per això es donen consums d'alcohol més compulsius i més connectats amb l'escalada a drogues il·legals.

Si, a tot això, hi afegim la tendència generalitzada a no considerar l'alcohol com a droga, i a utilitzar-lo com un facilitador de les relacions socials, es pot suposar que aquesta droga és un dels primers escalons bàsics en el procés d' "escalada" a les drogues il·legals.

Per edats, s'observa un fort increment entre els 14 i 15 anys. A partir d'aquesta edat, es decanta clarament un grup majoritari que reduirà o mantindrà el seu consum en uns marges de seguretat, mentre que un reduït grup anirà augmentant el seu consum de forma progressiva. Als 19 anys, el consum d'alcohol experimentarà un altre augment molt significatiu.

Com s'ha vist abans, **el tabac** és la segona substància més estesa entre els estudiants de 14 a 18 anys. L'anàlisi de l'hàbit de fumar és complexa.

Per una part, el 8,5% dels nostres joves de secundària fumen cada dia (l'any 2002 eren el 3,9% i l'any 2004 eren el 14,4%), però n'hi ha més que no han fumat mai: un 60,9% no han fumat mai (l'any 2002 eren el 39,8% i el 2004 eren el 38,4%). Per altra banda trobam que hi ha un percentatge lleugerament superior de joves que actualment són fumadors: ara el 22,9% fumen actualment, mentre que a l'any 2002 eren el 20,7% i al 2004 eren el 22,1%; però aquells que fumen actualment ho fan amb unes freqüències més moderades: només el 27,1% dels fumadors actuals són fumadors diaris enfront del 51,4% de l'any 2004 o el 61,9% de l'any 2002.

Pel que fa al **cànnabis**, és la droga il·legal més consumida pels estudiants, amb molta diferència amb les altres. Segons les enquestes, el consum està disminuint lleugerament, encara que la percepció social és que de cada cop hi ha més consumidors. Això possiblement és perquè el consum s'ha normalitzat i els consumidors són més visibles. (Veure taula IV)

S'ha de dir que en la població escolar, el consum de drogues il·legals es limita generalment al consum de cànnabis. A més, excepte casos excepcionals, els que han pres alguna droga il·legal són també els mateixos que han consumit cànnabis. Per això, les anàlisis del consum de drogues il·legals pràcticament coincideixen amb l'anàlisi del consum de porros.

Les freqüències més altes de consum corresponen als aïllots.

Taula IV.- Evolució de les prevalences de consum de cànnabis entre els estudiants d'ensenyament secundari de 14-18 anys (percentatges). Illes Balears 2002-2006.

	2002	2004	2006
Alguna vegada	39,2	46,0	35,7
Darrers 12 mesos	32,8	38,5	31,0
Darrers 30 dies	23,0	26,5	20,5

Quant a les altres drogues il·legals, cal assenyalar que no s'ha produït l'esperat augment en l'experimentació de la cocaïna i tampoc no hi ha hagut augments en altres drogues, inclosos els opiàcis. Les dades indiquen que aquestes drogues no han desaparegut del context juvenil, de fet les xifres de consum es mantenen estables, però no tenen la importància que varen tenir en altres moments.

Les dades comentades mostren una **interrelació entre les drogues legals i les il·legals** i també el fet que **usar una droga és un bon predictor de l'ús de qualsevol de les altres**. L'aprenentatge realitzat amb una droga facilita el pas a altres, cosa que passarà si hi ha una oportunitat efectiva de fer aquesta passa. Si no es pren alcohol ni tabac hi ha menys probabilitats que es consumeixi cànnabis, i també sembla que el descens de cànnabis disminuirà la possibilitat de prendre altres drogues il·legals. Existeix, per tant, una profunda relació entre alcohol, tabac i cànnabis: quasi la totalitat dels consumidors diaris d'alcohol han provat alguna droga il·legal, en canvi, només el 10,7% dels abstemis ha consumit alguna droga il·legal. Això significa que a mesura que la freqüència de consum d'alcohol és més elevada, hi ha major probabilitat d'haver consumit una droga il·legal.

De la mateixa manera, tornam a observar també una relació entre la freqüència de consum de tabac i la possibilitat de consumir cànnabis. Dels subjectes no fumadors de tabac, només el 9,2% han provat cànnabis, mentre que una proporció molt gran de fumadors diaris de tabac (45,8%) han consumit també cànnabis. El 73,3% dels consumidors diaris de cànnabis fumen també diàriament tabac.

Una altra dada que incideix en el mateix argument és la de les edats d'inici. Com es pot observar a la taula V, les primeres drogues que es consumeixen són el tabac i l'alcohol, entre els 13 i els 14 anys, i a continuació es van incorporant les altres drogues. La proporció de consumidors també augmenta progressivament amb l'edat, de manera que aquells que tenen 18 anys són els que en consumeixen més. Els increments més grans en l'extensió del consum de tabac, alcohol i cànnabis es produeixen entre els 14 i els 16 anys, mentre que per a les altres drogues aquest increment es produeix entre els 16 i els 18.

L'edat, per ella mateixa, no és pròpiament un factor de risc. Són els hàbits i els costums, que varien amb l'edat, el que fan més probable l'inici d'algun consum. De la mateixa manera, la combinació de factors ambientals i els efectes del consum del producte en qüestió determinen que, com més temps fa que una persona consumeix una droga, la probabilitat de fer un consum més elevat augmenta. I finalment, com més elevat és el consum d'una de les drogues d'inici també és més gran la possibilitat d'accedir a una altra droga.

Taula V.- Evolució de l'edat mitjana d'inici en el consum de substàncies psicoactives entre els estudiants d'ensenyament secundari de 14-18 anys (edat mitjana (anys). Espanya 1994-2006.

	1994	1996	1998	2000	2002	2004	2006
Tabac	13,9	13,3	13,2	13,1	13,1	13,2	13,1
Tabac (consum diari)	-	14,6	14,5	14,4	14,4	14,5	14,2
Alcohol	13,5	13,7	13,8	13,6	13,6	13,7	13,8
Alcohol (consum setmanal)	-	15,0	15,0	14,9	15,0	15,1	15,0
Cànnabis	15,1	15,1	15,0	14,9	14,7	14,7	14,6
Tranquil·litzants i pastilles per dormir*	14,1	14,5	14,8	14,5	14,6	14,8	14,4
Cocaïna	15,6	15,9	15,8	15,8	15,7	15,8	15,4
Heroïna	14,3	14,7	14,4	15,4	14,9	14,4	14,7
Amfetamines	15,5	15,7	15,6	15,6	15,6	15,7	15,6
Al·lucinògens	15,4	15,6	15,4	15,5	15,5	15,8	15,5
S. volàtils	13,3	13,6	13,4	13,9	14,3	14,0	13,6
Èxtasi	15,6	15,7	15,5	15,7	15,4	15,6	15,5

Nota: Els percentatges estan calculats sobre el nombre de casos amb informació.

(*) Sense recepta mèdica.

FONT: DGPNSD. Enquesta estatal sobre ús de drogues en ensenyament secundari (ESTUDES) 1994-2006.

Hem de destacar també que, segons les nostres dades, les drogues il·legals tendeixen a ocupar un espai sociològic similar al de les legals. Són pràcticament utilitzades en la mateixa proporció als llocs d'oferta, majoritàriament festes amb amics, bars i discoteques i les persones que les ofereixen, amics, coneguts i familiars. Però aquestes dades confirmen també que els desitjos i les intencions de conducta resulten modificats sovint per les condicions reals de l'oferta. **L'oferta d'un amic, conegut o familiar, independentment del desig explícit, té una elevada probabilitat de produir un comportament**, cosa que possiblement no passarà quan l'oferta procedeix d'un desconegut.

En resum:

- Les característiques del consumidor jove d'alcohol, tabac i cànnabis, resulten significativament similars. Res no justifica fer un tractament diferenciat i específic de les drogues il·legals.
- Les primeres drogues que consumeixen els joves escolars són l'alcohol i el tabac, que a més són les més consumides. Hi ha una clara relació entre consum d'alcohol, tabac i cànnabis, de forma que quan més consum d'alcohol es fa més probable n'és el consum de tabac. El mateix passa amb el cànnabis, el consum del qual correspon, majoritàriament, als fumadors habituals de tabac. Aquest procés justifica que la prevenció de les drogues legals sigui a la vegada un objectiu prioritari i una estratègia per a la prevenció de les drogues il·legals.
- Particularment, en el cas de l'alcohol, el consum adquireix unes característiques que el defineixen com a principal droga d'abús, en comparació amb les drogues il·legals.
- L'inici més freqüent del consum de drogues es produeix entre els 13 i 14 anys. Això vol dir que seria convenient aplicar programes de prevenció de l'abús de drogues ja a partir de l'últim curs de primària (11 anys) i durant tot l'ensenyament secundari (12 a 16 anys), amb l'objectiu de retardar les edats d'inici, fet que alguns autors consideren com a predictor d'una millor evolució en els consums posteriors.

2.2. DINÀMICA DEL CONSUM I ADDICCIÓ A LES DROGUES

La nostra reflexió, com a educadors preocupats per la prevenció de les drogodependències i altres addiccions, ens fa destacar la importància d'entendre de quina manera s'arriba a l'abús de drogues i així poder-hi intervenir d'una forma específica i planificada.

Pràcticament totes les societats, totes les cultures, han tengut les seves drogues. Aquestes drogues eren fetes servir dins un context que en feia improbables les formes d'abús destructiu. De vegades, la utilització de tòxics formava part dels rituals de les celebracions festives o religioses tradicionals. En qualsevol cas, l'ús d'aquestes drogues acceptades per la cultura s'aprenia igual que altres formes de conducta i aquest aprenentatge permetia a la majoria de les persones un contacte controlat amb aquestes substàncies, i en mantenia l'abús i les conseqüències dins uns límits acceptables per a la comunitat. Un dels motius pels quals l'abús de drogues no era molt freqüent és que la producció i la distribució de drogues il·legals en aquestes societats era molt limitada, ja que les tècniques de cultiu i de producció estaven poc desenvolupades, i el comerç i la distribució eren més costosos.

Els problemes sorgeixen normalment quan dins una cultura s'introdueixen drogues que hi són alienes, així com, en general, quan qualsevol substància capaç de crear dependència pot ser utilitzada fora d'un marc de referència cultural o social, de tipus religiós, màgic, litúrgic o tradicional. Aquesta introducció pot ser per la importació d'hàbits d'altres cultures, o per factors purament econòmics, com l'augment de l'oferta d'una droga determinada i, com a conseqüència, variacions en les freqüències o en el significat de l'ús que deriven en l'augment del consum total.

És a dir, fins i tot una droga institucionalitzada esdevé molt més perillosa quan se'n fa un tipus d'utilització que no era l'establert i arrelat. La perillositat d'una droga no depèn, per tant, només de les característiques i dels efectes de la substància, sinó de la forma i el context on s'utilitza. Això vol dir que depèn de la significació psíquica i social que se li dona i de l'objectiu que es persegueix amb el seu consum, a més de dependre de la quantitat i amb què es consumeix. Això explica també que hi ha moltes persones que han utilitzat drogues i només un nombre relativament reduït acaben essent dependents, fins i tot quan la droga consumida és reconeguda com a molt addictiva. Aquest és el cas del consum d'heroïna que es donava entre els soldats del Vietnam; una part important, quan tornaren al seu país, es reintegraren a la vida normal, tot i que alguns restaren enganxats a la droga.

A aquests elements hi hem d'afegir la genètica com a factor de risc. El fet que no totes les persones que proven les drogues acabin amb problemes d'abús es pot explicar, en part, per la genètica. S'han fet estudis amb bessons on s'ha vist que entre el 40 i el 60% de l'explicació de per què una persona arriba a abusar de l'alcohol, del cànnabis o d'una altra droga és genètica. Encara no se sap com funciona. Potser les persones que tenen una probabilitat major de fer-se dependents també obtenen més beneficis de l'ús de drogues, o potser no els afecten tant els efectes secundaris negatius. I també és possible que tinguin algun tret de personalitat pel qual sentin una major atracció pel consum. Per exemple, hi ha persones una característica de les quals és la seva tendència a cercar sensacions i experiències noves, i que no toleren la rutina. Aquest tret de personalitat amb molta freqüència està lligat a l'ús i abús de drogues.

La toxicomania és, per tant, el resultat de la interacció entre una droga, una persona i un context determinat (figura 2).

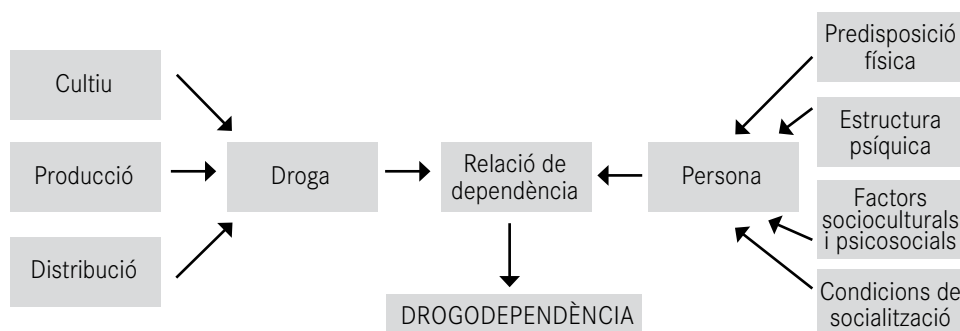


Fig. 2. Elements que influeixen en l'aparició de les addiccions a les drogues.

Amb una fórmula senzilla, Béjerot (1982) va definir la probabilitat de contagi de la conducta com la suma dels factors de susceptibilitat personal i d'exposició ambiental.

$$C = (f)S + f(E)$$

C: contagi; (f)S: factor de susceptibilitat personal; f(E): factor exposició ambiental.

Quan l'exposició a la droga és elevada (per l'ambient, la disponibilitat, la pressió del grup per al consum), no és necessari ser massa susceptible (**predisposició individual**). Quan una conducta és adoptada per un nombre suficient de membres d'una societat (**massa crítica**), passa a ser la conducta vigent (**vigència social**), i aleshores es fa difícil resistir-s'hi (Marías, 1981).

És per això que el consum de determinades drogues, fins i tot de les que són pròpies d'una determinada cultura, que inicialment tenien un ús ritual, quan, desbordant el seu reducte original, es difonen i s'implanten en un sector de població suficientment ampli, arriben a ocasionar problemes de conducta i de salut molt seriosos.

2.2.1. La personalitat.

Cal demanar-se si hi hauria algun tipus de personalitat típica del toxicòman.

S'ha de precisar, en primer lloc, que la noció de personalitat es troba lligada a la d'estructura. Una personalitat es defineix per una sèrie d'elements estables i definitivament consolidats, normalment a partir de la crisi de l'adolescència. La conducta d'un subjecte sempre es produeix dins un marge de possibilitats específiques de la seva personalitat. La salut i la malaltia no impliquen mai una variació de l'estructura de la personalitat, sinó un funcionament compensat o descompensat dels elements que la constitueixen. Entesa d'aquesta manera, no hi ha cap tipus d'estructuració de personalitat pròpia del toxicòman.

Com que la toxicomania es pot instal·lar sobre qualsevol tipus de personalitat, des d'un punt de vista pràctic, sembla necessari tenir en compte els **factors circumstancials que afavoreixen el consum abusiu de drogues, és a dir, els factors de risc**. Hi ha alguns estudis epidemiològics que permeten establir una certa tipologia o perfil del consumidor, la utilitat de la qual a l'hora de fer les mesures preventives, és de primer ordre.

Per *factors de risc* entenem aquells elements o les condicions que augmenten la possibilitat que sorgeixi un problema. En el cas de les drogues, ho podríem definir com aquella variable o conjunt de variables que poden ser facilitadores o predisposar l'inici o el manteniment del consum abusiu de drogues. Poden tenir característiques individuals, socials o de l'entorn. Evidentment, la suma d'aquests factors de risc en una mateixa persona augmentaran les possibilitats que es generi un consum problemàtic de drogues.

Els *factors de protecció* fan referència a totes aquelles circumstàncies personals o ambientals que dificultaran que l'individu es converteixi en consumidor, afavorint el total desenvolupament de l'individu, orientat cap a estils de vida saludables i que serveix com a esmorteïdor o moderador del factor de risc.

Els factors de risc i els de protecció no s'han d'entendre com a extrems d'un continu; és a dir, l'absència d'un factor de risc no es considera com un factor de protecció i viceversa. El llistat de factors tant de risc com de protecció és extensa, la qual cosa és lògica, ja que les drogues no són una qüestió marginal de la vida psicològica dels adolescents i joves, sinó que té relació amb l'aprenentatge de les normes, del plaer, de les relacions personals, etc. És a dir, que la gent les utilitza per intentar facilitar moltes de les situacions típiques d'aquesta època de la vida.

Aquests factors de risc o de protecció no tenen tots la mateixa importància, i ben segur que canvia el seu pes en funció de l'edat de la persona, del sexe, de l'ambient en que viu, etc. Per tant, no els hem d'entendre de forma aïllada. És evident que treballar amb adolescents d'un barri marginal, d'una família desestructurada, on el pare beu en excés –en aquest cas la pobresa podria ser un factor de risc– no és el mateix que treballar amb adolescents normalitzats, que provenen de famílies sense problemes especials, que van a l'escola regularment i on el factor de risc és més aviat la disponibilitat de diners que no la seva manca.

És important destacar que sortir de marxa i participar en la vida recreativa nocturna de cap de setmana, no és un fet que realitzi un sector marginal dels adolescents i joves, sinó que s'ha convertit per a molts en l'ocasió més important per socialitzar-se (cercar amistats, aprendre a relacionar-se amb l'altre sexe, divertir-se, etc.). No ens ha d'estranyar, per tant, que els joves que més tendeixen a usar i abusar del consum de drogues legals i il·legals en aquests contextos no són precisament els que tenen baixa autoestima, són apocats o tímids, o estan deprimits (en contra del que molts pensen), ja que precisament aquests, per les seves dificultats personals tendeixen a quedar-se més a casa seva, a cercar menys als amics, a tenir menys necessitats socials. És a dir, les seves dificultats personals o la seva destresa social els funciona paradoxalment com a factor de protecció. Contràriament, segons les investigacions, en aquestes poblacions normalitzades amb les quals treballam, tenen més probabilitats de consumir i d'abusar en aquests ambients recreatius (que és on normalment solen consumir els joves en l'actualitat) aquells adolescents o joves més extravertits, assertius o desinhibits. Per tant, no hem de pensar que els adolescents consumidors, especialment si parlem dels consumidors recreatius, són incompetents socialment o amb manca d'habilitats socials, sinó més bé tot el contrari. **El que caracteritza aquests adolescents més consumidors en tot cas és que els agraden les aventures i les sensacions noves i que tenen una visió de les drogues massa positiva**, és a dir, que no els preocupen massa els problemes que se'n deriven del seu ús, o bé perquè creuen que s'exagera o perquè els compensa el seu ús per les aportacions positives que se'n deriven.

A conseqüència d'això, es pot fer patent una realitat que despista els educadors i pares; que es puguin estar utilitzant drogues i embriagant-se essent un bon estudiant, fent esport i essent una persona amb un bon contacte i un bon nivell de participació amb el grup. Precisament això és així perquè en certs ambients juvenils l'ús de drogues i sortir fins a molt tard els caps de setmana s'ha convertit en normal, en el més desitjable, en el camí socialitzador per excel·lència. Per tant, molts d'aquests joves s'estan iniciant en el consum pensant que és el més encertat per a ells i que és el que s'ha de fer a aquestes edats. L'ús de drogues no respon en general a problemàtiques personals sinó a un desig 'excessiu' de divertir-se. En resum, és cert que els adolescents amb una problemàtica als estudis poden tendir a refugiar-se en el grup marginal de la classe i trobar en l'ús de drogues algun tipus de 'compensació', però també és cert que el consum és en aquests moments típic de gent normalitzada que tendeix a sortir molt.

Però cal demanar-se: quin és el futur de tots aquests adolescents i joves que han començat a consumir? És evident que la majoria d'ells no es convertiran en addictes. A mesura que augmenta l'edat i que es comencen a assumir rols d'adult (responsabilitats familiars o de treball) molts de joves tendeixen a sortir i consumir menys. Però els que han consumit més o de forma més problemàtica (embriagueses freqüents, policonsum...) durant la seva adolescència o joventut tenen evidentment més possibilitats d'arrossegar els seus problemes fins a la vida adulta. Però no només hem de pensar en problemes d'addicció, sinó que a curt termini el consumir pot dur molts altres problemes com accidents de circulació, relacions sexuals no desitjades o realitzades sense la protecció adequada, embarassos no desitjats, violència, baralles, dificultats en els estudis i en les relacions interpersonals i amb la família, pèrdues d'oportunitats laborals, etc. I aquests problemes no afecten únicament aquells que consumeixen més.

Encara que, com s'ha vist, la tendència majoritària és el consum que hem anomenat recreatiu, no hem d'oblidar una proporció important de joves que fan un ús diari d'alcohol i cànnabis. És especialment destacable l'ús diari de cànnabis que fan molts d'adolescents des de ben joves. És freqüent que aquest consum coincideixi amb els horaris escolars, la qual cosa interfereix molt amb el rendiment en els estudis. És clar que, a més de les conseqüències a curt termini, aquest comportament pot condicionar de manera molt important les oportunitats d'estudis i de feina en el futur.

El problema és que l'ús i abús de drogues es fa durant un període molt sensible de la formació de la personalitat, per tant no és d'estranyar que, tot i que s'abandoni o disminueixi el consum de drogues, a la llarga quedin seqüeles a la personalitat en forma d'immaduresa de personalitat, menor resistència a la frustració, dificultat per assumir responsabilitats de parella, familiars o responsabilitats laborals.

2.2.2. El consum de drogues comença per les drogues legals.

La base del consum de drogues és l'aprenentatge amb les drogues legals. Com ja hem vist a partir de les dades disponibles, hi ha un escalonament clar en les edats d'inici del consum de les diverses drogues, començant per les legals.

L'aprenentatge i l'experiència en el consum d'una droga afavoreix l'aprenentatge en el consum de les altres. Això es veu clarament en la relació que hi ha entre el consum de tabac i el consum dels derivats del cànnabis. Les freqüències més altes de consum de porros corresponen també als subjectes amb quantitats més altes de consum de cigarrets.

És evident, per altra part, que un hàbit estarà més arrelat com més temps faci que es practica. Aquells que fa més temps que fumen tabac i, per tant, tenen l'hàbit més consolidat, també fumen amb més freqüència els derivats del cànnabis (figura 3).

De tot això es despren, en primer lloc, que hi ha una relació molt estreta entre l'hàbit tolerat de fumar tabac i el risc d'iniciar-se en l'hàbit menys tolerat de fumar porros. En segon lloc, la precocitat en l'inici del consum de qualsevol droga és un factor de risc d'abús tant de la droga consumida com de les altres (figura 4).

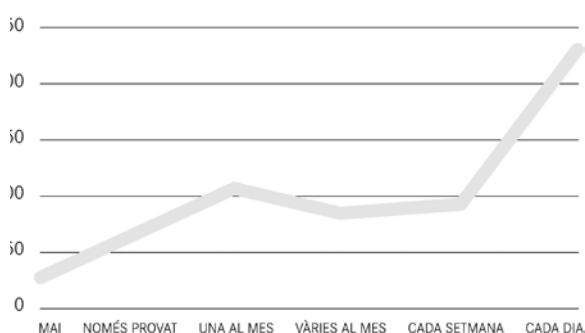


Figura 3 Fumadors de tabac segons la freqüència de consum de "porros"

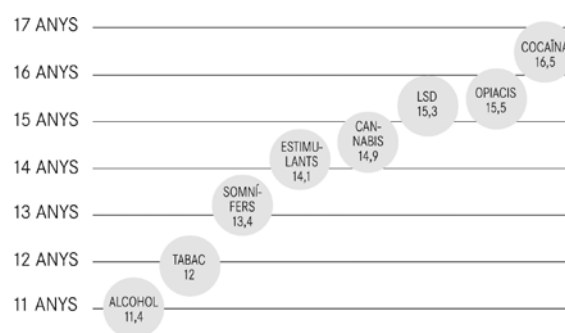


Figura 4. Edats més freqüents d'inici en el consum de cada droga

Segons les nostres dades, un consumidor típic de drogues s'ha iniciat entre els 12 i 13 anys en el consum de begudes alcohòliques i tabac. Si és consumidor de medicaments sense recepta, en va començar a experimentar entre els 14 i 15 anys. A la mateixa edat ja va entrar en contacte amb la marihuana i altres derivats de la cànnabis. Normalment, la majoria, s'atura en aquest punt. Però, si no és així, a partir dels 15 anys, uns quants comencen a consumir èxtasi, cocaïna, al·lucinògens i amfetamines i, molt pocs, experimentaran amb els opiacis (sobretot heroïna). Fora d'aquestes edats típiques d'inici, disminueix la possibilitat d'iniciar-se en el consum.

En resum, ningú no esdevé consumidor de drogues il·legals d'un dia per l'altre. És un procés escalonat, en el qual es van superant diverses etapes, la primera de les quals és el consum de drogues legals i la continuació d'aquesta etapa és l'experimentació i l'ulterior consum habitual de drogues il·legals. Des del punt de vista educatiu i preventiu seria un error continuar centrant l'atenció en les il·legals i desviar-la del paper introductor de les legals que, d'altra banda, causen molts de problemes de salut.

2.2.3. Les actituds antidroga no garanteixen l'abstenció del consum.

En diverses investigacions, s'ha comprovat que una proporció important d'estudiants que alguna vegada han rebut ofertes de droga il·legal, l'han acceptada malgrat la seva actitud antidroga. Un ambient amb forta exposició a la droga i amb poca percepció de problemes derivats del seu ús, fa difícil que l'individu s'hi resisteixi. Per contra, allò que impedeix l'experimentació amb drogues per part de la majoria dels joves no són tant les seves creences o motivacions, com podria semblar, sinó simplement i fonamentalment la manca d'oportunitats efectives. És freqüent veure un nin que als 8 o 10 anys es queixa si el pare o la mare fumen, i quan arriba als 13 o 14 anys, quan comença a tenir ocasió per fer-ho, comença a fumar.

Tots tenim informacions sobre el risc que suposa consumir drogues, tenim una sèrie de conviccions i prevencions que, en principi, ens predisposen en contra d'aquest consum. No hi ha raons per pensar que els adolescents no participen d'alguna manera d'aquests coneixements i actituds. Passa, però, que tota aquesta sèrie de coneixements i actituds no es tenen suficientment en compte a l'hora de consumir una droga per primera vegada. En qualsevol cas, en el moment en què es presenta l'oportunitat real de consumir, es valoren més els avantatges que es desprenen de l'ús en aquell moment que els problemes que se'n podrien derivar (o pensen que la majoria d'aquests problemes, per cert, es poden produir o no, i si fos el cas serà en un futur que sempre estaran a temps d'evitar).

Si les condicions permeten repetir el consum en altres ocasions, de manera que se n'arribi a poder consumir més habitualment o, simplement, a conèixer més consumidors, a poc a poc, van perdent força aquelles conviccions i es van seleccionant les informacions que justifiquen el consum. És a dir, es van construint actituds favorables al consum al temps que, progressivament i paral·lelament, es van reconsiderant les concepcions prèvies, que passen a ser considerades com a prejudicis inculcats per evitar que hom experimenti el nou tipus de plaer. Es desenvolupen també defenses, com la denegació del risc i la banalització del consum.

Hom pot expressar el convenciment que no s'ha de beure alcohol i refermar aquest convenciment amb múltiples arguments; però, tan aviat com li n'ofereixen, en beu 'tranquil·lament'. No es tracta que hi hagi un desig de dir mentides, ni que el convenciment sigui feble, ni que es mantinguin actituds incoherents. Aquesta discordança entre pensament i actuació és el resultat del fet que, en el moment en què s'ofereix la droga, actuen factors que no es varen tenir en compte en el moment de construir les conviccions. Per tant, les informacions, les conviccions i les prevencions que constitueixen l'actitud, resulten insuficients a la pràctica, perquè no estava previst el que s'esdevé.

Això explica la manca d'èxit dels programes de prevenció que es centren exclusivament en la informació i l'educació d'actituds en contra de les drogues. En primer lloc, aquest ensenyament no es fa servir adequadament en la primera ocasió real que es presenta de consumir una droga. Després, si hom progressa en el consum, desplega actituds oposades a les que li ensenyaren: l'individu necessita racionalitzar i justificar la seva conducta sense veure-hi contradiccions.

2.2.4. Camins per on s'arriba a les drogues il·legals.

Hi ha la idea que l'oferta de drogues il·legals arribarà al jove a través d'un desconegut, un drogoaddicte o un delinqüent —moltes de vegades a la sortida del col·legi— que l'enganyarà o el convencerà de qualsevol manera. Aquest punt de vista és erroni i perillós per a la prevenció. Si les precaucions respecte a les drogues s'han pres en relació amb situacions d'oferta per part de desconeguts, aquestes precaucions no funcionaran amb la mateixa efectivitat quan siguin amics i companys els qui n'ofereixin, i s'acabarà actuant segons les expectatives del grup i sense que les actituds prèvies sobre drogues i la informació hi influeixin gaire.

Segons diverses dades, als llocs habituals on es troben els joves hi ha la possibilitat que els ofereixin alguna droga. Quant a les persones que n'ofereixen, la proporció d'ofertes d'amics i coneguts sempre és superior a la proporció de les corresponents a desconeguts, amb independència de la droga de què es tracti.

2.2.5. Com s'arriba al consum de drogues.



El que hi ha a continuació no pretén ser més que un esquema. La realitat és sempre molt més complexa, ja que el procés que condueix una persona a interessar-se per la droga és pluricausal; és a dir, és la suma d'una diversitat d'esdeveniments en què cada factor té un pes diferent segons el moment.

Es pot entendre l'addicció com un procés format per diferents moments i, en cada moment del procés apareixen una sèrie de circumstàncies o factors que hi poden implicar:

- el pas a un altre moment de més compromís amb el consum
- un estancament del consum
- un retorn: abandonament del consum.

Tenint en compte que no tots els factors que intervenen en cada moment són susceptibles d'aïllar-se, podem descriure el procés de la manera següent:

Bases

En el primer consum moltes vegades no és una decisió en la qual s'assumeixen totes les conseqüències. És més aviat una actuació feta d'acord amb allò que els altres esperen que un faci. Actuar d'aquesta manera també pot estar determinat per factors interns. La influència del grup en part és la pressió dels altres perquè facem alguna cosa, però la contrapartida és que



també tenim tendència a escollir aquells amics o aquells grups que ens ajuden a satisfer alguns desitjos.

En conseqüència, des del punt de vista de la prevenció interessarà menys convèncer del risc del consum que proporcionar les bases per poder desenvolupar una actuació conscient i voluntària, en comptes d'una altra de mimètica i automàtica. S'ha de tenir en compte que, pel que fa referència a les drogues legals, el jove ha estat sotmès a una programació social efectuada en el medi habitual: família, escola, barri, amistats i mitjans culturals al seu abast (cinema, ràdio, televisió, premsa).

Quant a les drogues il·legals, la diferència no és tan gran com podríem creure. Per una banda, la realitat no corrobora els missatges que es reben sobre la seva perillositat (per exemple, qui ofereix la droga pot ser una persona normal). D'altra banda, aquests missatges creen un halo mític a l'entorn de la droga, que pot incitar el seu consum. A això, hi hem d'afegir el fet que les drogues són cada vegada més assequibles i, també, que gaudeixen d'una permissivitat social més gran, de manera que les drogues il·legals comparteixen cada cop més les característiques de les drogues legals.

Tota la recerca sobre el tema demostra que el grup d'amics dels joves que consumeixen més està format per altres joves que també són consumidors. Això es pot entendre com a resultat de la pressió del grup, com de la selecció que fan entre ells fins arribar a juntar-se aquells que coincideixen. Però també sabem que els amics dels consumidors solen ser més actius socialment, són més populars, fan coses més interessants, etc.

L'aprenentatge

Perquè una persona pugui començar a consumir qualsevol droga, cal que algú la hi proporcioni, és a dir, s'ha de relacionar amb algun grup a través del qual pugui tenir accés a la droga. A partir d'aquest moment, l'adopció o el manteniment de l'hàbit additiu dependrà del grup. Molt sovint, el procés es podria descriure esquemàticament com segueix:

1. El subjecte **aprèn la tècnica** d'utilització de la droga dins el grup.
2. Després **aprèn a percebre'n els efectes**. Normalment es desconeixen i, al principi, les sensacions solen ser molt imprecises. Escoltant els comentaris dels altres i comparant-los amb la pròpia experiència el subjecte arriba a saber què ha de sentir.
3. Llavors **aprèn a gaudir dels efectes**. Això implica que s'han de seleccionar les sensacions agradables i s'ha de decidir que l'experiència de consumir la droga és molt agradable; altrament no es continuarà utilitzant el producte.
4. Una vegada que el consum es converteix en gratificador, el contacte amb **el grup només en permet un consum ocasional**.
5. Per anar-se decantant cap a un consum més regular i sistemàtic, cal un subministrament més estable que el que proporcionen les trobades amb el grup. L'únic procediment que garanteix la disponibilitat de la droga és **comprar-la** i, a més disponibilitat, més consum.
6. Quan la droga és il·legal, l'accés als traficants pot ser difícil i exigeix una certa **relació amb grups que es belluguin en el món de la droga**. Una vegada obtinguda la informació que permet d'entrar-hi en contacte, és possible que el subjecte se n'abstengui per por de ser detingut; però aquest **temor desapareix** si aconsegueix fer algunes compres amb èxit. D'ara endavant podrà actuar amb precaució, però el temor no serà tan gran que li impedeixi comprar la droga.

Canvis de conducta

L'ús de segons quines drogues, especialment si són il·legals, es pot veure limitat pel sentiment del no consumidor de fer un acte inadequat, i no solament en el sentit que atempta perillosament contra la pròpia salut, sinó, sobretot, perquè si algunes persones ho sabessin seria sancionat. Aquest sentiment deixa de ser efectiu a causa de la relació amb altres consumidors i amb la droga mateixa.

1. Per començar a usar droga, cal constatar que als altres consumidors no els ha passat res especialment greu. Aleshores, el subjecte comença a **trobar justificacions al consum** dels altres i s'arrisca a començar ell mateix.
2. La major participació en el consum permet concloure que l'acte és innocu o que mereix la pena. De moment els avantatges superen els desavantatges. Però encara se sent incòmode consumint davant de no consumidors. Això permet un **ús ocasional o un poc més freqüent**.
3. Per poder arribar a un ús regular, cal organitzar-se per tal d'evitar ser estigmatitzat. Això vol dir evitar que els amics no consumidors en puguin percebre els efectes, aprenent a controlar-se en públic... El nou consumidor comença a tenir com a referència, cada cop més, els amics consumidors i es pot arribar a sentir incòmode amb companyia dels amics que no consumeixen. De vegades, caldrà fer un **reajustament social** que permeti relacionar-se només amb consumidors. En aquest darrer cas es pot arribar a la integració total dins grups desviats i marginats, amb el conseqüent perill de degradació progressiva.

Canvis d'actitud

L'abús de drogues legals i el consum de drogues il·legals estan limitats a causa de les normes socials i ètiques. Per exemple, en principi, és un valor acceptat que cadascú ha de ser responsable d'ell mateix, ha de ser capaç de controlar racionalment la seva conducta. Si aplicam aquest principi a la qüestió de les drogues haurem de concloure que consumir-ne ens farà actuar de manera artificial o amb una dependència a una cosa diferent d'un mateix, un objecte exterior. Com que no és fàcil acceptar una situació així, davant un comportament addictiu, són necessàries les justificacions. El consumidor necessitarà explicacions convincents per a ell mateix i davant els altres, de tal manera que pugui basar-se en raons oposades a allò que abans pensava sobre la droga i que encara pensa algun sector de la societat. Aquests canvis de percepció i de valoració del món de la droga es produeixen a través de diverses etapes:

1. Per començar a consumir drogues **s'han de neutralitzar mínimament els estereotips i els prejudicis socials en contra**. Freqüentar certs ambients socials pot fer revisar la qüestió dels valors en general, fins al punt de no rebutjar sistemàticament tot allò condemnat per la societat.
2. En l'experiència posterior amb grups en què es consumeixen drogues, s'adquireixen les **justificacions** amb què es poden respondre les objeccions al consum ocasional si un es decideix intentar-ho. Una d'aquestes racionalitzacions és, sovint, que aquells que condemnen l'ús de certes drogues es permeten pràctiques molt més nocives. I això pot ser, en part, veritat.
3. Després, el consumidor pren la droga en uns moments que considera adequats i no en altres i, amb això, reforça el **convenciment de la innocuïtat** de la pràctica addictiva. En aquest punt, el subjecte comença a **rebutjar obertament les normes convencionals** o, si més no, les interpreta de manera que el tipus de droga o la forma d'utilitzar-la no entrin dins les categories condemnades per les regles convencionals. En tot cas, no considera que el seu propi consum sigui excessiu.
4. Si inicia un consum regular i sistemàtic, poden sorgir sospites que es va acostant a la imatge del drogoadicte: esclau de la droga, etc. Tractant de convèncer-se que no ha traspassat aquesta línia, per exemple marcant-se un temps durant el qual no consumirà droga. Si hi reïx, en continuarà consumint. Si comprova que se n'ha fet addicte, o bé cercarà ajuda, o bé canviarà el concepte d'allò que significa ser addicte i intentarà justificar la seva situació.

No s'ha comprovat que els coneixements sobre la perillositat de les drogues siguin més efectius que els prejudicis i les normes socials. En el procés de fer-se addicte, les prevencions es van substituint per concepcions noves, a través de les quals el subjecte es convenç que la pròpia pràctica és innòcua, de la mateixa manera que es canvien les formes de pensar i d'entendre els altres aspectes del consum de les drogues.

2.2.6. Conclusions.

El procés de fer-se addicte pren la forma d'escalada, en el sentit que, per a cada droga, hi ha modalitats distintes de consum que poden oscil·lar des de la mera experimentació de la droga, fins al seu ús, amb graus creixents d'implicació i de generalització de les situacions de consum. Cada grau o escaló prepara el següent i, fins i tot, afavoreix el pas a una altra droga de perillositat superior, fet, aquest darrer, que no es comprova en tots els casos.

Efectivament, ningú no comença a fumar un o dos paquets de cigarrets sense haver adquirit prèviament l'hàbit de fumar en diverses etapes: acceptar invitacions, fumar un cigarret, aprendre a gaudir dels efectes, etc. Tampoc no és probable que ningú no decideixi de cop injectar-se heroïna, si abans no consumia altres drogues.

N'hi ha que inicien aquesta escalada per motivacions o conflictes psicològics. Però també n'hi ha molts que la inicien sense un motiu especial aparent. En realitat, en aquests darrers, les motivacions i els problemes es despleguen en el curs de l'experiència de fer-se addictes. Experiència que s'aprèn necessàriament amb altres: amb la família o amb el grup d'amics.

Hem de ser sempre cauts a interpretar aquesta escalada de la qual parlem. Es tracta sempre d'una tendència i no d'un determinisme social i psicològic ineludible. De la mateixa manera, també hem de ser conscients de la contribució parcial de la genètica en aquest procés. El fet clar és que no sempre controlam tots els nostres actes com voldríem.

El que és important és adonar-se que hi ha una connexió entre un pas i l'altre i això justifica actuar des dels primers graons.



A més, això indica que l'educació per a la prevenció de l'abús de drogues no pot limitar-se a proporcionar informació sobre les drogues i els seus efectes, ni tan sols pot pretendre només induir a actituds contràries al consum de drogues. **Prevenir l'abús de drogues des de l'escola significa, sobretot, dotar els alumnes de mitjans amb què puguin contrarestar les pressions socials per les quals molts arriben a ser addictes.**

2.3. LES ADDICCIONS NO QUÍMIQUES

Actualment, el nivell de vida ha augmentat considerablement en relació a temps no molt llunyans. Afortunadament, la major part de les persones que viuen a les societats occidentals tenim accés raonable a la satisfacció de les necessitats bàsiques, com ara els aliments, la roba i el calçat o l'habitatge; i a més podem accedir a una sèrie de serveis que conformen l'anomenat estat del benestar: tenim accés a la sanitat, a l'educació, a serveis de protecció social, etc. Això es pot considerar un èxit indiscutible d'aquestes societats.

Al mateix temps, el sistema econòmic que sustenta aquesta situació es basa en una economia mundial o global que necessita un constant augment de la producció i del consum per poder-se mantenir. Per això la pressió de la publicitat es torna de cada cop més agressiva, ja que fa falta mantenir i augmentar la producció creant contínuament noves necessitats per consumir els nous productes que surten al mercat i augmentar com una cadena la competència.

Això també ha tengut alguns efectes sobre el sistema de valors. El model consumista ha elevat a la categoria de valor el consum, la novetat i la imatge o l'aparença. Es pot dir que la imatge social del subjecte que posseeix i consumeix els productes conforma la identitat o, com a mínim, el "jo ideal", allò a què un aspira.

Hi ha hagut altres canvis socials, que també hem de valorar positivament. Entre ells hem d'esmentar la incorporació de la dona al mercat laboral, a vegades per pròpia decisió i per desenvolupament personal, altres per poder accedir a un nivell adquisitiu mínim, la necessitat de pagar una hipoteca. No és que en altres èpoques les dones obreres i camperoles mai no havien deixat d'estar ocupades en tasques productives i reproductives. Però en el context de la família nuclear moderna, l'accés de la dona a l'ensenyament i a la cultura, i la seva major qualificació professional, ha determinat que la incorporació de la dona al mercat laboral tenguí un impacte important sobre el rol femení i ha impulsat la institució familiar cap a altres formes.

Aquests canvis coincideixen també amb l'allargament del període formatiu, tant dels homes com de les dones, de manera que els joves s'emparellen més tard i, per tenir fills, esperen a tenir consolidada la seva situació laboral. Aquests fills ben aviat, per exigències laborals, s'han de quedar amb els avis, o si aquests no estan disponibles els fills estaran ocupats fent innumerables activitats extraescolars o complementàries o, fins i tot, sols a casa o al carrer. Com que pares i fills passen a vegades poc temps junts, moltes vegades la conseqüència és que els pares generen un cert sentiment de culpa que pot tenir efectes indesitjables, com l'eliminació del càstig i la gratificació potser excessiva o incoherent, de manera que podem dir que els nins d'avui tenen "tot" el que demanen.

Aquest complex conjunt de factors —que hem presentat d'una forma esquemàtica— han determinat que els processos de socialització dels infants i joves actuals hagin canviat molt respecte d'aquells que tengueren els seus pares i professors.

En els adults, totes aquestes pressions produeixen estrès, que pot provocar cansament físic i psicològic, trastorns psicossomàtics, ansietat, depressió, etc. Les formes d'enfrontar-se a aquests problemes poden ser ben canalitzades, cercant relacions socials de qualitat, activitat física, cursos de ioga o altres formes d'evasió eficaç.

Altres formes d'evadir aquesta sensació de "buit existencial", condueixen a comportaments desadaptatius, com els relacionats amb el consum de drogues. Aquestes vies comporten conseqüències conegudes àmpliament.

Actualment hi ha vies intermèdies, que tenen l'aparença de conductes "normals", i que no obstant tenen unes conseqüències semblants a les dels trastorns addictius. Aquestes vies són precisament el que s'ha convengut a anomenar addiccions no tòxiques, conductes addictives o addiccions psicològiques, que són comportaments en els quals no es consumeix cap tòxic o substància, però són conductes que es converteixen en addicció.

2.3.1. Addiccions psicològiques o no químiques.

No tots els especialistes admeten l'existència d'aquest tipus d'addiccions. Prefereixen parlar de comportaments compulsius, o usos excessius de les noves tecnologies. De fet, l'expressió "addicció a internet" sembla que es va començar a utilitzar l'any 1995 com una broma d'aquestes que circulen per correu electrònic, en la qual el seu creador Ivan Goldberg intentava fer una paròdia d'un famós manual de classificació i diagnòstic de les malalties mentals, dient que havia descobert una nova patologia que consistia en l'addicció a internet. L'expressió va tenir èxit i es va començar a estendre. Durant l'any 2008 ja s'ha proposat la incorporació d'aquesta dependència a aquest sistema de classificació de malalties mentals denominat Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM).

Evidentment, aquestes addiccions no comparteixen el tret comú de les addiccions clàssiques, que es defineixen per la substància que les causa. Tot i així, encara que possiblement no utilitzem amb total propietat la paraula addicció quan l'aplicam a aquestes conductes, ens referim a un conjunt de comportaments que semblen l'estat psicològic que causen les addiccions.

Les addiccions psicològiques són aquelles conductes que inicialment proporcionen alguna satisfacció i que acaben sent addictives per la relació que s'estableix amb alguna forma d'alleujament d'algun malestar conscient o inconscient. L'addicte desenvolupa una forta dependència psicològica cap a aquestes conductes: actua de forma compulsiva, perd interès per altres activitats que anteriorment havien estat gratificants, i arriba a no ésser capaç de controlar-se a pesar de les conseqüències negatives que li pot generar continuar amb aquesta conducta. Per tant, el problema de les addiccions psicològiques no és tant la conducta en ella mateixa, encara que alguns cops pot ser molt perjudicial, sinó el tipus de relació que la persona hi estableix.

Com es desenvolupa l'addicció

Hi ha un mateix cicle addictiu per a qualsevol tipus d'addicció. Al principi, les conductes són un reforçador positiu, la persona comença a realitzar-les, ja sigui perquè li agrada o perquè li fa ganes, però amb el temps arriben a convertir-se en una obsessió i l'individu necessita realitzar aquestes conductes per alleugerir un malestar. És llavors quan ja s'ha convertit en una conducta que no pot evitar i que se sent obligat a realitzar de forma irracional.

Aquestes conductes tarden algun temps a convertir-se en el que es denomina addicció psicològica. Es pot parlar inclús d'anys des que la persona comença a establir una conducta poc apropiada fins que arriba a estar 'enganxada'.

En general totes les addiccions psicològiques o sense substància tenen quatre factors en comú:

- Arriba a convertir-se en una obsessió per a la persona. L'addicte és incapaç de resistir l'impuls de realitzar aquesta conducta, que pot arribar a ser el centre de la seva existència.
- Abans d'emprendre la conducta addictiva, el subjecte sent una sensació de tensió creixent. Aquesta tensió només es pot alleugerir fent la conducta, de manera que queda reforçada de manera ben intensa.
- El comportament s'ha de repetir de cada cop amb més freqüència o durant més temps.
- Ben aviat apareixen les conseqüències negatives en la majoria d'àrees de la vida de la persona, ja sigui a nivell personal, social, familiar, laboral, etc.
- Durant molt de temps hi ha una negació molt forta, la persona minimitza el problema o el nega directament.
- Hi ha una falta de control de la situació.

Òbviament no es pot dir que tots els addictes són iguals, però sí que hi ha factors comuns que s'han trobat, per exemple, a nivell de personalitat. Normalment, es tracta de persones que tendeixen a ser més depressives, a tenir més ansietat, que tenen baixa autoestima, que no saben com afrontar els problemes que comporta la vida quotidiana, són més immadurs, etc.

Com repercuteixen

Les addiccions psicològiques comporten una sèrie d'alteracions o trastorns personals que van des dels pensaments distorsionats, l'estrès, el malestar físic general fins als canvis d'humor, la irritabilitat, la vergonya o l'ansietat.

La majoria d'aquestes conductes tenen com a conseqüència més important que absorbeixen molt de temps, la qual cosa repercuteix en una disminució del temps disponible per a altres activitats, i això moltes vegades pot causar problemes. En el pla familiar, l'addicte arriba a desatendre assumptes importants de la vida diària, hi ha falta de comunicació i les relacions sexuals amb la parella també es veuen alterades. Amb els amics disminueix la comunicació, la freqüència en les activitats d'oci i, sovint, es perden les amistats. En el treball, el més freqüent és el baix rendiment, la desmotivació i l'absentisme.

A més dels problemes econòmics, molt freqüents en quasi totes les addiccions, algunes de les psicològiques poden desembocar en altres trastorns o malalties com la depressió, la Sida (en el cas de l'addicció al sexe) o els problemes cardiovasculars, entre altres.

En algunes ocasions, les conductes addictives es poden superar simplement amb l'aplicació d'un pla per millorar els hàbits de feina o d'estudi, o per distribuir millor el temps i augmentar la dedicació a altres coses que també són importants. Però també és freqüent que això no sigui suficient, i faci falta resoldre alguns problemes psicològics, millorar alguns aspectes de la personalitat o de les relacions socials i afectives, que puguin haver afavorit aquest comportament.

2.3.2. Addiccions no químiques més importants.

Els hàbits actuals estan provocant l'aparició de noves addiccions psicològiques. Els ordinadors, la tecnologia mòbil, els videojocs, el consumisme, el culte a l'estètica i l'obsessió per dur una vida sana s'han convertit en part del nostre dia a dia. Les noves tecnologies

han afavorit l'aparició d'aquestes addiccions que s'afegeixen a les que ja eren tradicionals: ludopatia, addicció al sexe, compra compulsiva, addicció afectiva i addicció al treball.

Com ja s'ha explicat totes aquestes addiccions comparteixen unes característiques comunes, l'única cosa que pareix variar és amb el que es fan addictes.

Internet, font d'informació i eina de treball per a professionals i estudiants, també resulta un entreteniment que pot produir una sensació de benestar o de desaparició del malestar de forma immediata. Aquest efecte reforçador pot facilitar l'ús freqüent, i el fet d'iniciar i suspendre la connexió de forma voluntària dóna sensació de control.

Se sol començar amb un ús que es pot considerar normal, i poc a poc es va allargant el temps de connexió fins a ocupar la major part del temps lliure i, en els casos greus, gran part del temps que s'hauria de destinar a treballar o a l'estudi. L'addicte a internet pot passar hores i hores davant de l'ordinador abandonant no sols les activitats d'oci sinó també, i el que és més important, descuidant aspectes essencials de la seva vida diària.

Es pot fer una distinció segons els continguts a què es fa addicte cada persona, és a dir, hi ha qui s'"enganxa" a parlar en xats perquè la comunicació li resulta més fàcil, altres prefereixen les pàgines pornogràfiques al sexe real i molts s'evadeixen a través dels videojocs.

En el cas dels **xat**, la facilitat en les relacions a través reforça el desig d'accedir-hi. La capacitat de poder "disfressar" la personalitat afegeix a més un component de diversió, que pot convertir-se en recurs per a aquelles persones que tinguin dificultats per a les relacions, sota autoconcepte, problemes de personalitat; per això pot tenir com a conseqüència sensacions d'integració social i de millora de l'autoestima.

Amb el que s'ha dit es pot entendre que una persona que accedeix a aquests canals de comunicació, es pot veure reforçada de forma immediata pels al·licients esmentats, la qual cosa, a vegades, condueix a augmentar la freqüència en les connexions i a allargar el temps d'aquestes, de manera que progressivament l'aïllament familiar i social augmenta, alhora que es crea una dependència emocional, també progressiva, que s'associa a canvis d'humor amb relació a l'ús d'internet, irritabilitat, discussions quan arriba per exemple l'hora de sopar o altres activitats socials i familiars, i quan les connexions són evidentment llargues es produeixen canvis horaris amb trastorns del son i de l'alimentació. Tot això adornat amb problemes en la comunicació i en les relacions familiars.

En aquest punt, encara sense reconèixer públicament el problema, comencen a aparèixer els sentiments de culpa, perquè el control ha desaparegut i s'és conscient dels problemes que apareixen, cosa que ben sovint du a una espècie de depressió.

Els nostres joves viuen el seu propi estrès social, a això cal afegir els problemes d'una personalitat en desenvolupament; falta de maduresa, inseguretat i inestabilitat emocional, dificultats en les relacions i en la comunicació, problemes d'identitat, baixa autoestima, baixa tolerància a la frustració; aquesta última facilitada per l'absència de càstigs i tenir pràcticament tot el que desitgen.

La seva facilitat per manejar un ordinador i la possibilitat tant per a activitats formatives com per als treballs escolars, fan dels joves una població especialment susceptible d'entrar en aquesta dinàmica addictiva, a través d'un procés idèntic a l'explicat per als adults.

Per descomptat els problemes s'estenen de l'àmbit personal al familiar, i d'aquest al social, al laboral o a l'escolar.

Una variant d'aquest problema, molt relacionat a vegades, es produeix amb els **telèfons mòbils**, dels que podem dir que cada espanyol en té un. Els mòbils es converteixen a vegades en el complement d'internet quan no estam connectats: en horari laboral, al col·legi, en la compra... Els "avisos" i els missatges ens reforcen en moments de desconexió, o ens avisen que és moment per a la connexió, o ens serveixen per determinar l'hora de connexió, o que estic connectat... Ens mantenen en contacte permanent amb el grup de connexió. (Veure taula VI).



Govern de les Illes Balears

Taula VI . Ús del telèfon mòbil per edats.

	6 a 8 anys	9 a 11 anys	12 a 14 anys
Té un telèfon propi	1%	24,9%	64,8%
Utilitza el d'una altra persona	7,4%	10,7%	17,3%

Font: La Vanguardia, 12-03-08

En altres casos es converteix en la forma de comunicació entre el grup d'iguals, sobretot en els joves. La disponibilitat i el cost relativament baix de les cridades o dels missatges en faciliten l'ús. El que sol passar és que l'acumulació dels costos de l'ús repetit arribi a sumar quantitats que poden ser importants i, en qualsevol cas, per sobre de les possibilitats dels joves, cosa que sol ser font de conflictes.

En les persones que presenten problemes amb el telèfon mòbil s'observa ben sovint un procés semblant al descrit amb internet: reforç immediat, aïllament social progressiu i trastorns psicossomàtics i de l'humor: irritabilitat, discussions freqüents, trastorns del son i de l'alimentació. Ben sovint es du el mòbil a la mà en tot moment, perquè no se't passi res i perquè ningú no el manipuli. Està sempre encès, fins i tot a la nit i en moments en què es realitzen activitats familiars o socials. Oblidar-se el mòbil o que s'espatlli o s'extraviï pot semblar la fi del món. Fins i tot, n'hi ha que tenen sensacions de "membre fantasma": a vegades vibra el cinturó o la butxaca quan no es du el mòbil. En els joves s'observen petits furtcs per recarregar la targeta, aspecte innecessari en internet.

Encara que no és, pròpiament, una addicció nova, hem de tenir en compte la **ludopatia** o l'addicció al joc, que és una de les addiccions psicològiques més conegudes. L'element més característic d'aquesta addicció és la repercussió econòmica que pot tenir per a l'entorn familiar del jugador. Dins la ludopatia és diferent l'addicte a les màquines escurabutxaques de l'addicte als casinos, ja que els límits estan molt ben definits en funció del nivell adquisitiu de cada un d'ells.

Una altra problemàtica, que tampoc no és nova, ja que coneixem les seves conseqüències des de fa anys, és la relacionada amb els **videojocs**. És una addicció que té elements de la ludopatia i de l'addicció a internet. En aquest cas, la velocitat imparable dels equips informàtics, la superació en la qualitat i les característiques dels jocs, que exigeixen més destreses i atenció, possibilitats de jugar a través de la xarxa, fòrums de discussió, trucs, clubs de fans, consoles de joc, pirateria... són atractius incessants que mantenen el jugador sempre expectant de l'última novetat, de l'últim joc, en una competència, a vegades, que facilita la instauració d'un procés addictiu semblant als esmentats anteriorment. És un problema que té en els joves el seu públic preferent, i en els pares dels consumidors els seus més fidels aliats, ja que moltes vegades prefereixen que els fills estiguin a la seva habitació abans que molestar en el curt espai d'oci dels adults.

Un altre problema és el que suscita la **compra compulsiva**, descontrolada o, en definitiva, l'addicció a les compres; problema que pateix la població femenina principalment que està molt relacionat amb aquell "buit existencial" a què hem fet referència. L'afectat no pot posar fre a l'hora d'adquirir objectes, que compra sense pensar, perquè "estan de moda", "estan molt bé de preu" o simplement perquè "poden servir per a alguna cosa". El plaer de l'adquisició, que neix d'una necessitat de satisfacció immediata, es dilueix en arribar a casa i comprovar que hi ha un trasto més dins l'armari, que no val per a res o que no dóna aquella satisfacció que s'esperava (i que en realitat és impossible). Per això aquestes compres a vegades es tornen, o s'amaguen, o es regalen a algú altre, i amb molta freqüència es converteixen en font de recriminació, culpa i discussions familiars, per no parlar de l'endeutament que a vegades es produeix, perquè la compra compulsiva, igual que la ludopatia, pot conduir a qui la pateix a gastar grans sumes de diners. Els joves i les dones es troben més atrets per la roba, i els més grans poden optar pels electrodomèstics, rellotges, cotxes, etc.

L'**addicció afectiva** és una dependència emocional desmesurada cap a la parella. Moltes persones ho poden confondre amb 'excés d'amor' o amb zels, però en realitat es podria definir com una obsessió per l'altra persona. Aquesta dependència emocional és, en alguns casos, tan gran que fa que dones maltractades siguin incapaces de trencar els seus matrimonis.

I ha altres addiccions psicològiques que poden tenir conseqüències importants sobre la salut de qui les pateix. En un extrem, per exemple, podem trobar la **cirurgia estètica**, els abusos de la qual donen lloc a casos espectaculars dels quals sovint ens informen els mitjans de comunicació. En origen, es tracta d'una profunda insatisfacció personal, una baixa autoestima o una greu distorsió de la imatge que aquestes persones tenen d'elles mateixes. Però també fer exercici i dur una existència equilibrada, que en principi és una conducta saludable, pot arribar a l'extrem quan neix d'un perfeccionisme obsessiu. En aquests casos, menjar alguna cosa amb greixos o no anar al gimnàs un dia és una falta que ha de ser "castigada", controlant encara més l'estricta pla de vida.

També hem d'esmentar l'addicció al **sexe** com una de les que pot tenir conseqüències per a la salut d'aquells que la pateixen, ja que la necessitat de mantenir relacions sexuals en qualsevol lloc i a qualsevol hora a vegades els pot dur a oblidar l'ús del preservatiu per evitar les malalties de transmissió sexual.

L'addicte al **treball**, al contrari que totes les addiccions anteriors, és l'únic que obté un benefici de la seva addicció. Es tracta de professionals liberals que solen tenir problemes familiars o de parella i es refugien en el treball per no afrontar-los. Arriben a treballar dissabtes, diumenges i festius per evitar la tornada a casa. També hi ha joves estudiants amb poques habilitats socials o amb problemes de relació, que prefereixen estudiar abans que estar amb els companys o divertir-se. Uns i d'altres, en el començament de la seva conducta addictiva, poden ser molt valorats pel seu rendiment o per la seva dedicació. Poc a poc, es produeix un aïllament que pot deteriorar encara més les relacions establertes o empitjorar la manca d'aptituds.



ENSENYAR

A DECIDIR

3.1. Principis

És indiscutible que l'educació sobre les conductes addictives augmenta els coneixements de l'alumne i, en aquest aspecte, es pot dir que **la majoria de programes i d'intervencions preventives adopten mètodes útils per a l'objectiu d'augmentar la informació**. Però, pel que fa a l'ús de drogues, no hi ha una relació clara entre coneixements, actituds i comportaments. La hipòtesi segons la qual la millora dels coneixements tendrà com a conseqüència una disminució del consum no s'ha pogut confirmar per ara. Ben al contrari, hi ha la sospita que, en alguns casos, l'augment d'informació podria produir un augment del consum. Per això ens **podem permetre dubtar de l'eficàcia de la mera informació com a estratègia preventiva**.

El mateix passa amb les actituds. No es pot afirmar amb seguretat que les actituds i els coneixements que l'educador ofereix determinin la motivació i, com a conseqüència, la conducta dels alumnes. Per altra banda, s'ha comprovat que bastants d'estudiants que reben una oferta de droga, legal o il·legal, l'accepten malgrat que mantenguin actituds antidroga. Podem concloure que no són les creences ni les actituds o les motivacions els factors que impediran als joves experimentar amb drogues, sinó més aviat la falta d'oportunitats reals per fer-ho. Per tant, ja que no és probable que ni a curt ni a llarg termini puguin desaparèixer les ocasions de consumir una droga (legal o il·legal) sembla clar que l'educació preventiva ha d'assumir, com a **objectiu prioritari, desenvolupar la capacitat de prendre decisions** responsables, en general, i sobre la **utilització de drogues**, en particular.

Com ja hem vist anteriorment, hi ha una evident escalada d'aprenentatge que va des de l'alcohol i el tabac, passant pels medicaments i el "porro", fins arribar a altres drogues potencialment més perilloses. També hem vist que les característiques de les drogues legals i de les il·legals són pràcticament idèntiques, tant per les situacions d'oferta com per les circumstàncies en què es consumeixen. Podem dir que els mateixos mecanismes "automàtics" que duen al consum de les drogues legals també condueixen al consum de les altres drogues. Per tant, en la majoria de casos, el primer consum d'una droga, tant si és legal com il·legal, no és un acte anormal, asocial o patològic, sinó que el tret més destacat que comporta és l'absència d'una decisió responsablement assumida.

Precisament per això, aquesta primera passa és el començament d'un camí de noves conductes que poden derivar en l'abús i en l'addicció. Si ajudam l'alumne a desplegar la capacitat de prendre decisions en les situacions d'oferta, indirectament aconseguirem disminuir el percentatge d'experimentació amb drogues i de la freqüència i de les quantitats que es consumeixen, així com evitar circumstàncies de risc especial.

La informació, les actituds i els valors, són factors importants; però és necessari que tots aquests recursos siguin utilitzats per l'alumne en les situacions adequades, és a dir, quan es produeixi l'oferta de drogues. És en aquest moment que la persona ha de prendre la decisió de consumir-la, o no, i aquesta decisió ha de ser coherent amb la informació de què disposa, amb les seves actituds, i amb la seva escala de valors. Fins i tot quan un decideix consumir una substància, cal que sàpiga i valori el risc que està disposat a assumir.

Els adults voldríem evitar riscos als nostres fills i joves, però qui ha de decidir és l'alumne i ningú no pot decidir en el seu lloc. **A través d'aquestes sessions, es proporciona l'oportunitat o un espai perquè l'alumne pugui construir les pròpies decisions a partir de l'anàlisi d'una diversitat de situacions de la vida real i del coneixement dels riscos associats a cada conducta**, és a dir: que tenguí elements per decidir responsablement "sí" o "no" i en quina quantitat i manera. Per exemple, coneixent el que és l'alcohol, un pot decidir beure amb moderació en circumstàncies "segures" (1 cervesa dinant o en una tertúlia i quan no s'ha de conduir immediatament). S'ha de ser conscient que és impossible conèixer la composició d'una pastilla de droga de síntesi, qui la vulgui fer servir assumeix el risc d'efectes imprevisibles i ha d'estar informat, si més no, del que ha de fer si es presenten complicacions.

En un sentit estricte es podria entendre que aquest és un programa d'aprenentatge per prendre decisions sobre l'ús de drogues, però, l'espai creat serveix també per explorar qüestions de maduració personal, relacions familiars, actituds davant les relacions amb els companys o l'altre sexe, per posar algun exemple. Aquest punt és clau a la nostra orientació.

És freqüent que els mètodes que estan orientats cap a l'aprenentatge de la presa de decisions quedin tancats dins un discurs sobre la droga, i amb l'objectiu d'ensenyar a dir que no. Això és una crítica que es pot fer extensible a la pràctica totalitat d'orientacions de prevenció específica: tan sols es parla de droga quan són precisament els adolescents amb més problemes personals els que poden arribar a tenir més dificultats amb les drogues. Per a ells, possiblement, més que adoptar una decisió sobre l'ús de drogues

–dificultada per la impossibilitat de pensar en res més o de poder situar la droga en el lloc que es mereix dins les seves vides–, és molt més productiu crear un espai en què puguin parlar de les seves contradiccions, d'allò que no entenen de la seva vida, de les dificultats que tenen per fer amics o per divertir-se i, en general, contrastar amb altres els seus punts de vista. Entrar en un diàleg amb ells mateixos i amb els altres sobre aquestes preocupacions, potser els permetrà desbloquejar la qüestió de la droga, abans viscuda per ells de forma monotemàtica, com a panacea universal i com a tapadora, i començar a pensar en altres coses. Poder pensar en els seus problemes i en la forma de resoldre'ls és, des de la nostra orientació, tant o més important que la presa de “bones” decisions sobre l'ús de drogues. Efectivament, aquests joves que aprenen a assumir la responsabilitat de la seva pròpia vida, tenen molt de camí avançat envers les decisions respecte de les drogues.

3.2. Objectius generals

Els objectius que es descriuen a continuació, pel fet que suposen una modificació molt complexa d'actituds i de comportaments, són objectius a llarg termini. No obstant això, en preparar les distintes classes, el professor és lliure de fixar-se qualsevol objectiu fàcilment controlable a l'instant i compatible amb la filosofia i els mètodes de les lliçons que aquí es proposen.

L'**objectiu general** és que l'alumne aprengui a decidir respecte al seu consum de drogues. En altres paraules, es tracta d'ensenyar a identificar les situacions en què es prenen decisions sobre l'ús de drogues legals i il·legals i utilitzar els coneixements que es tenen per tal d'adoptar la decisió adequada en trobar-se en aquestes situacions.

En l'adquisició d'aquesta habilitat **intervenen tres classes de factors**:

- En primer lloc, el fet d'adonar-se que no es pren una decisió en abstracte, sinó que decidir vol dir **elegir una conducta dins una situació concreta** i que aquesta elecció depèn de les característiques, tant de la situació com de la persona.
- En segon lloc, la capacitat d'**anticipar de forma realista situacions possibles** amb què un pugui trobar-se en un futur, identificant-ne els factors que poden afectar la decisió.
- Finalment, fer servir el coneixement objectiu del qual es disposi per **predir les conseqüències** de cada alternativa específica en circumstàncies que també són específiques.

Es tracta, per tant, d'ensenyar a **decidir lliurement, tenint en compte les possibles conseqüències de la decisió, i assumint-ne les responsabilitats**.

El supòsit bàsic és que si l'alumne millora la seva presa de consciència, tant dels condicionants externs de la seva conducta com dels condicionants interns i els mecanismes de resposta, estarà en disposició de decidir per ell mateix i prendre en consideració tots els elements pertinents de cada situació.

3.3. Estructura i desenvolupament de les lliçons

L'estructura didàctica és la mateixa per a les sis lliçons:

- a) Plantejament general: breu explicació del contingut de la lliçó i informació bàsica que ha de tenir en compte el professor.
- b) Objectius de la lliçó.
- c) Mètode suggerit: quina tècnica proposam, amb una breu explicació del desenvolupament; quins materials es poden fer servir i, finalment, a quins aspectes de la dinàmica de la classe convé posar més atenció.
- d) Variants i activitats alternatives o complementàries.
- e) Indicacions especials i coses que convé tenir en compte.

L'activitat de classe s'inicia amb la distribució del material, una lectura individual d'aquest material i a continuació el treball en grup del contingut de cada lliçó. Generalment la tècnica més adequada per al treball en grup és la representació d'escenes, però també es poden utilitzar altres tècniques. Aquestes tècniques de grup específiques s'expliquen amb detall en el capítol següent, mentre que aquí només s'esmenten o s'explica la utilització que proposam, amb les modificacions o adaptacions que facin falta.

El material per a l'alumnat es compon de sis fascicles, cadascun dels quals consta d'una **historieta** representativa del tema a tractar, uns **suggeriments per orientar la reflexió**, una **proposta de situacions conflictives** que exigeixen una presa de posició i una breu exposició d'**informacions objectives**, útils per contrastar-les amb creences i suposicions.

En aquestes lliçons no es tracta tant de proporcionar una informació completa sobre totes les drogues, sinó d'analitzar les circumstàncies en què se'n produeix el consum. Per les coses que sabem sobre els consums més importants dels alumnes destinataris del programa (preferentment de 12 a 16 anys), estan més a prop de la seva realitat les qüestions relatives a les begudes alcohòliques i al tabac i, més allunyades, a les relacionades amb els derivats de el cànnabis ("porro") i les drogues de síntesi. Aquesta és la situació que hem pretès reflectir i que constitueix el criteri de selecció dels continguts de les lliçons. A pesar d'això, si sorgeix la preocupació per altres drogues, també es poden tractar dins la classe i utilitzar la mateixa dinàmica.

A les sis historietes apareixen els protagonistes principals següents:



En Tomeu.

Té una actitud clarament definida contra el consum de drogues.



N'Aina.

Representa una actitud més reflexiva i amb alternatives al consum.



En Marc.

Al començament no consumeix. Posteriorment, es troba amb problemes d'abús.



Na Marina.

Aparentment més despreocupada. Manté una actitud favorable al consum.

Les historietes **no constitueixen pròpiament el contingut de les lliçons**. S'han concebut, més aviat, com un exemple de possibles situacions, amb la finalitat d'ajudar a recordar, imaginar i associar situacions viscudes realment pels alumnes, o bé que tinguin la possibilitat de presentar-se en un futur pròxim. L'**autèntic contingut** de les lliçons han de ser **les històries que aportin els alumnes i la dinàmica** (representacions, discussions, etc.) **que se'n produeixin**.

És molt important no confondre aquests quaderns amb un text per seguir a classe fil per randa, ja que això conculcaria l'autèntic objectiu del programa, fonamentat amb l'establiment d'un diàleg en el qual els alumnes s'hi sentin implicats. El que interessa és que els alumnes elaborin el tema que es proposa amb les percepcions i experiències de la seva vida real: si la situació plantejada no els fos propera, han de tenir la llibertat de construir la seva pròpia història.

A continuació s'ofereix una descripció de cada lliçó i les formes d'utilitzar el mètode a classe.

3.3.1. Primera lliçó: "Què passa amb les drogues?" (100-150 minuts)



És una introducció general al tema. Inclou una explicació breu de com es treballarà el mètode i la presentació dels personatges que protagonitzaran les sis històries.

La historieta ens presenta la sortida de classe on s'inicia un diàleg a partir del comentari d'en Tomeu sobre un oferiment de droga. Es parla de les begudes alcohòliques, el tabac i el "porro" (derivat del cànnabis).

Els conceptes més importants que s'inclouen en la discussió són els següents:

- efectes
- legalitat-il·legalitat
- ús-abús
- tolerància i dependència.

Aquests conceptes s'han explicat en el capítol 2 d'aquest Manual.

Seria bo que abans d'utilitzar aquest programa, els alumnes ja tinguessin informació suficient sobre diversos aspectes de les drogues, com els efectes físics, la repercussió social, cultural i econòmica.

Si aquesta informació no s'hagués donat prèviament, en començar aquest programa el professor podria dedicar una o dues classes a la informació. Però el professor ha de recordar, i mai no hi insistirem prou, que això no és l'objectiu del programa. És preferible que els alumnes puguin reunir, organitzar i assimilar aquesta informació de forma activa al llarg d'aquestes lliçons.

a) Objectius

L'alumne adquirirà una informació mínima i bàsica sobre les drogues. Això vol dir que:

- Serà capaç de definir què és una droga i els conceptes de dependència i de tolerància.
- Coneixerà els efectes a curt i a llarg termini de les drogues més consumides, especialment de les begudes alcohòliques, del tabac i dels derivats del cànnabis.
- Distingirà entre efectes "positius" i "negatius".
- Distingirà entre els fets comprovats i les suposicions que sustenten la imatge social sobre les drogues.
- Separarà els efectes d'una droga, de la seva legalitat o il·legalitat.

b) Mètode

Per començar, es distribueix el quadern corresponent a aquesta lliçó, amb la instrucció que es llegeixi intentant retenir tot el que cridi l'atenció. Quan el professor observa que la majoria d'alumnes ha acabat la lectura, pot iniciar-se la discussió utilitzant la tècnica del Fòrum que s'explica en el capítol següent.

En aquesta discussió es tracta de contrastar allò que es diu en la historieta sobre les drogues amb els coneixements reals. Es pot començar, per exemple, demanant opinions, coneixements i comentaris en general sobre l'alcohol, els alcohòlics, el tabac i els fumadors. També es poden fer servir les preguntes de l'apartat "Què en penses?" del quadern de l'alumne per orientar la discussió.

A l'apartat de "fets" hi apareixen algunes informacions que poden servir de suport per a l'alumnat. A les pàgines centrals s'hi inclou també un quadre que recull uns coneixements bàsics sobre cada droga. En molts de casos n'hi pot haver prou amb una ràpida consulta a aquest quadre per resoldre els dubtes.

Segons el nivell de coneixements i les actituds de l'alumnat, el professor pot seleccionar algunes de les activitats complementàries que s'exposen a continuació.

c) Altres activitats

1. Definir el concepte de droga.

Per començar, és convenient saber quin grau d'informació tenen els alumnes i d'aquesta manera poder-la millorar, ampliar, o corregir-ne els errors.

Això es pot fer utilitzant la tècnica grupal anomenada **Philips 6/6**, de la manera següent:

- 1) Es fan grups de 6 integrants i es demana a cada grup que nomeni un portaveu.
- 2) Es proposen dos objectes a cada grup: “tabac–futbol”, “cafè–sexe”, “sangria–lleixiu”, “cervesa–joc”, “aspirina–televisió”, “opi–religió”, “valium–antibiòtics”, “porro–política”.
- 3) Per cada objecte s’ha de respondre la pregunta: “Per què és o no és una droga?”.
- 4) Posada en comú. Els portaveus llegeixen les respostes.
- 5) ·Debat o discussió (mitjançant la tècnica del Fòrum).

El professor procurarà que s’aclareixin, entre d’altres, els conceptes següents: què és una droga? dependència, tolerància i síndrome d’abstinència; droga legal–il·legal; droga dura–blana; efectes positius i negatius; altres mites i creences que cal discutir. En el capítol 2 es pot trobar la informació necessària per ajudar l’alumnat a aclarir aquests conceptes.

2. Millorar la informació sobre algunes drogues.

Els alumnes es divideixen en grups i cerquen (a la biblioteca o en altres institucions) informació, especialment sobre tabac, l’alcohol, el cànnabis i (si el professor ho troba convenient) sobre alguna altra droga.

La recerca dels alumnes es pot centrar en:

- Aspectes històrics, socials i econòmics.
- Efectes a curt, mig i llarg termini sobre el subjecte (efectes sobre l’organisme i sobre el comportament), sobre la família, la feina i la comunitat.
- Es poden recollir dades estadístiques sobre el nivell de consum i taxes de mobilitat o mortalitat que s’atribueixen al seu consum.

Aquesta informació es comunica després a la resta de la classe mitjançant la tècnica del *Panell* o del *Simposi* que s’expliquen en el capítol 4.

S’acaba amb un debat i amb les conclusions en un gran grup en el qual s’intenta establir la diferència entre l’ús i l’abús d’alcohol, de tabac o d’altres drogues, i aclarir les diferents formes d’abús i de consum de risc (com ara beure abans de conduir, durant l’embaràs, etc.).

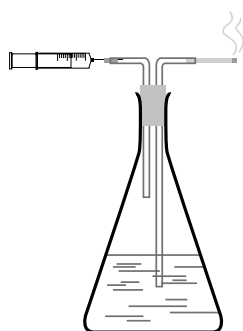


Fig. 5. Model de màquina de fumar amb material de laboratori.

3. Experimentar els efectes del tabac sobre l'organisme.

Aquí posam un exemple d’una activitat que es pot fer, però que també pot ser substituïda per una altra. Els alumnes, dividits en grups, construiran, potser amb ajuda del professor, un model o més de màquines de fumar. Aquestes “màquines” reproduïxen, amb major o menor fidelitat, el mecanisme del sistema respiratori i faciliten per tant la seva comprensió.

Un primer model és el representat a la figura 5. Està format per un pot d’Erlenmeyer o un altre recipient que es pugui tapar, hi posarem aigua fins a la meitat i el taparem amb un tap (el podem fer de gassa) travessat per dos tubets, un dels quals ha d’estar un tros ficat dins l’aigua. En el tub més curt s’hi connecta una xeringa per produir el buit en el recipient, de tal manera que el cigarret col·locat a l’extrem de l’altre tub es vagi consumint. El fum es filtra a través de l’aigua on hi queden dipositats part dels seus components. Si posam un tros de gassa (que no quedi massa estreta) en el tub del cigarret, també es podrà observar que reté alguns dels components del fum.



Fig. 6. Un altre model de màquina de fumar.

Un altre model, més rudimentari però també efectiu està reproduït a la figura 6. El construïrem amb una botella de plàstic transparent (com les d’aigua mineral), una teta de biberó o un globus, un tros de cotó i una palangana o ribelleta no massa fonda. Per fer-la, ens fixarem en el dibuix i en primer lloc omplirem d’aigua la botella. Després ampliarem el forat de la teta (o si és un globus, el foradarem) de manera que el cigarret quedi perfectament ajustat. A continuació col·locarem el cotó en l’interior de la teta i la posarem en l’embocadura i el coll de la botella, procurant que no es mulli el cotó (la teta ha d’estar perfectament ajustada al coll de la botella, per a això si és necessari es pot ajustar amb una goma elàstica o lligada amb un cordellí). Finalment, col·locarem la botella damunt de la palangana, encendrem el cigarret i farem un orifici a prop de la base de la botella de tal forma que surti un raig d’aigua. Si tapam alternativament el forat de la base de la botella amb el dit, pareixerà un autèntic fumador.

A més de la manipulació, l'activitat comporta uns moments d'observació i uns altres d'anàlisi, discussió i conclusions:

- Observar el que succeeix amb el fum.
- Després d'haver "fumat" una estona, quin aspecte té ara el cotó i l'interior de la botella?, quines conclusions podem traure?
- Què opines de l'existència de llocs públics tancats amb persones fumadores i no fumadores on està permès fumar?
- Quin camí recorre el fum dins l'organisme?. Plantejar el que passa a l'organisme per similitud amb el que s'ha observat a la màquina de fumar.

També es pot completar amb una recerca sobre els efectes dels components del fum de tabac sobre la salut.

4. Els líquids en el cos humà

L'objectiu és conèixer perquè necessitam beure, el paper dels líquids en l'alimentació humana, i estudiar l'aportació de diferents classes de líquids per satisfer les necessitats de l'organisme.

Començarem amb una petita enquesta sobre la freqüència i la quantitat de consum dels principals grups de líquids: aigua, suc de fruita, refrescs comercials, llet, infusions, begudes alcohòliques, etc. Aquesta enquesta l'han de contestar els alumnes de forma anònima. Si el professor ho troba convenient, pot demanar que cada alumne passi l'enquesta a la família i les amistats.

Es reserven les enquestes per treballar-les en un altre moment.

El professor pot explicar les funcions dels líquids en la salut a partir de la informació següent.

El pes total d'una persona està distribuït en una proporció de líquids i de greixos. Aquesta proporció varia en funció de les etapes de la vida, o de condicions especials en què es perd més líquid com, per exemple, quan en realitzar activitat física intensa, quan estam en condicions de calor o d'humitat intenses, o en situacions especials com durant el creixement, quan s'augmenta o es perd pes o durant l'embaràs o la lactància.

En el fetus un 90% és aigua. En néixer, el líquid arriba al voltant del 80%. Durant la infància i l'adolescència aquest percentatge continua sent alt, encara que va perdent pes gradualment fins a l'edat adulta. En els adults, la massa muscular està formada en un 70 o 75% d'aigua i entre un 10 i un 40% de teixit adipós, encara que es produeixen variacions en funció del sexe. (Veure taula VII).

Taula VII. Percentatges de líquid total (ACT) en el pes corporal total

POBLACIÓ	PERCENTATGE DEL PES CORPORAL
Nadó	74 % (entre 64 i 84 %)
6 mesos a 1 any	60 % (57-64%)
1 a 12 anys	60 % (49-75%)
Homes de 12 a 18 anys	59 % (52-66 %)
Dones de 12 a 18 anys	56 % (49 a 63 %)
Homes de 19 a 50 anys	59 % (43 a 73%)
Dones de 19 a 50 anys	50 % (41 a 60%)
Homes des de 51 anys	56 % (47-67 %)
Dones des de 51 anys	47 % (39-57 %)

L'aigua, tant l'aportada a través d'aliments com d'altres begudes, té nombroses funcions orgàniques vitals. Entre elles destaquen:

- Transporta els nutrients, els productes del metabolisme de les cèl·lules que s'han d'eliminar, i també altres substàncies, com a hormones, enzims i cèl·lules sanguínies. Gràcies a això, facilita el funcionament químic cel·lular.
- És un dissolvent fonamental, la qual cosa permet reaccionar per formar nous composts. Això facilita l'eliminació de toxines i altres substàncies a través de l'orina.
- En combinació amb diverses molècules viscoses contribueix a la formació de fluids lubricants per a les articulacions, el tracte digestiu i genitourinari, així com la saliva i altres secrecions que lubriquen els aliments en el seu pas pel tracte digestiu.

- Regula la temperatura corporal, absorbeix la calor i l'allibera a través de la transpiració.
- És un element fonamental per a l'organisme, ja que constitueix una part integral de les membranes cel·lulars, ajuda a mantenir la forma cel·lular i les estructures del cos.
- Per mantenir un bon estat de salut, és necessari beure la quantitat adequada que permeti la reposició del líquid perdut. Si la hidratació és important per a qualsevol persona, ho és, encara més, quan es practica activitat física.

Les necessitats d'aigua provinent de begudes i aliments depenen de múltiples factors, com l'edat i el metabolisme de cada persona, les condicions ambientals, el nivell d'activitat, etc.

- **L'edat:** Els nins, adolescents i ancians necessiten beure més, ja que, a més de presentar sistemes immunològics més dèbils, no els sol agradar beure si no tenen set. En el cas de les persones majors perquè el seu mecanisme de regulació tèrmica es troba deteriorat. Els nins, per la seva banda, tenen el sentit de la set poc desenvolupat, motiu pel qual tenen més tendència a beure poc.
- **El sexe:** El cos dels homes presenta una major composició de líquids que el de les dones –al voltant d'un 5% més–. Per això, per mantenir l'equilibri entre les pèrdues i les entrades necessiten beure més líquid.
- **L'activitat física:** En practicar exercici augmenten les necessitats d'hidratació: s'altera la temperatura corporal, la qual cosa provoca que augmenti la calor, la sudoració i la pèrdua de líquids. A més, en casos d'exercici intens, en els quals es produeixen grans pèrdues, pot desaparèixer la sensació de set, però això no significa que l'organisme estigui hidratat.
- **Les situacions ambientals:** A l'estiu augmenten les necessitats d'hidratació. Les altes temperatures, la humitat i una major sudoració fan que l'organisme perdi més líquids. Però, a més, la calefacció i l'aire condicionat o els ambients secs augmenten les pèrdues de líquids i el primer senyal és la sequedat en la gargamella.

Per mantenir una correcta hidratació i un bon estat de salut és necessari reposar tot el líquid que es perd. Aquesta reposició de líquid s'obté a través dels aliments i de les begudes. Es calcula que del total de l'aigua necessària, un 20-25% prové dels aliments i un 75-80% de les begudes.

Està demostrat que bevem més com més gran sigui la varietat de sabors on podem triar. Per això, els especialistes recomanen, a més d'ingerir aliments rics en aigua com a sopes, fruites i verdures, variar el consum de líquids i incloure begudes com aigua, refrescs, suc, etc., i evitar el consum de begudes alcohòliques.

- **AIGUA:** És una beguda que calma la set i és fàcil de trobar en qualsevol lloc. Podem consumir-la a través de l'aigua de l'aixeta o embotellada de distintes varietats, com aigua mineral, aigua de brollador, etc.
- **SUC DE FRUITES:** Aquestes begudes tenen un alt contingut en aigua i aporten propietats de la fruita. Per això, a més d'hidratar i calmar la set, resulten nutritives i el seu contingut en fructosa aporta energia.
- **REFRESCS:** Són begudes compostes en un 90% d'aigua a la qual se li han afegit diferents ingredients, com suc de fruites, aromes, etc. N'hi ha de diferents sabors, amb sucre o lleuger (light), amb gas o sense, etc. La seva varietat i el seu sabor contribueixen a saciar la set i fan més fàcil beure el líquid necessari. Però alguns dels ingredients poden tenir efectes poc desitjables si els consumim amb molta freqüència.
- **INFUSIONS:** Es preparen amb aigua i distintes varietats de plantes de diversos sabors i propietats. Això, unit al fet que es poden prendre fredes o calentes, segons els gusts de cada persona o l'època de l'any, fan que siguin una alternativa per a aquells que no beuen prou.
- **LACTIS:** Els productes lactis aporten nombrosos nutrients i són la primera font de calci en l'alimentació. La seva composició en aigua varia d'uns productes a altres. En el cas de la llet pot ser entre el 80 i el 90%.
- **GELATS I BATUTS:** Els gelats, sorbets i granissats, que tenen en la seva base principal l'aigua, hidraten. Els batuts, si contenen llet, resulten més nutritius.
- **BEGUDES ALCOHÒLIQUES:** A més d'altres conseqüències per a la salut, derivades del seu metabolisme o dels efectes que tenen a curt i llarg termini sobre el sistema nerviós, són una mala opció per restablir l'equilibri hídric i tampoc no aporten cap substància important per a la nutrició. L'alcohol augmenta la temperatura corporal i la deshidratació. A més, sol tenir un efecte diurètic que ens fa expulsar més líquids que els que consumim. Per això és freqüent que si hem begut molt d'alcohol per la nit, el matí ens llevem amb molta set.

[Més informació a: <http://www.hidratacionysalud.es>]

Els alumnes es divideixen en diversos grups:

- Un grup treballa les enquestes: tabulació de les dades, càlcul de percentatges i elaboració de taules i gràfics.
- La tasca dels altres grups és recollir les característiques dels principals grups de líquids que consumim: aigua, suc de fruita, refrescs comercials, llet, infusions, begudes alcohòliques, etc. Poden cercar informació sobre cada un d'aquests líquids a les etiquetes dels envasos o a altres llocs, i a continuació han de comprovar quin paper tenen aquests components sobre l'equilibri hídric, la nutrició o altres aspectes de la salut.

Amb els resultats de la recerca s'organitza una sessió amb la tècnica del Panell o del Simposi que s'expliquen al capítol 4. Un representant de cada grup exposa els resultats de la recerca feta sobre les diverses begudes.

A partir d'aquesta informació, la classe analitza en assemblea la informació i es fa una classificació de les begudes de més a menys sanes, segons els efectes sobre l'organisme. S'escriu aquest ordre a la pissarra.

El grup que ha analitzat les enquestes exposa els resultats obtinguts i classifica les begudes de més a menys consumides.

S'acaba contrastant les dues llistes.

5. Combatre alguns mites sobre l'alcohol (1).

El professor comença explicant que el vi és una beguda tradicional de la nostra cultura, des de l'antiguitat. Per això, al llarg dels segles, la tradició popular ha atribuït a aquesta beguda tota classe de beneficis que moltes vegades es recullen en els refranys.

Proposarem a l'alumnat que preguntin als seus familiars quins refranys o dites populars recorden que facin referència al vi. També els poden cercar a reculls, a diverses publicacions o per internet (hi ha un refranyer català-castellà a <http://refranyer.blogspot.com/>). N'hi ha un bon grapat a la paraula "vi" del Diccionari català-valencià-balear d'A. M. Alcover i F. de B. Moll (està disponible per internet a <http://dcvb.iecat.net/>). Després els hauran d'examinar críticament i comprovar fins a quin punt són certs o recullen fantasies i mites populars.

És indiferent si els refranys són en castellà o en català (o qualsevol altre idioma). Aquí en teniu alguns exemples en les dues llengües:

- Amb pa i vi es fa camí
- Borratxo fi, a la taverna vol el vi
- A mala nit, un bot de vi
- Per fer córrer el bocí, el millor remei és el vi
- Vespres de vi, matines d'aigua
- Home de vi, home de res
- Classes de vi només n'hi ha dos: el bo i el millor.
- *Un vaso de vino añejo da alegría, fuerza y buen consejo.*
- *Fiesta sin vino no vale un comino.*
- *Más barriga el jarro que el zamarro.*
- *El vino da fuerzas y el agua las quita.*
- *El vino cría sangre; la carne, carne; el pan, panza y ande la danza.*
- *Para quitar pesares no hay como el mosto de los lagares.*
- *La buena bota el camino acorta.*
- *Con buen vino y padrenuestros, pasó de los cien años mi abuelo.*
- *El buen vino alegra el ojo, limpia el diente y sana el vientre.*
- *Quien a la taberna va y viene, dos casas mantiene.*
- *El agua no enferma, ni emborracha ni adeuda.*

Un cop que s'hagin recollit els refranys, els proposarem que es distribueixin en grups per fer la feina d'anàlisi en les següents fases :

Primer han de classificar els refranys segons el seu significat. Per exemple:

- El vi com a aliment.
- El vi com a font de calor.
- El vi per oblidar les penes.
- Beure molt i no emborratxar-se és propi d'homes.
- El vi com a instrument de relació social.
- Efectes dolents o poc desitjables del vi o de la gatera.

S'ha de tenir en compte que el significat del refrany es pot referir directament al vi, o pot utilitzar el vi de manera metafòrica i atribuir una de les seves propietats a una altra cosa.

Després es tracta d'investigar si el que diu cada refrany és cert o no. Els suggerim que, per a cada refrany, emplenin una fitxa d'aquest tipus:

REFRANY:
Efecte que atribueix al vi
Efecte vertader
Significat que té el refrany

Cada grup exposarà a la classe el resultat de la tasca realitzada, mostrarà les seves fitxes i les explicarà.

A fi de concloure l'activitat amb un aspecte positiu (suggerir pautes d'actuació desitjables en comptes d'insistir en el que no convé realitzar), proposarem als alumnes que, per cada efecte que el refranyer atribueix falsament a l'alcohol, confeccionin una llista d'activitats que realment sí provoquen aquest efecte, sense que a més presentin inconvenients sanitaris, econòmics o socials. Exemple:

"Allunya les penes": Efecte falsament atribuït al vi, ja que es limita a ajornar-les momentàniament.
Altres formes d'aconseguir el mateix efecte: • Conversar amb un o més amics. • Analitzar el problema i mirar de resoldre'l. • Anar al cine. • Etc.

6. Combatre alguns mites sobre l'alcohol (2).

En lloc de treballar amb refranys, es pot treballar sobre la informació i les actituds de l'entorn pròxim. Per a això, els alumnes elaboraran un qüestionari breu d'informació i d'actituds sobre drogues. Enquisten els seus familiars, veïns, etc. De manera similar a allò que hem proposat a l'activitat anterior, analitzen en classe les respostes i intenten descobrir-hi els errors d'informació i les idees falses. Tot el treball de preparació pot fer-se en petits grups, fins arribar a l'anàlisi final en què participarà tota la classe.

7. Anàlisi dels missatges de la publicitat.

Es tracta de realitzar una anàlisi dels anuncis de tabac, alcohol i medicaments que apareixen a la premsa diària, TV, cinema, revistes, ràdio, tanques publicitàries, parades d'autobusos, cabines telefòniques, roba de vestir, etc. apareguts per exemple durant una setmana.

Els alumnes, després d'haver recopilat la varietat més gran possible d'anuncis, en poden fer, per grups, una anàlisi, tenint en compte:

- Els mecanismes que utilitza l'anunci per cridar l'atenció (colors, formes, erotisme, composició...).
- El doble missatge que transmet l'anunci: l'explícit (lema, objectes, persones i situacions que s'hi representen) i l'implícit (allò que se sent en veure l'anunci, els desitjos o les necessitats amb què juga l'anunci...).
- Classificar els anuncis segons les necessitats bàsiques humanes a què al·ludeixen: fisiològiques, afecte, reconeixement, poder, seguretat...
- Comprovar com la publicitat relaciona l'objecte representat amb la satisfacció d'una d'aquestes necessitats (exemple: fumar una determinada marca de tabac amb poder, amb sexe, luxe...).
- Detectar a cada anunci allò que no es diu (per exemple, en el cas de l'alcohol no apareix representat en els anuncis el risc de beure: els efectes físics a curt i a llarg termini sobre la salut, el perill de conduir havent begut...).

Discussió a classe de les conclusions extretes.

Aquesta anàlisi pot incloure el contingut dels mitjans de comunicació en general (notícies sensacionalistes de premsa, ràdio i televisió) i els missatges de les campanyes de prevenció.

8. Elaboració de cartells.

Algunes notícies sobre les drogues poden afectar d'alguna forma els alumnes i, per tant, els agradaria donar-ne una opinió. En comptes de manifestar aquesta opinió verbalment, se'ls pot oferir l'oportunitat d'expressar-la a través de cartells individuals (contrastats o no amb els apareguts en alguna campanya preventiva). De forma individual o en equips de treball, han de fer un dibuix o un disseny adequat per a la frase que després és mantindrà com a lema i que representarà el sentiment comú de tots. Aquests cartells poden servir per participar en concursos de cartells que s'organitzin amb l'objectiu de motivar els alumnes en qüestions de prevenció de drogues.

9. Conductes normatives.

Els alumnes es distribueixen en grups per preparar una exposició i debat sobre allò que creuen que és normatiu respecte dels hàbits tòxics. El professor procurarà que algun grup mostri la vigència dels hàbits sans destacant el percentatge de no consumidors de cada substància (per exemple, el 95% dels joves no ha consumit mai drogues de síntesi), recordarà que l'actualitat o presència de certes conductes als mitjans de comunicació obeeix més a la gravetat o al perill de d'aquestes conductes que a la implantació general que tenen. A més, proporcionarà dades que permetin desfer associacions com adult–tabac, diversió–alcohol, “progre”–“porro”, pastilles–marxa, etc. i desmuntar tòpics com “d'alguna manera, tot és droga”.

d) Material

El quadern 1 de l'alumnat “Què passa amb les drogues?”.

Segons les activitats que s'hagin de dur a terme, pot requerir disposar de materials de laboratori, botelles de plàstic, qüestionaris, anuncis publicitaris, etc. Aquests materials els pot preparar el professor o encarregar a l'alumnat que els reculli com a part del treball.

e) Indicacions especials

Aquesta lliçó és distinta a la resta a causa del seu clar contingut informatiu. Com que és preparatòria o introductòria, el professor pot aprofitar per explorar els mites i les fantasies que tenen els alumnes. Possiblement aquests esperen una altra classe d'informació i no veuen les drogues com les presenta el mètode. Potser no havien pensat mai que l'alcohol i el tabac fossin drogues i que serien aquestes les que es tractarien. El professor, per tant, ha d'estar atent a aquestes reaccions dels alumnes per tal de modificar les seves creences.

El professor també tractarà d'explorar el grau de maduresa amb què els alumnes s'enfronten al tema, així com la major o menor obertura de la discussió i també el paper que representa cada un en relació al grup i, especialment, si hi ha líders a favor o en contra de les drogues. Tot això requereix que, en aquesta primera lliçó, el professor tenguí un paper molt més actiu i, en ocasions, una relació més directa que la que caldrà a la resta.

S'ha d'evitar el tractament de les drogues com un tot uniforme. El diàleg s'ha de centrar en les drogues en concret. Davant una afirmació com "les drogues són... fan...", el professor ha d'exigir que es concreti de quina droga es parla. Ha de quedar clar, per una banda, que cada droga té uns efectes i uns perills particulars i, per l'altra, que hi ha alguns fets comuns a totes les drogues, que permeten donar aquesta denominació a diversos productes (i entre aquests, l'alcohol i el tabac).

S'han de tractar a fons tots els aspectes relacionats amb l'alcohol i el tabac i, en menor mesura, el "porro" i "les pastilles". S'ha d'evitar que la discussió derivi cap a les altres drogues il·legals, de tal forma que s'arribi a tractar només aquestes. La referència a drogues com l'heroïna, la cocaïna o l'LSD ha de ser només de passada, sense protagonismes ni mitificacions, però també s'ha d'evitar donar la impressió de voler eludir el tema. La qüestió és no caure en la mitificació de les drogues il·legals i oblidar el problema més real i immediat de les legals. Malgrat això, els alumnes han de trobar un espai per expressar i aclarir els seus dubtes sobre les drogues il·legals.



3.3.2. Segona lliçó: “Una forma de començar”. (100-150 minuts)



El tema d'aquesta lliçó tracta de com es comença a consumir una droga. La historieta presenta l'evolució de na Marina, en diverses situacions d'oferiment, acceptació i escalada en el consum, així com el canvi que experimenta des de la situació inicial.

Es fa referència al tabac i a les begudes alcohòliques.

Les qüestions més importants, que després s'expliquen a l'apartat “Fets”, són:

- el primer consum sempre va lligat a una oferta i en una situació d'oferta poden entrar en joc moltes coses;
- les decisions (aparentment irrelevants) se sumen i en construeixen l'hàbit;
- una decisió du a l'altra (escalada).

En aquesta lliçó es planteja la importància de la decisió i es mostra de quina manera s'arriben a adoptar conductes que es deixen dur pels altres, sense fer-ne una decisió responsable, i fins i tot contravenint actituds preexistents.

a) Objectius

En acabar el treball d'aquesta lliçó, l'alumne serà capaç de:

- Distingir les situacions subjectivament neutres de les no neutres o comprometedores en relació a l'oferiment de drogues.
- Percebre els diversos factors i les pressions que les caracteritzen (pressions dels companys, necessitat d'agradar, etc.).
- Destacar els diversos passos que conformen un hàbit com a suma de decisions.

b) Mètode

El professor distribueix entre els alumnes el quadern 2 corresponent a aquesta lliçó. Cada alumne el llegeix individualment amb la indicació que intentin retenir allò que més els cridi l'atenció. També se'ls fa una lectura col·lectiva de la historieta, fent que el text corresponent a cada personatge el llegeixi un alumne diferent. En acabar la lectura pot començar la discussió (vegeu en el capítol 4 algunes idees sobre animació de grups).

Per a la discussió es pot partir de la historieta llegida i del que espontàniament suggereixin els alumnes: opinions, criteris, records de situacions similars, etc.

Una altra forma d'orientar la discussió és utilitzar les preguntes de l'apartat “Què en penses?”. Aquestes preguntes es poden respondre individualment o en grup i plantejar la discussió a partir de les respostes.

Es tracta que la discussió davalli al detall de situacions reals viscudes o amb gran probabilitat de passar en el futur (primer cigarret, oferiment d'una copa, etc.). Els alumnes poden expressar els sentiments i recordar allò que els va passar, com se sentien, què pensaven, etc. És interessant que es posi de manifest la seva percepció de l'entorn i de les normes vigents.

Una bona forma de fer-ho és mitjançant la representació escènica d'aquestes situacions, en què cada alumne juga el paper viscut i, a través de la inclusió de dobles, soliloquis i altres tècniques, es produeix una multiplicació de vivències, sentiments i respostes a la situació (vegeu el capítol 4).

Si no hi ha situacions aportades pels alumnes, poden servir les que apareixen a l'apartat "Imagina... ". En definitiva, allò que es pretén és que cada alumne reflexioni i analitzi l'actitud adoptada en cada situació.

c) Altres activitats

1. Els grups en què participam.

Es pot iniciar aquest tema amb una discussió prèvia a la lectura del quadern. Aquesta discussió (i la corresponent representació d'escenes), se centrarà en el grup d'amics i no hi apareixeran necessàriament referències a les drogues.

Els punts bàsics poden ésser els següents:

- Els grups d'amics (recordar-ne alguns de concrets).
- Què es fa quan s'està dins un grup? Què es fa s'està en un altre? (Fer un inventari d'actuacions específiques a cada grup).
- Representar l'elecció d'equips per jugar. Escollir un amic diferent cada vegada. Pensar per què es fa aquesta elecció.
- Com es prenen els acords en grup? De vegades, algú s'estimaria més fer altres coses, però s'adapta al desig de la majoria. Què passaria si ningú no volgués cedir? Podria existir el grup si tots actuassin per compte seu? Es pot ser lliure dins un grup? En quines coses?
- Descobrir les diferències entre companys. Inventari de característiques personals, preferències i gusts de cadascú.
- Amb cada company feim coses diferents. Algunes persones s'adapten a nosaltres i nosaltres ens adaptam als altres.
- Què esperam dels nostres amics? Què esperen ells de nosaltres?
- Moments de "presa de decisions" en grup. Segurament no tots estaran d'acord amb la solució que s'elegeixi, però només si hi ha un acord en prendre "aquesta decisió" (encara que no sigui la meua i no l'accepti), es pot dir que el grup, com a tal, funciona.
- Què hem de fer quan sorgeixen discrepàncies? Situacions en què es valoren els afectes per tal de no arribar a una ruptura.
- No es pot acontentar tothom.

2. Les conseqüències de les accions

L'objectiu de l'activitat és l'anàlisi de conseqüències de determinades accions.

El professor prepara diversos parells de targetes. Cada parell està format per una targeta en què s'anota una activitat, mentre que en l'altra s'escriu un concepte associat a aquesta activitat. Per exemple:

Prendre el sol	Sí, però amb protector
Anar amb moto sense casc	Suïcida
Ballar el tango	Creatiu
Fer pònting	Exigeix moltes precaucions
Jugar al tennis amb ressaca	Pèssims resultats

Convé fer un nombre de targetes equivalent a la meitat dels alumnes.

A continuació es trien a l'atzar a la meitat dels alumnes. Aquest grup es divideix després per dos (per tant ha de ser número parell). Una meitat es posa en fila a un costat de la classe, i l'altra meitat a l'altre costat.

Els alumnes d'un costat reben les targetes d'activitats i els de l'altre les dels conceptes associats. Ningú, excepte el que la rep, ha de veure el contingut de la targeta.

Els alumnes amb targeta de conceptes, recorren la fila dels d'activitats, consultant un per un fins a trobar l'activitat que es correspon amb el seu concepte. En aquest moment es detenen al seu costat. El fet que ja estigui constituïda una parella no impedeix que un altre triï aquesta activitat com a corresponent a la seva targeta, ja que l'altre podria haver-se equivocat. Acabada la ronda, s'hauran constituït parelles, o trios o grups majors. Pot haver-hi algú que es quedi sol.

Constituïts els grups, cada un d'ells ha de representar escènicaament l'activitat i el concepte apropiat, sense paraules.

La meitat de la classe, que no havia intervingut fins aquest moment, ha d'encertar de quina activitat i concepte es tracta.

Es cronometra el temps que requereix cada grup per donar a entendre el seu missatge. Guanya el joc qui ho aconsegueixi en menys temps.

Una vegada descobertes totes les activitats i els conceptes, es discuteix sobre la correspondència entre ells. Amb l'ajuda del professor, la classe ha de valorar si s'han emparellat correctament.

d) Material

El quadern 2 de l'alumnat "Una forma de començar".

Segons les activitats que s'hagin de dur a terme haurà de preparar algunes targetes.

e) Indicacions especials

Es pot incorporar el "porro" i les pastilles, no com a drogues típiques de les situacions de primer consum viscudes o previsibles, sinó com a forma d'obrir el tema a substàncies tòxiques de fàcil accés i oferiment, i que poden representar una porta d'entrada al món de les drogues il·legals. S'ha d'**evitar donar el missatge implícit de normativitat que representaria parlar de la primera pastilla o del primer porro.**

En parlar o representar situacions d'ofertament, hem de procurar centrar l'atenció en el protagonista de la situació (generalment el qui rep l'ofertament), mentre que els personatges secundaris poden quedar més desdibuixats.

En alguns casos, serà convenient que el protagonista sigui qui ofereixi la droga, la qual cosa permetrà analitzar el costum (de vegades compulsiu) de convidar a fumar o a beure. En qualsevol cas, la classe s'hauria d'identificar amb els personatges principals i intentar cercar respostes, proposar (i representar) els comportaments que cadascú adoptaria. El professor ha d'intentar que els alumnes s'identifiquin amb els personatges de la història i que entrin en la trama de les situacions que es treballin en aquesta segona lliçó, perquè puguin expressar els seus sentiments i les actituds més propis i reals.

No hi ha cap comportament que "a priori" sigui millor que un altre. S'han d'analitzar les conseqüències dins la situació en què s'insereix, per veure si l'elecció és plenament satisfactòria o bé si n'hi ha d'altres de millors.

És possible que apareguin respostes fora de to, provocadores, gracioses o, ben al contrari, moralistes i sobreadaptades. El professor farà bé si no respon autoritàriament les primeres i si no accepta excessivament complagut les segones. Moltes vegades, els alumnes responen o adopten actituds que no són les pròpies. Responen a allò que ells creuen que al professor li agradaria que responguessin. Altres vegades, al contrari, són respostes per agradar el grup i, fins i tot, fer-se el valent. Totes aquestes respostes corresponen a actituds que es donen entre els alumnes i que, molt sovint, tradueixen mecanismes de defensa.

Si creiem que, efectivament, les actituds exhibides són pròpies d'un subgrup de la classe, convindrà treballar-les dins la sessió. La possibilitat que aquestes actituds excessivament "passotes" o, al contrari, excessivament rígides puguin evolucionar, consisteix precisament a permetre que s'exposin fins a les darreres conseqüències, de manera que es desprestigiïn per elles mateixes, per falta de consistència, o bé que presentin tants de punts dèbils que un altre sector de la classe les pugui rebatre fàcilment. En conseqüència, aquestes actituds s'han de prendre com a qualsevol altra, com un tema de discussió i anàlisi i/o representació escènica.

3.3.3. Tercera lliçó: “N’Aina es diverteix”. (50-100 minuts)



El tema d'aquesta lliçó és aprendre a dir que no quan no es volen consumir drogues, i pensar en alternatives al consum. N'Aina surt de marxa i li ofereixen diverses drogues: begudes alcohòliques, tabac i derivats del cànnabis.

Els conceptes més importants fan referència novament a:

- Tot allò que impliquen les situacions d'oferta de droga.
- Les pressions que es produeixen.
- Els diversos tipus de dificultats que planteja dir no.

a) Objectius

- L'alumne ha de ser capaç de dir no a un oferiment de drogues, si no li interessa realment consumir-ne. En qualsevol cas, ha de poder justificar la decisió.
- Ha de cercar i trobar conductes alternatives al consum de drogues.
- No utilitzarà l'alcohol o el tabac com a facilitadors de la relació social.

b) Mètode

El professor distribueix entre els alumnes el quadern 3 corresponent a aquesta lliçó. Cada alumne el llegeix individualment amb la consigna d'intentar retenir allò que més li crida l'atenció. També es pot fer una lectura col·lectiva de la historieta, i encarregar el text corresponent a cada personatge a un alumne diferent. En acabar la lectura, pot començar la discussió (vegeu en el capítol 4 algunes idees sobre l'animació de grups).

Per a la discussió, es pot partir de la historieta llegida i del que espontàniament suggereixi als alumnes: opinions, crítiques, records de situacions similars, etc.

Una altra forma d'orientar la discussió és utilitzar les preguntes de l'apartat “Què en penses?”. Aquestes preguntes es poden respondre individualment o en grups i plantejar la discussió a partir de les respostes.

Es tracta que la discussió davalli al detall de situacions reals viscudes o amb gran probabilitat de passar en el futur (primer cigarret, oferiment d'una copa, etc.). Els alumnes poden expressar els sentiments i recordar allò que els va passar, com se sentien, que pensaven, etc.

Una bona forma de fer-ho és mitjançant la representació escènica d'aquestes situacions en què cada alumne juga el rol viscut i, a través de la inclusió de dobles, soliloquis i altres tècniques, es produeix una multiplicació de vivències, sentiments, motivacions i respostes a la situació (vegeu el capítol 4).

c) Altres activitats

1. Com dir no sense perdre amics.

Cal elaborar deu targetes en què s'escriuen deu maneres diferents de dir que no:

Senzillament, digues no	Ex.: Perdona, però ja saps que no; no; no ho entens?, he dit que no...
Donar excuses	Ex.: Avui no em trob bé; potser un altre dia; ja tenc prou embolics en el cap per ficar-me amb això...
Donar alternatives	Qualsevol proposta per canviar de tema (Això no m'interessa, però podríem...)
Donar llargues	Ex.: Qualsevol disculpa que demora la decisió (ja ho veurem; m'ho pensaré...)
Pot ser	A qui fa la proposta se li concedeix tot, però un es reserva la part que li convé (Sí, és divertit, però jo preferesc...)
Mirall	Reflectir el mateix que et proposen, però donant-li la volta (El que és divertit és...)
Tocar el dos	Ex.: Bé, jo me'n vaig; feis-ho si en teniu ganes, però jo me'n vaig al cine...
Dir el que penses	Ex.: Jo no crec que ens convengui fer això, perquè...
Enfrontar-se	Ex.: Com se us ocorre això!; amb mi no compteu per a aquestes favades...
Disc ratllat	Ex.: No m'interessa (...) No m'interessa (...) No m'interessa...

Paral·lelament, el professor prepara una sèrie de situacions pròximes a les experiències dels alumnes, que exigeixen una resposta i sobre les quals ells hauran de decidir. Per exemple:

1. Durant el viatge d'estudis na Irene està amb els seus companys, i la conviden a fumar un porro. Diu que no, però els companys insisteixen, diuen que es divertirà molt, la pressionen dient que el que passa és que té por, etc. Ella no vol fumar. Com ha de respondre?
2. En Colau, com la resta de la seva colla, té un monopati. Un dia un company diu que per què no s'enganxen a un autobús, que pot ser divertit. A ell no li fa cap gràcia. Els altres insisteixen.
3. De camí al col·legi, en Jordi es troba amb els seus amics i li proposen fer "fullet". Li diuen que la primera classe és un rotllo, i que podrien anar a jugar a les màquines. En Jordi no sap com resistir.
4. Un professor del col·legi resulta que és molt exigent. En una avaluació ha posat unes notes que en Mario i els seus companys consideren injustes. En el pati estan maquinant una reacció. Un diu que podrien sortir i punxar les rodes del seu cotxe. Tots estan d'acord, però en Mario preferiria anar a parlar amb ell. La resta diu que serà inútil i insisteix en el pla.
5. S'està celebrant l'aniversari d'un company del grup d'amics d'en Pep. Estan ballant quan de sobte un d'ells s'hi acosta i li ofereix una pastilla, que amb això ballarà al límit i es divertirà molt. En Pep es resisteix. L'altre diu que com pot fer-li aquest menyspreu, etc. En Pep no hi veu sortida.

Un cop preparat tot el material, selecciona deu alumnes i li dóna una targeta a cadascun.

Després el professor explica la primera situació.

Cada un dels alumnes seleccionats respon d'acord amb les instruccions de la seva targeta.

La resta de la classe valora cada una de les respostes. Pot establir-se una discussió breu i una votació. En alguns casos pot ser adequat representar cada situació, d'acord amb el tipus de resposta triada per valorar el resultat.

En aquest exercici, encara que es faci una votació o s'estableixi qualsevol tipus de classificació de les distintes formes de dir no, l'objectiu no és arribar a cap tipus de consens. De fet, no cal esperar que cap alumne adopti sense donar explicacions la

forma més votada. Es tracta de valorar els pros i els contres, de tenir en compte les distintes classes de conseqüències de la resposta, d'anticipar els efectes sobre l'actuació que els amics pretenien dur a terme, d'imaginar la possible resposta d'aquests amics, etc. En definitiva, de fer presents tots els factors significatius de la situació.

Perquè les situacions siguin realment properes a l'experiència dels alumnes, després d'haver-ne analitzat un parell, se'ls pot proposar que ells mateixos imaginin i expliquin situacions per les quals s'han trobat pressionats per fer una cosa que no volen fer, i que saben com sortir-se'n.

La resposta és individual. L'objectiu de plantejar-la en comú és per desfer supòsits erronis sobre les expectatives dels altres que podrien condicionar les respostes. Sovint, els alumnes podran desprendre's de temors poc fonamentats si es pot plantejar una discussió sense prejudicis.

2. Elaborar refrescs i combinats sense alcohol.

A partir d'un concurs de receptes per elaborar combinats sense alcohol, els alumnes podrien experimentar a les festes on van, a casa seva, o a les festes que organitzi el col·legi, les receptes que hauran elaborat i triar-ne unes quantes de guanyadores.

A continuació donam algunes idees per elaborar combinats que no contenen alcohol:

Llet "descocada"

Es mescla 1 dl de llet fresca amb 1 dl de suc de coco i una culleradeta de mel. S'hi afegeix un xic de canyella i es pren amb una palleta.

Batuts

Aquests preparats s'elaboren amb una bola de gelat de vainilla, de xocolata o de fruites, que ha de mesclar-se amb altres ingredients (sucre, xarop de fruites o fruites fresques) i s'hi afegeix llet fins omplir una copa de 2-3 dl.

Còctel-taronja

Per a 4-6 persones, es mescla 1 l de suc de taronja amb 1 l de suc de poma. S'hi afegeix el suc d'una llimona, tres cullerades de sucre i la pell de la llimona tallada en espiral. Es mescla bé fins que es fon tot el sucre. S'aboca dins els tassons, se'n cobreixen les superfícies amb una culleradeta de nata batuda i s'adornen amb una rodanxa de taronja fixada a la vorera del tassó.

3. Organitzar excursions.

Es pot programar una sortida al camp a l'aire lliure amb els alumnes en la qual, es pot tractar el tema d'aquesta tercera lliçó. Asseguts en rotllada, poden representar escènicament la festa a què acudeix n'Aina i tot allò que hi passa o que hi pot passar. Poden representar-se diversos supòsits perquè, d'aquesta manera, hi intervinguin més alumnes. Durant aquest dia d'excursió, també es pot fer una llista d'aliments i de begudes sanes per al muntanyisme, caminar, etc.

4. Fer inventaris.

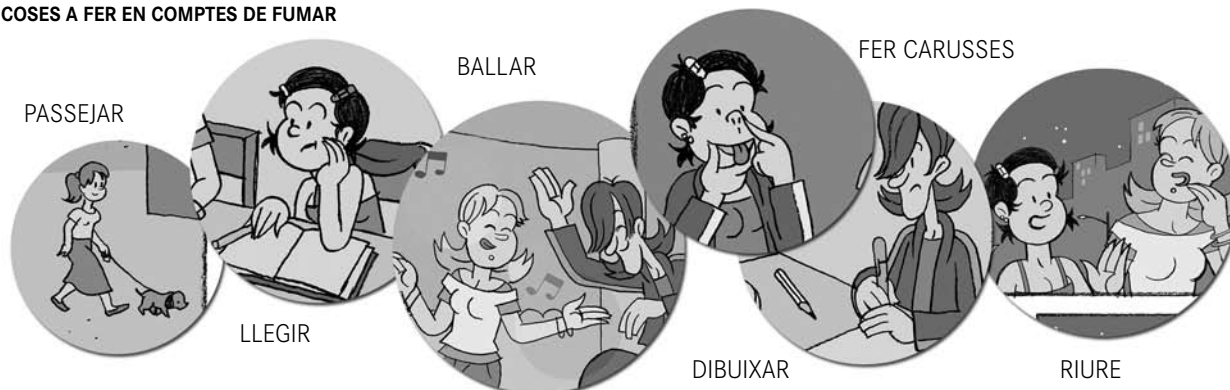
Es tracta de fer inventaris, de forma individual o per grups, de:

- Coses que no siguin droga a les quals es pot convidar algú.
- Coses que es poden fer, en trobar un amic pel carrer, en lloc de convidar-lo a fumar, anar a prendre una copa, o qualsevol altra activitat i que inclogui el consum d'algun tipus de droga.
- Coses que es poden fer en comptes de prendre drogues (per exemple: passejar, anar al cine, ballar...).

Els alumnes també poden fer un inventari de les diferents oportunitats i activitats per passar el temps lliure de què disposen en el seu barri, poble o la seva ciutat. En grups classificaran i valoraran totes les activitats recollides segons diferents criteris: cost econòmic, grau de diversió, possibilitat de conèixer nous amics, risc, etc. Posteriorment, decidiran quines coses, entre les que s'ofereixen a la seva comunitat, val la pena fer-les en el temps lliure.

Alguns d'aquests exercicis poden donar lloc a la construcció d'un mural.

COSES A FER EN COMPTES DE FUMAR



d) Material

El quadern 3, titulat “N’Aina es diverteix”.

Per a algunes activitats haurà de preparar algun material (targetes, situacions, etc.).

Es pot distribuir un llibret de receptes de combinats sense alcohol, millor després que els alumnes hagin fet una activitat creativa referent a això. També el poden fer ells mateixos a partir dels seus experiments. Si el centre fa una revista, els pot agradar veure-hi publicades les seves receptes.

e) Indicacions especials

Cal que, si s’escenifiquen situacions, es produeixin les inversions de rol i les substitucions de personatges suficients perquè hi hagi alternatives de conducta per a tota la classe. Cada protagonista, a més, ha de justificar la decisió que prendrà (mitjançant un soliloqui, per exemple). Al principi, aquest exercici pot semblar difícil als alumnes, però fent-lo aprenen a saber expressar els seus sentiments.

Convé anar alerta amb les eventuals actituds d’optimisme excessiu. Les afirmacions de qui pren alcohol o una altra droga és perquè ho vol fer (o d’altres de semblants), signifiquen una clara dificultat de reconèixer la dinàmica de les relacions personals i respon a una il·lusió d’independència típica en el preadolescent i en l’adolescent. El professor, per tant, no s’ha de deixar arrossegar per aquestes actituds ni els ha de fer costat. Sabem que les coses no són tan senzilles com moltes vegades suposen els alumnes, i que la majoria d’ells tampoc no gaudeixen d’autèntica independència interna, en la relació amb els altres, perquè puguin ser immunes a les ofertes. Quan es presenti l’actitud comentada, cal procurar no atacar-la frontalment, sinó passar a l’anàlisi de situacions concretes.

3.3.4. Quarta lliçó: “A què et connectes?”. (100-150 minuts)



El tema d’aquesta lliçó és aprendre a detectar a temps l’ús de les noves tecnologies perquè no es converteixi en una obsessió o amb una conducta problemàtica, i en cercar buscar alternatives per controlar aquest ús.

Els conceptes més importants fan referència a:

- Utilitat de les noves tecnologies.
- Distinció entre ús normal i ús compulsiu del mòbil, de l’ordinador o dels videojocs.
- Com reconèixer les conductes addictives
- Com evitar l’ús compulsiu.

a) Objectius

- L'alumne ha de distingir entre ús normal i ús compulsiu del mòbil, de l'ordinador o dels videojocs.
- Ha de conèixer i utilitzar alternatives d'oci i temps lliure diferents del joc o de l'ús del mòbil, de l'ordinador o dels videojocs.
- Ha d'assumir una posició activa davant els problemes d'ús compulsiu.
- Ha d'adoptar mesures de control sobre l'ús del mòbil, l'ordinador o els videojocs.
- Ha de saber com afrontar i a qui acudir quan hi hagi problemes d'abús, d'ell mateix o d'altres.

b) Mètode

Per començar, es distribueix el quadern 4 corresponent a aquesta lliçó, amb la instrucció que es llegeixi i que intenti retenir tot el que cridi l'atenció. Quan el professor observa que la majoria d'alumnes ha acabat la lectura, pot iniciar-se la discussió utilitzant la tècnica del Fòrum que s'explica en el capítol següent.

En aquesta discussió es tracta de contrastar allò que mostra la historieta sobre les situacions plantejades amb les actituds o experiències reals de cada alumne. Es pot començar, per exemple, demanant opinions, coneixements i comentaris en general. També es poden fer servir les preguntes de l'apartat "Què en penses?" del quadern de l'alumne per orientar la discussió.

Es tracta que la discussió davalli al detall de situacions reals viscudes o amb gran probabilitat de passar en el futur. Els alumnes poden expressar els sentiments i recordar allò que els va passar, com se sentien, què pensaven, etc. És interessant que es posi de manifest la seva percepció de l'entorn i de les normes vigents.

Una bona forma de fer-ho és mitjançant la representació escènica d'aquestes situacions, on cada alumne representa el paper viscut i, a través de la inclusió de dobles, soliloquis i altres tècniques, es produeix una multiplicació de vivències, sentiments i respostes a la situació (vegeu en el capítol 4 el desenvolupament de la tècnica de Representació d'escenes o Role-playing).

A l'apartat de "fets" hi apareixen algunes informacions que poden servir de suport per a l'alumnat. A les pàgines centrals s'hi inclou també un quadre que recull uns coneixements bàsics. En molts de casos n'hi pot haver prou amb una ràpida consulta a aquest quadre per resoldre els dubtes.

c) Altres activitats

1. Definir el concepte de conducta addictiva.

Per a aquesta activitat es pot utilitzar la tècnica de la Pluja d'idees (Brainstorming) que s'explica en el capítol 4.

El professor explica breument en què consisteix la tècnica i la feina que s'ha de fer: es tracta de definir les conductes addictives.

Per començar, s'ha de triar un alumne que escriurà a la pissarra totes les respostes (també ho pot fer el professor). Després, cada alumne ha d'expressar amb una paraula el que entén que és una conducta addictiva.

Quan ja sembli que no hi ha més idees, es tracta de fer una definició de "conducta addictiva" a partir de les paraules que han sortit, i amb la qual tots hi estiguin d'acord.

Després, el professor pot llegir una definició estàndard, per exemple:

Una conducta es torna addictiva quan la persona perd el control sobre aquesta conducta, quan ja no pot decidir, per exemple, quin temps hi dedicarà, els diners que hi gastarà, o deixa de fer moltes altres coses per poder dedicar més temps o més atenció a aquesta conducta.

Davant aquesta definició, els alumnes busquen en el diccionari les paraules sobre les quals tenen algun dubte, i després la comparen amb la que havia elaborat la classe. A continuació decideixen si han d'incorporar aquestes diferències a la definició.

Finalment, fan una llista de conductes que representen una addicció.

2. L'ús del temps lliure

Cada alumne escriu en un full el temps que dedica, fora del centre, a:

- Estudi o activitats escolars
- Veure televisió
- Llegir
- Ordinador, videojocs, etc.

- Fer esport
- Estar amb els amics
- Sala de jocs
- Altres activitats

Després han de puntuar cada activitat d'1 a 10 segons la satisfacció que hi troben.

A continuació s'han de contrastar les respostes de cada un amb les del grup. Això es pot fer utilitzant la tècnica grupal nomenada Philips 6/6, de la manera següent:

- Es fan grups de 6 integrants i es demana a cada grup que nomeni un portaveu.
- Cada component del grup té un minut per exposar i justificar les seves respostes.
- Posada en comú. Els portaveus llegeixen les respostes.
- Debat o discussió (mitjançant la tècnica del Fòrum).

Es poden treure les mitjanes del temps que dediquen i de les puntuacions que donen a cada activitat.

A la discussió de tots junts s'han d'analitzar les activitats més i menys puntuades, s'han d'avaluar les conseqüències que tenen per a la salut, per a l'aprenentatge, per a les relacions amb la família i amb els companys, per a l'economia, etc.

Un cop fet aquest treball grupal, es poden votar les opcions i observar si hi ha canvis.

3. Quins perills té...?

L'objectiu d'aquest exercici és que els alumnes aprenguin a valorar per ells mateixos els riscos de les conductes, i que valorin si els compensa o no tenir certes precaucions.

El professor comença llegint o explicant el següent paràgraf a manera d'introducció:

Tota conducta sempre té conseqüències per a nosaltres.

Sempre hi ha conseqüències positives i negatives, totes les conductes que adoptem tenen un costat bo i un altre de dolent, encara que a vegades les conseqüències negatives són tan mínimes i improbables que ni tan sols les tenim en compte. En realitat tot té riscos i beneficis: fins a fer exercici suposa el risc de lesionar-nos. Però hi ha conductes que qualifiquem de perilloses perquè tenen riscos molt forts, o perquè la probabilitat que aquests ocorrin són molt alts. El risc de patir un accident anant pel carrer en realitat és mínim, així com el de lesionar-se greument jugant al futbol, a més aquestes lesions quasi sempre són lesions improbables i passatgeres. No obstant, hi ha altres conductes les conseqüències de les quals són molt greus i duradores, per exemple caure en una addicció, les conseqüències indesitjables de la qual poden emportar-nos a una malaltia crònica, a la ruïna econòmica, a la soledat, etc.

Per això és important que davant conductes de risc (com beure alcohol, prendre drogues o jugar amb diners) abans ens aturem a pensar quines són les conseqüències que ens portaria, i decidir si ens compensa o val la pena prendre precaucions. Per exemple, a ningú no se li ocorre deixar de banyar-se a la piscina per si s'ofega, deixar de passejar pel carrer per si li cau un llamp o caminar amb casc pel carrer per si li cau un test... No obstant, sí que ho pensàrem un poc abans de prendre drogues, muntar amb moto sense casc, o altres conductes que comporten riscos greus.

A continuació el professor explica que en aquesta sessió es tracta de descriure els riscos o els inconvenients que poden tenir algunes activitats.

Per començar, demana un voluntari per fer de secretari de la sessió. Aquest secretari va a la pissarra i la divideix en tres columnes. A la primera s'hi han d'escriure els riscos; a la segona, la probabilitat que realment ocorri el risc descrit, i a la tercera el grau de nocivitat que atribueixen a l'activitat.

A continuació proposa el primer joc que han d'analitzar. Els alumnes diuen quins riscos pensen que pot tenir, sense valorar encara quina probabilitat té (com en la tècnica del Brainstorming). El secretari escriu les aportacions a la primera columna de la pissarra. Quan sembla que no hi ha més respostes noves, demana el professor a l'alumnat que valorin si és probable cada un dels riscos, el grau de nocivitat que pensen que té i quines precaucions cal tenir. Finalment, s'acaba votant si paga la pena el risc.

A continuació es pot copiar el que s'ha escrit a la pissarra (abans d'esborrar-la) i es fa el mateix per a la següent classe de jocs.

Les respostes poden ser variables, no obstant s'han escrit algunes respostes a manera d'exemple.

- Joc esportiu (jugar al futbol, al tennis...)
 Ens podem fer lesions físiques, discutir amb els companys, posar-nos nerviosos o enutjar-nos si perdem, cansar-nos molt... Aquestes conseqüències negatives del joc esportiu són molt probable que ocorrin, però es passen ràpid. A més, no són prou greus com perquè pagui la pena tenir la precaució de no jugar al futbol per si ens feim mal.
- Joc virtual (videojocs, videoconsoles, game-boy...)
 Nervis, ansietat, insomni, malsons, dolor d'ulls, de mans i d'esquena, els meus pares s'enfaden, estudi menys, veig menys els meus amics, no faig exercici, puc arribar a perdre el sentit de la realitat, puc tenir conductes més violentes o desagradables amb els altres... Encara que algunes de les conseqüències negatives esmentades no són excessivament probables, la majoria duren molt, i poden arribar a ser molt importants o greus (tenir addicció, robar, mentir, repetir curs, quedar-me sense amics, patir crisi d'ansietat...), per això, en aquest cas val la pena tenir la precaució de jugar menys.
- Joc d'atzar amb aposta (màquines recreatives, cartes, loteries, quínieles...)
 Pot fer-nos perdre molts de diners, acostumar-nos fins al punt de desenvolupar una addicció, podem tenir problemes familiars per l'excessiva inversió de temps i de diners... Aquestes conseqüències duren molt, són molt probables i a més molt greus. Per això la millor precaució és evitar jugar a jocs d'atzar amb aposta.
- Joc d'habilitat (escacs, dames, dards, amagatall, la corda...)
 Quasi no tenen cap inconvenient.

4. Com pensam i ens comportam?

L'objectiu d'aquesta activitat és analitzar de quina manera algunes creences determinen els nostres comportaments.

Prèviament el professor ha fet una còpia per a cada alumne del text i qüestionari que hi ha a continuació, i el reparteix ara.

La nostra conducta (el que feim) està determinada per la situació externa (el que ens passa), i per com som, la nostra forma de ser i el nostre caràcter. Però per què som com som i feim el que feim?. En realitat gran part de les coses que feim i de com som ens ve de les creences que tenim, és a dir, del que pensam sobre les coses. Una creença és una idea, un concepte o una opinió que tenim de les coses i del món, de la gent i de nosaltres mateixos. Les creences impulsen i guien les nostres conductes o comportaments:

CREENÇA —————> **CONDUCTA**

Per exemple: Què pens de les drogues? Què faig respecte a les drogues? Si pens que l'alcohol o les drogues són divertides, probablement acabaré provant-les.

Però d'on ens vénen aqueixes creences? Ens vénen de les nostres experiències i del que hem vist o hem sentit dels nostres pares, de la televisió, dels anuncis, dels companys del col·legi, dels professors, dels germans, del carrer, de les cançons que escoltam i les pel·lícules que veim, etc.

Algunes idees o creences són racionals, correctes, realistes i vertaderes; però d'altres són irracionals, incorrectes o falses, com algunes pors, fòbies, prejudicis, algunes tradicions, supersticions, etc. Per exemple, una superstició que ens faci creure que duent un jersei groc a l'examen ens farà aprovar, farà que estudiem menys. La conseqüència probable és que suspenguem, perquè la probabilitat d'aprovar depèn no del jersei, sinó del que sabem. Però si per casualitat ens demanen una de les poques coses que sabem i aprovam, aleshores ho podem atribuir equivocadament al jersei. D'aquesta manera comença una superstició. El dia que no puguem tenir aquest jersei ens sentirem insegurs o nerviosos. No obstant, si tenim la creença realista que la millor manera d'aprovar és estudiar, i ho feim, llavors serà més probable que aprovem.

És bo que les idees o creences que tenim siguin el més realistes possibles, en cas contrari el nostre comportament probablement no ens compensi a la llarga. Per exemple, pensar que l'important en aquesta vida és guanyar diners i passar-ho bé sempre, és una idea que ens ve de les cançons, dels anuncis i d'alguns amics. No obstant, encara que és cert que és important passar-ho bé i tenir diners suficients per viure, no és el més important, ni ens dona la felicitat completa.

En el següent exercici veurem algunes idees irracionals i el tipus de dificultat que poden provocar a la vida. A la taula veureu tres columnes, la de l'esquerra recull pensaments i creences, has d'assenyalar quines són vertaderes (V) i quines falses (F) a la columna del mig. A la columna de la dreta vénen algunes conductes, has d'escriure el nombre de les creences (de la columna de l'esquerra) que corresponen a cada conducta de les indicades a la columna de la dreta.

CREENCES: SI PENS...		V o F	CONDUCTES: PROBABLEMENT FARÉ...	
1	La gent quasi sempre té bona intenció, encara que a vegades s'equivoca		Em ficaré en problemes perquè confiaré que els meus pares m'ajudin	
2	Passi el que passi els pares sempre et trauran les castanyes del foc		No m'importarà ser addicte	
3	Les addiccions sempre se solucionen		Seré capaç de perdonar a qui fiqui la pota	
4	Els problemes sempre se solucionen tot sols amb el temps		Jugaré contínuament i perdré molts de diners	
5	El joc d'atzar només pot tenir coses bones: que et toqui		M'enfonsaré molt quan no trobi la solució a un problema	

Cada alumne respon de forma individual.

Quan sembla que tothom ha acabat, proposa la discussió de cada creença, per ordre, i les seves conseqüències. Un alumne, triat a l'atzar, diu si pensa que és vertadera o falsa, i ho argumenta. Els altres discuteixen aquesta opinió, o completen els arguments, seguint la tècnica de l'Assemblea. Després s'analitzen les possibles conseqüències.

Un cop acabada la discussió, es passa al següent ítem, i així fins al final.

Si el professor ho troba convenient, pot fer tot el procés de manera grupal, i fins i tot, respectant l'estructura i els objectius del joc i proposar altres creences.

SOLUCIONS

CREENCES: SI PENS...		V o F	CONDUCTES: PROBABLEMENT FARÉ...	
1	La gent quasi sempre té bona intenció, encara que a vegades s'equivoca	V	Em ficaré en problemes perquè confiaré que els meus pares m'ajudinn	2
2	Passi el que passi els pares sempre et trauran les castanyes del foc	F	No m'importarà ser addicte	3
3	Les addiccions sempre se solucionen	F	Seré capaç de perdonar a qui fiqui la pota	1
4	Els problemes sempre se solucionen tot sols amb el temps	F	Jugaré contínuament i perdré molts de diners	5
5	El joc d'atzar només pot tenir coses bones: que et toqui	F	M'enfonsaré molt quan no trobi la solució a un problema	4

DISCUSSIÓ:

- La frase 1 és vertadera, ja que diu "quasi sempre". Les persones que ens trobam que fan mal als altres, és quasi segur que no sempre ho fan amb una clara intenció de danyar, sinó que estan equivocats, nerviosos, temerosos d'alguna cosa o simplement no han estat ben educats en els valors morals. El pensament contrari, és a dir, pensar que les persones "quasi sempre" fan mal de manera intencionada té com a conseqüència una dificultat per confiar en els altres, i moltes vegades fa atribuir els propis errors i les dificultats de la vida al comportament dels altres que ens volen mal.
- La frase 2 és falsa, perquè la majoria dels pares o tutors tenen un límit fins al qual ajuden incondicionalment, però també pot arribar un moment en què no puguin o no vulguin "engolir-se" més problemes dels seus fills. Pensar que sempre hi haurà algú que et solucioni els problemes pot fer actuar de manera irresponsable i sense pensar en les conseqüències dels propis actes. A més, quan la realitat mostra que no és així, pot ser que ja no es tenguí la capacitat per solucionar els problemes per un mateix.
- Les addiccions no sempre se solucionen, la rehabilitació no sempre s'aconsegueix, de fet les addiccions és un dels problemes psicològics que tenen pitjor pronòstic.
- Els problemes no se solucionen tot sols. No cal preocupar-se dels problemes, sinó ocupar-se'n, fer alguna cosa per resoldre'ls, actuar. Si no ho feim simplement pot ocórrer que ens acostumem a viure amb això (per exemple, els fumadors s'acostumen a viure sense respirar bé, sense olorar bé, etc.).

5. El joc d'atzar presenta una probabilitat tan mínima que toqui que realment no val la pena apostar. A més, un jugador acaba dipositant la seva fe i la seva esperança de canvi en la sort, i no en ell mateix i el seu esforç, ambició o valentia.

5. Com identificar l'ús abusiu de l'ordinador

Contesta aquest qüestionari:

- 1) Penses sovint amb la teva darrera connexió 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, estudi...) perquè estaves ocupat amb l'ordinador?
- 7) Procures que altres persones (pares, familiars, amics...) no sàpiguen 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.

3.3.5. Quinta lliçó: “Dues versions d'una mateixa història”. (50-100 minuts)



Aquí es tracta la qüestió sobre què cal fer en cas d'abús. Es planteja l'alternativa: intervenir és interferir? Són dues historietes que tracten la situació d'en Marc i el seu problema d'abús d'alcohol. En primer lloc apareix el punt de vista d'en Marc i a continuació com el veuen els seus amics. Hi sorgeixen qüestions importants:

- el consum d'alcohol o de drogues en general i la conducció de vehicles;
- distinció entre ús i abús;
- si és possible ajudar els altres, com fer-ho i a qui demanar ajuda, si és necessari;
- en què consisteix la llibertat individual per consumir;
- l'actitud dels altres cap als qui abusen de les drogues (per exemple, els qui beuen massa);
- què significa acceptar l'ajuda dels altres i a qui acudir.

Es finalitza la lliçó amb unes indicacions breus sobre allò que s'ha de fer en cas d'abús de drogues. També hi ha una llista d'adreces i serveis útils.

a) Objectius

Acabada la lliçó l'alumne:

- Distingirà entre ús i abús.
- Assumirà una posició activa davant els problemes d'abús.
- Sabrà a qui acudir quan hi hagi problemes d'abús, d'ell mateix o d'altres.
- No conduirà vehicles quan hagi consumit alcohol o altres drogues que afectin la conducció i procurarà evitar, en la mesura de les seves possibilitats, que condueixin els altres que n'hagin consumides.
- Entendrà que el consumidor, amb el pas del temps, comença a veure el seu consum de forma diferent als altres i que aprèn a justificar-lo.

no te lies... con las rayas!!!



Govern de les Illes Balears

b) Mètode:

Es distribueixen els quadern 5 amb la indicació que els llegeixin i que intentin retenir allò que més els cridi l'atenció. Acabada la lectura, s'inicia la discussió a partir del que es reflecteix a les historietes fins que sorgeixin situacions viscudes o imaginades que es puguin representar o aclarir de qualsevol altra forma.

Una altra modalitat seria:

- Dividir la classe en dos grups.
- Escenificar el relat, un grup segons el punt de vista d'en Marc i l'altre, segons ho veuen la resta de personatges.
- Comparació d'actituds segons el que s'ha representat.
- Debat sobre si s'ha d'assumir o no una actitud activa davant un problema d'abús de drogues.
- Anàlisi dels punts assenyalats a l'apartat "Imagina".

S'acaba la classe aclarint la informació del quadern sobre la manera d'identificar l'abús de drogues. Si l'alumne s'emporta el quadern a casa pot servir perquè el llegeixin els pares.

c) Altres activitats

1ª. Plantejar als alumnes diferents actituds de consum d'alcohol, perquè analitzin per grups en quins casos hi ha un ús o un abús i en quins no n'hi ha cap.

2ª. Els alumnes, individualment o en grup, elaboren una sèrie de suggeriments per deixar de fumar. Discussió en grup dels mètodes que els semblen efectius i els que no. Poden intentar que algun fumador accepti el sistema suggerit per veure si és eficaç.

3ª. Cada alumne distribueix l'assignació setmanal segons les despeses que fa. Si fuma o beu, ha de calcular les despeses setmanals destinades al consum de tabac i de begudes alcohòliques. També ha de fer una llista d'altres coses que podria fer o adquirir amb els diners que gasta en tabac o en begudes alcohòliques.

4ª. Els alumnes individualment o en grups elaboren còmics o historietes distintes de les que componen el seu material. Han de tenir cura de respectar la seqüència: preguntes que es fan sobre les drogues, les formes de començar, les formes de divertir-se i les alternatives; però presentant sempre les situacions més habituals o pròximes a la seva vida, i amb el llenguatge que els és més propi.

d) Material

El quadern 5, titulat "Dues versions d'una mateixa història".

També es pot distribuir un tríptic amb suggeriments pràctics per deixar de fumar i una guia dels recursos sobre drogodependències de la nostra comunitat.

Dins la classe es poden elaborar alguns materials complementaris: completar la llista d'institucions i direccions útils, a partir de les que s'indiquen al quadern dels alumnes; construir un instrument per al càlcul del contingut d'alcohol de cada consumició, o per calcular l'alcoholèmia després d'haver consumit begudes alcohòliques.

Quadre 1. Begudes alcohòliques més habituals: graduació mitjana, contingut alcohòlic i alcoholèmia per consumició.

	GRADUACIÓ MITJANA	CC ALCOHOL PUR	ALCOHOLÈMIA *
Tassó de vi	12°	12 cc	0,20 g/l
Cervesa (1/5)	5°	10 cc	0,16 g/l
Cervesa (1/3)	5°	16,6 cc	0,27 g/l
Aperitiu	17°	12,6 cc	0,19 g/l
Copa de brandi/licor	40°	18 cc	0,29 g/l
Combinat	40°	28 cc	0,46 g/l
Mig whisky	43°	17,2 cc	0,28 g/l
Whisky (sencer)	43°	30,1 cc	0,49 g/l
Copa d'aiguardent	50°	25,5 cc	0,37 g/l

(*) Calculada per a un home de 70 quilograms.

Quadre 2. Càlcul de l'alcoholèmia mitjançant la fórmula de Widmark.

$$TA = A.(P \times K)$$

A = Alcohol begut, avaluat en grams

P = Pes de la persona en quilograms

K = Coeficient de difusió (0,7 per a l'home i 0,6 per a la dona)

1r. Avaluar la beguda en grams.

- La graduació expressa el percentatge d'alcohol en la beguda.
- La densitat de l'alcohol és aproximadament 0,8.
- 1 litre de vi de 12° conté 120 cc d'alcohol absolut

Exemples:

1 litre (1000 cc) de vi de 12° conté 120 cc d'alcohol absolut ($1000 \times 12/100 = 120$).

1 litre de vi de 12° conté 96 grams d'alcohol pur ($8 \times 12 = 96$).

Un tassó de vi (100 cc) de 12° conté 9,6 grams d'alcohol pur ($0,1 \times 96 = 9,6$)

Una mitjana (333 cc) de cervesa de 5° conté 13,3 grams d'alcohol pur ($8 \times 5 = 40$; $0,333 \times 40 = 13,32$)

2n. Càlcul de l'alcoholèmia.

- Conèixer el pes de l'individu en quilograms.

Exemple 1: home de 70 quilograms.

Exemple 2: dona de 60 quilograms.

- Multiplicar el pes pel coeficient de difusió (0,7 per a l'home i 0,6 per a la dona).

Exemple 1: $70 \times 0,7 = 49$

Exemple 2: $60 \times 0,6 = 36$

- Dividir els grams consumits pel resultat de la multiplicació anterior.

Exemple 1: cervesa $13,3/49 = 0,27$ grams d'alcohol per litre de sang.

Exemple 2: cervesa $13,3/36 = 0,37$ grams d'alcohol per litre de sang.

- Si es fan diverses consumicions, l'alcoholèmia total és la suma de l'alcoholèmia de cada consumició.

e) Indicacions especials

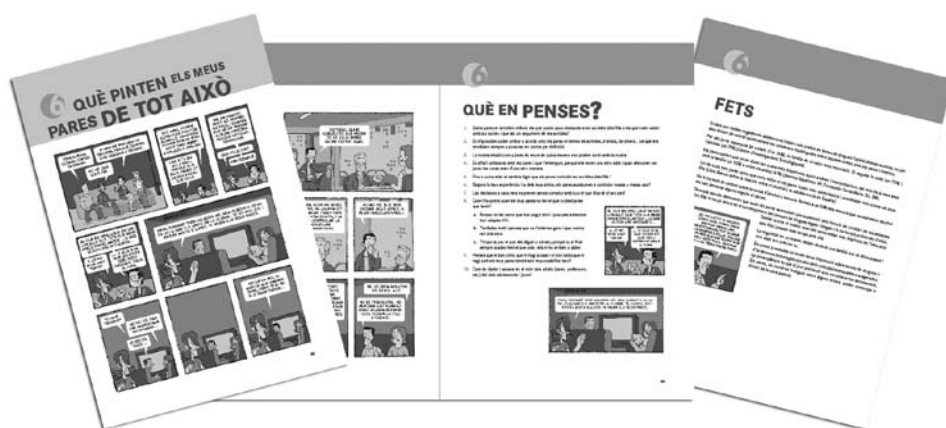
No es tracta de moralitzar, sinó de tenir una actitud raonada sobre les diverses qüestions que s'hi plantegen. Tampoc no es pretén aconseguir una decisió unànime, sinó que cada alumne tenguí la seva pròpia opció.

Se cerca una plasticitat que permeti adaptar-se a la varietat de circumstàncies de la vida real. Per a cadascú, les motivacions poden ser diferents segons la situació. La conducta que s'ha de seguir també depèn de les circumstàncies. Per exemple, no és probable que un alumne reaccioni igual davant un adult que pren massa pastilles que davant un company que beu massa...

En acabar, si hi ha alumnes fumadors, es podria provar de fer un grup amb els interessats en deixar de fumar.

Durant l'aplicació del programa, i especialment en aquesta lliçó, el professor pot pensar en presentar algun drogoaddicte o exdrogoaddicte a classe perquè expliqui als alumnes la seva experiència, per tal de desanimar-los del consum. Una iniciativa d'aquest tipus podria tenir conseqüències contraproductives. En primer lloc, en els nivells inicials de consum, tots creuen que es podran aturar abans de ser addictes; a més, si arribassin a interessar-se excessivament per una droga, confien que tendran la voluntat necessària per deixar-la. L'exemple d'un addicte recuperat confirma aquesta creença.

3.3.6. Sisena lliçó: "Què pinten els meus pares en tot això?" (50-100 minuts)



Encara que a mesura que avança l'edat dels adolescents la influència dels pares sobre ells va disminuint, estam encara davant una època de la vida en què els pares continuen tenint un pes molt important. Aquesta influència la poden exercir amb els seus consells, les seves opinions o el seu exemple. Però hi ha moltes altres formes d'influència. Podem pensar en el control de l'horari de sortida i arribada a casa, els diners de què disposen, amb quines amistats poden sortir, l'ús del mòbil o de la moto, que passa quan aproven o suspenen, que passa si se'ls troba amb un paquet de cigarrets o un tros d'haixix o bé, que ocorre si el fill arriba borratxo una nit.

En definitiva, són moltes les qüestions que depenen dels pares durant l'adolescència i que, d'una forma o d'una altra, poden tenir una influència sobre els usos i abusos de les drogues i altres conductes de risc (fins i tot l'abús de noves tecnologies). Ajudar a establir una bona sinèrgia entre els joves i els seus pares en aquestes qüestions pot ser molt beneficiós per a tots. Aquest és precisament l'objectiu d'aquesta lliçó. A vegades tant els pares com els fills en aquestes edats creuen que tenen interessos contraposats. Aquest mòdul pretén que els joves entenguin millor la funció dels pares. Esperam que això comporti una major sinèrgia entre tots ells. Això hauria d'evitar confrontacions o malentesos innecessaris entre els uns i els altres.

En l'apartat "Fets" del quadern 6 de l'alumnat mostrarem que:

- Normalment els pares no són molt controladors dels fills.
- La majoria de vegades no hi ha enfrontaments importants pares/fills.
- Els fills tenen una molt bona opinió de la família.

En aquesta sessió, els joves han de ser capaços d'entendre millor la postura dels pares sobre qüestions com a sortides, ús de drogues, etc., veient quins poden ser els punts d'acord i desacord entre ambdós. També ha de servir per millorar la col·laboració entre pares i fills.

a) Objectius:

En acabar aquesta sessió l'alumne serà capaç de:

- Conèixer la funció educativa dels pares en àrees com la prevenció de l'ús i abús de drogues, ús de tecnologies modernes i hàbits recreatius.
- Reconèixer com s'estableixen, si n'és el cas concret, aquestes normes, al marge d'idees preconcebudes i els estereotips que sovint hi ha sobre aquestes qüestions.
- Diferenciar entre el component emocional lligat a aquestes qüestions i una visió més objectiva del que realment succeeix.
- Saber com s'estableixen i es mantenen relacions de col·laboració amb els pares que tinguin en compte l'interès mutu.
- Prendre decisions sobre quin tipus de relació li interessa més tenir amb els seus pares.

b) Mètode:

El professor distribueix entre els seus alumnes el quadern 6 imprès corresponent a aquesta lliçó. O bé, si disposa de la versió en Power Point, fa una exposició per a tota la classe. És important que cada alumne vagi prenent nota per escrit del que més li crida l'atenció o que cregui que pot ser motiu de discussió posteriorment. Això facilita que tots tinguin una postura més activa des del primer moment. En acabar la lectura pot començar la discussió (vegeu en el capítol 4 algunes idees sobre animació de grups).

El tema d'aquesta sessió té a veure amb unes qüestions sobre els quals els adolescents i joves tenen moltes experiències i exemples per aportar. Per tant es pot partir de la historieta llegida o bé directament del que espontàniament els suggereixi alumnes: opinions, crítiques, records de situacions semblants, etc. Possiblement aquesta segona opció és millor perquè els propis joves se sentiran més identificats i a mesura que el tema es vagi treballant a la classe segurament acabaran sortint d'una forma o una altra tots els temes interessants.

En el cas que no es vulgui treballar a partir de la historieta, es pot començar a plantejar el tema a partir de les preguntes de l'apartat "Què penses?". Aquestes es poden respondre individualment o en grups, i plantejar la discussió a partir de les respostes. També es pot treballar així després d'haver realitzat alguna intervenció amb la historieta.

El que es pretén és que d'una forma o una d'altra es puguin plantejar amb prou realisme situacions típiques de la relació pares/fills (com la negociació sobre l'hora de tornar a casa, el disgust dels pares perquè el fill ha begut unes copes de més, la forma en què els fills plantegen un tema o amaguen informació perquè els pares no s'assabentin d'alguna cosa, passotisme dels pares, etc.). Possiblement ens trobarem amb més d'una història o versió del problema, que fins i tot poden ser contradictòries entre si (per exemple, uns pares molt estrictes en tot i altres que deixen fer els seus fills sense controlar-los gaire). Disposar de diverses històries és la situació més favorable, ja que pot facilitar la discussió i que cada adolescent pugui veure els avantatges, els inconvenients o les particularitats que comporta cada manera de reaccionar. Seria bo que cada adolescent pogués anar més enllà de la típica lectura emocional sobre aquestes coses (per exemple, els pares només pensen en com controlar-te) i puguin entendre el punt de vista dels pares, amb els avantatges i els inconvenients per a ells, encara que no hi estiguin d'acord. Pot ser interessant una discussió sobre la funció i la necessitat de les normes (sobretot, en aquest cas, les que vénen dels pares).

La representació escènica d'alguna de les situacions típiques sembla molt adequada en aquest cas. No hi ha dubte que el fet que alguns dels alumnes hagin d'interpretar el paper dels pares els pot ajudar a repensar-se moltes qüestions.

Pensem que per diverses qüestions els adolescents i joves tenen un món cada vegada més separat del dels adults (no sols dels pares), sobretot en temes de diversió. Sabem també que els adolescents tenen una visió ambivalent sobre la seva relació amb els adults. Per una banda, en general, tenen una dependència no únicament econòmica sinó també emocional dels adults; però al mateix temps voldrien ser independents i alguns cops procuren actuar com si ho fossin. Si hi ha ocasió i sembla possible, podria ser útil fer alguna reflexió sobre aquest tema.

c) Variants

És possible fer un abordatge alternatiu dels temes d'aquesta unitat, depenent en part de com s'hagin treballat els altres temes previs dins el programa Decideix. En efecte abans d'abordar la qüestió sobre els pares i els fills en relació amb el tema de les drogues ja s'han tractat amb més o menys profunditat altres temes. Fins i tot hi ha la possibilitat que, encara que sigui de manera tangencial, aquest tema en part ja s'hagi abordat en el context de la discussió d'altres coses. Per tant, a aquesta alçada del programa el professor potser ja disposarà d'una idea prou realista del que pensen els joves, quines són les qüestions que desperten més controvèrsia i en quines hi ha més acord, quina és la forma més acceptada per abordar determinats temes, si els agrada acudir a fonts d'informació alienes o els basta el que ells mateixos pensen o diuen durant les classes, si els agraden les tècniques dramàtiques o si prefereixen una recerca

més acadèmica de dades, etc. Tot això pot facilitar la recerca d'abordatges alternatius al tema que ens concerneix.

El tema de les relacions pares/fills, no cal insistir-hi, no es limita exclusivament al tema de les drogues i la diversió. D'una forma o una altra es relaciona amb totes les coses importants que ocorren a la vida dels adolescents i joves d'aquestes edats: estudis, amics, sexualitat, activitats recreatives, economia, ús d'internet o de la televisió o del mòbil, etc. Per tant, és fàcil que les discussions acabin abordant qüestions més àmplies. Encara que tot això és prou important, serà convenient que la discussió es reconduïxi per aconseguir els objectius proposats en aquest mòdul.

Els punts bàsics de reflexió i treball poden ser els següents:

- Entendre els distints models d'educació dels pares i veure els avantatges i els inconvenients de cada un.
- Quins problemes i avantatges reals es donen en funció de distintes formes de relació pares/fills a partir de les experiències reals que han transmès els propis alumnes.

En relació amb la forma d'abordar el tema, segurament el més productiu seran les distintes escenificacions que es facin de situacions típiques entre pares i fills. Aquests temes no poden deixar indiferent cap dels assistents i a més es tracta de coses prou conegudes per tots ells. Que els adolescents representin el paper dels pares, i les reaccions que això provocarà, serà, sens dubte, molt enriquidor. Igualment serà molt interessant explorar en grup (tota la classe o millor per grups) quins tipus de solucions se'ls ocorre als distints problemes que es vagin plantejant i què fer quan hi ha discrepàncies amb els pares.

Hi ha altres temes que també seria interessant explorar, si queda temps, com per exemple quines coses els agradaria fer o no fer amb els seus pares o altres adults.

És interessant canviar el plantejament normal que se sol fer d'aquest tema en la societat. Sembla que han de ser els adults (els pares, els mestres, els monitors...) els qui han d'estar atents als problemes dels adolescents, coneixent la seva psicologia, aprenent a comunicar-se amb ells, etc. I si ho analitzam des de la perspectiva que els adolescents també són responsables d'aquestes relacions?

d) Material.

El quadern 6, titulat "Què pinten els meus pares en tot això?".

També hi ha altres materials que ens poden ajudar a treballar aquest mòdul. Actualment internet és una font inesgotable de recursos (per exemple <http://www.cnice.mec.es/>) concebut precisament per als professors, però hi ha molts més recursos). Es tracta de cercar temes en els cercadors típics utilitzant paraules clau com 'escola de pares', 'pares i drogues', 'prevenció de drogues', etc. D'aquesta manera aconseguirem fàcilment noves dades per incorporar i animar la discussió.

e) Indicacions especials:

Encara que és molt probable que en aquestes alçades del programa el professor sigui prou conscient de quines són les qüestions claus que més convé promoure sobre el tema que tractam ara, no podem deixar d'insistir sobre la conveniència que aquestes qüestions sorgeixin a partir de les històries, reflexions o reaccions que facin els propis joves. Òbviament el professor pot animar la reflexió, recalcar alguns aspectes determinats, ajudar a ordenar els temes que van sorgint, etc. En definitiva interessa disposar per treballar en classe d'una varietat de situacions sobre les relacions pares/ fills que responguin a la realitat i a les necessitats dels adolescents de la classe.

Pretenem que els joves entenguin, que igual que ha ocorregut amb els altres mòduls, els plantejaments que es vagin fent van dirigits a proporcionar-li instruments per prendre decisions sobre les relacions que manté o vol mantenir amb els seus pares. No es tracta d'establir meres discussions o reflexions. Caldrà tenir en compte que el jove segurament no està acostumat a pensar les relacions d'aquesta manera. Ells solen pensar aquestes relacions des de la perspectiva que són els pares els qui tenen obligacions cap a ells. Per descomptat, ells tendran una idea sobre si això els sembla bé o malament, o si els agradaria que sigui d'una altra manera. Però els costa pensar que ells també poden tenir un rol actiu en la millora de la relació.

Què significa millorar la relació amb els pares des de la perspectiva d'aquest mòdul? Com pot tenir influència sobre l'ús de drogues o un altre tipus d'addiccions per part dels joves una 'millora' en les relacions amb els seus pares? No són qüestions que tinguin una resposta fàcil. Alguns joves pensaran que la solució passa perquè els seus pares confiïn més amb ells. Però, això és realista? O més aviat la solució seria que els joves acceptin més les indicacions i limitacions que posen els pares? I, quan als pares no els agrada posar limitacions, per on passa la solució?

Des de la perspectiva que és millor per assolir els objectius de la prevenció –com per exemple retardar l'edat d'inici en els consums, evitar l'abús en l'ús de les noves tecnologies, evitar l'abús...– la investigació ens indica que és bo tot allò que dificulti

l'accés fàcil (restriccions horàries, evitar amics consumidors, limitar l'economia, etc.), com també reduir la dependència del grup d'amics i millorar la qualitat de la relació amb els pares. El repte que es planteja en aquest mòdul és com aconseguir que els joves acceptin una major supervisió per part dels pares sense que això signifiqui una interrupció del seu camí cap a la seva 'autonomia'.

3.4. L'actitud del professor

Per a l'eficàcia plena del mètode que es proposa és molt important el comportament i l'actitud del professor a la classe. Entre les actituds desitjables en el professor, algunes són específiques d'aquest mètode, mentre que altres pertanyen a la generalitat d'allò que s'entén per un bon educador.

Aclarim, d'entrada, que seria altament perjudicial que el professor tingués una actitud manifestament favorable al consum de drogues. Per obtenir el màxim profit d'aquest mètode, **és preferible que el professor es mantengui dins uns marges de neutralitat** que permetin la manifestació espontània dels alumnes, l'elaboració i l'eventual canvi d'actituds. Si els alumnes percebessin en el professor una actitud absolutament tancada i contrària a les drogues, podrien actuar adaptant els comentaris i els raonaments a les expectatives del professor o, al revés, es produirien preses de posició enfrontades al professor. Ambdues reaccions són oposades a l'objectiu d'aprendre a decidir en relació a les situacions de consum.

Per la mateixa raó, **la preocupació excessiva del professor per transmetre informació podria ser incompatible amb els objectius** que aquí es proposen. Admetem que la informació és important i que augmentar els coneixements dels alumnes és un objectiu desitjable, però no el principal. Aquí es tracta, però, d'actuar sobre la conducta ensenyant a decidir; per això, la informació que s'ha de transmetre en aquestes lliçons ha de ser la justa que permeti el procés de la presa de decisions (hi ha altres programes centrats en la informació). A més, això és una tasca que ha de fer l'alumne, i qualsevol tipus d'ensenyament unidireccional no faria més que entorpir aquest procés de construcció activa. I no parlem ja dels casos en què es transmet informació poc o molt esbiaixada: presentar només aspectes negatius o només aspectes positius de les drogues, o tractar només de drogues i legals i especialment de drogues com l'LSD o l'heroïna, allunyades de l'experiència quotidiana dels alumnes.

Tal vegada podria resumir-se el conjunt d'actituds i de qualitats desitjables en **el professor dient que ha d'inspirar confiança en els alumnes**. Però la credibilitat no prové de factors com l'edat o els títols. L'adolescent exigeix als seus mestres, en primer lloc, una sòlida preparació en la matèria. Recordem que manté una certa ambivalència envers dels adults (professors, pares i adults en general) en el tema de drogues, però així i tot se'ls escolta (veure la taula VIII).

Taula VIII. Principals fonts d'informació del alumnes de secundària.

FONT	%
Pares / germans	53,8
Altres familiars	29,2
Amics	52,6
Professors	46,4
Institucions, organismes	27,2
Mitjans de comunicació	65
Conferències i cursos	43,3
Persones que n'han consumit	34,8
Llibres / fullets	35
Altres	0,1
Cap	0,9

Font: Enquesta escolar de les Illes Balears (2000)

Amb tot, la preparació no basta. Els alumnes exigeixen també **coherència i responsabilitat**. És una falta de coherència, per exemple, mantenir un discurs contrari a l'ús de les drogues i legals si no s'evita consumir-ne de legals (alcohol i tabac), com a mínim dins l'escola. I seria una falta de responsabilitat pretendre guanyar-se la confiança dels alumnes presentant-se davant ells com a consumidor de drogues (legals o i legals) o consumir-les amb ells. També seria un error pensar que els resulta indiferent la presència i l'actitud del professor davant la classe i que les seves opinions no són valorades ni tinguendes en compte.

Com se sap, el preadolescent i l'adolescent cerquen models clars i definits d'identificació durant aquest període de la vida. Moltes vegades l'adult (pares, professors) desconeix aquest procés i dimiteix del paper de model d'identificació, alguna vegada perquè no té bastant clara la seva pròpia escala de valors i altres vegades per comoditat, falta de temps, etc., sense adonar-se que, a pesar de tot, el jove l'observa, l'imita, el posa a prova, valora i considera la seva opinió; en definitiva, el requereix i el cerca com a model amb el qual identificar-se. Llavors, si l'adult dimiteix, el jove buscarà la identificació en altres figures (ídols del cinema, televisió, música, etc.) i intentarà ajustar la seva conducta a aquests models, amb el risc conseqüent d'assumir patrons de comportament i escales de valors que puguin posar en perill el seu procés de maduració i la seva evolució personal.

Tot això no és solament teoria: els fets confirmen i corroboren aquesta realitat. Un exemple clar del pes que té la presència de l'adult sobre el preadolescent i l'adolescent el trobam en les respostes que han donat a les preguntes "Quines coses creus que t'influeixen en el moment de prendre la decisió de fumar un cigarret i un porro?". En el cas del cigarret, el 50,8% dels joves enquestats valora molt més l'opinió de les persones grans (professors i pares) que la dels amics (19'8%).

Una altra dada significativa que reforça la influència que els adults exerceixen sobre els joves, la trobam en l'estudi esmentat "Joves Balears" sobre la importància que tenen a la seva vida una sèrie de qüestions. Resulta que la família és el més important per a un 78% seguit dels amics i els coneguts per el 61%. L'educador, doncs, no pot oblidar que la seva persona és un model d'identificació necessari per a la construcció del "jo" dels alumnes.

Per una altra part, és necessari millorar els lligams entre l'alumne i l'escola i afavorir una relació positiva entre els companys. Ni la competència aferrissada ni la humiliació poden ajudar a crear un ambient escolar sa; al contrari, dificultaran l'adquisició d'un sentiment necessari de confiança en ell mateix i en les pròpies realitzacions.

Pel que fa concretament a aquestes lliçons, la correcció i l'amabilitat en el tracte, sempre convenient en una relació i especialment en una relació educativa, són fonamentals. S'han de descartar els comentaris desencoratjadors, la severitat de tracte, les burles i les ironies... evitar les actituds paternalistes i, en general, qualsevol tracte que posi l'alumne en inferioritat o que el faci sentir infantil.

Per a un programa que pretén que l'alumne aprengui a prendre les pròpies decisions, **és necessari que el professor construeixi un clima de diàleg i d'exploració de les conductes pròpies i de les dels altres**. La seva meta és que l'alumne hagi tengut l'oportunitat de decidir, però la decisió, sigui quina sigui, és de l'alumne. Això no es pot confondre amb passivitat, timidesa o inhibició en la tasca educativa, sinó que, més aviat, expressa la nostra esperança en un procés maduratiu.

Com que el tema de les drogues s'ha convertit en una qüestió polèmica, possiblement molts de nosaltres tenim les nostres pròpies idees sobre aquests productes i sobre quines serien les solucions que s'haurien de posar en marxa. És important que entenguem que les nostres opinions i les nostres vivències són fruit de la nostra experiència d'adults i que segurament no coincideixen amb l'experiència dels alumnes. Pot ocórrer que un professor molt preocupat per aquesta qüestió tracti que els alumnes comparteixin la seva preocupació quan potser ni tan sols no s'han plantejat fumar un cigarret o, a l'inrevés, un professor amb una actitud lliberal i que pensi que cadascú ha de fer el que vulgui amb el seu cos, pot infravalorar les dificultats reals per les quals travessen alguns alumnes i la necessitat de donar-los suport. Per tot això, per a la bona marxa del programa, seria preferible que el professor arribàs a conèixer els seus propis fantasmes, així com les actituds i conductes dels alumnes per tal de treballar a partir d'aquesta realitat.

3.5. El treball del professor amb els pares

Ja hem vist la importància que tenen, per a l'adolescent, la família i l'escola. Si a tot això hi afegim el fet que les dues institucions són els cercles clau des d'on s'educa, és fàcil deduir que qualsevol projecte educatiu que es faci des de l'escola ha d'intentar integrar i comptar amb la participació dels pares.

El programa Decideix pretén mobilitzar alguns dels recursos que poden influenciar més l'adolescent i entre ells, evidentment, hi ha la família. Una de les unitats del programa és precisament un mòdul sobre els pares perquè els fills reflexionin sobre les seves relacions i interaccions amb la família. L'objectiu és sensibilitzar els fills sobre el fet que, en gran manera, tant els pares com els fills persegueixen metes semblants. Prendre consciència d'això i aprendre a col·laborar amb la família pot ser un gran èxit per aconseguir l'autonomia del fill i perquè sàpiga prendre millors decisions i més saludables.

Es tracta de crear un espai de trobada entre pares i professors des del qual es pugui reflexionar sobre temes educatius, ja que, en el fons, prevenir les toxicomanies significa educar per a la salut, potenciar i afavorir el desenvolupament d'una personalitat sana, crítica, capaç de decidir, de relacionar-se amb els altres i de madurar.

Per donar suport a aquesta intervenció a nivell familiar, el mòdul sobre la família per als fills es complementa amb un altre dirigit als propis pares perquè ells mateixos puguin reflexionar també sobre els fills. El treball preventiu que s'ha de fer a



Prevenió familiar de drogodependències i addiccions.
Govern de les Illes Balears

informació sobre les drogues, sinó en els factors de risc de l'abús de les substàncies psicoactives. Aquests factors estan vinculats amb la problemàtica de l'estructuració del subjecte i amb les mancances d'identificació; per això, s'ha d'anar cap a un diàleg sobre ells mateixos i els problemes de relació amb els fills.

classe a partir d'aquest programa es veurà reforçat favorablement si els pares dels alumnes poden participar en aquesta tasca preventiva, assumir, així, la quota de responsabilitat que els és pròpia com a primer i principal nucli de socialització de l'infant i col·laborar amb el professor per afavorir des de la família pautes i actituds preventives que no entrin en contradicció amb aquelles que planteja el programa. Tota la investigació demostra que les activitats preventives que impliquen tant els joves com la família tenen major eficàcia que les que només se centren en uns o d'altres.

Pel que fa a la intervenció amb els pares, convé tenir en compte que quan assisteixen a alguna activitat sobre la prevenció de l'abús de drogues moltes vegades esperen que els confirmin allò que cada un ja sap, concretament el perill que, per a la salut, suposen les drogues, especialment aquelles més comentades per la premsa i que, finalment, se'ls justifiqui la seva preocupació informant-los sobre els signes que els permetran adonar-se si els seus fills es droguen, signes que, evidentment, no esperen trobar. I és en aquest punt que la intervenció del professor ha de canviar l'orientació, com en el programa preventiu que s'ha de desenvolupar amb els fills, per centrar-se, no solament en la

3.5.1. Descripció del mòdul per als pares

És un instrument d'ajuda i orientació del treball educatiu de cada família en temes com l'ús i abús de drogues, de noves tecnologies, estils de vida saludables, etc. És, a més, un complement al programa aplicat simultàniament amb els adolescents. Pretén, per tant, millorar la capacitat de presa de decisions i de resistir la pressió dels amics, de la moda, etc. Aquest mòdul facilitarà la manera com els pares han d'abordar aquests temes amb els fills. No menys important pot ser com aquesta trobada amb els pares pot promoure l'aproximació de les dues bases de l'educació, que són la família i l'escola.

a) Objectius

- Objectius generals:
 - Sensibilitzar els pares perquè assumeixin una actitud activa i responsable en l'educació sobre hàbits saludables (en concret, pel que fa a consum de drogues i ús de noves tecnologies).
 - Reforçar els recursos personals i socials de la família, que serveixin per crear i donar suport a les condicions que poden afavorir el treball de prevenció.
- Objectius específics:
 - Sensibilitzar els pares sobre la importància del seu paper com a agent preventiu.
 - Augmentar la informació de les famílies sobre els efectes i les conseqüències de l'ús i abús de drogues i altres conductes desadaptatives (com l'abús de noves tecnologies), així com els mecanismes pels quals s'arriba a aquest ús i abús.
 - Promoure, a través dels pares, el desenvolupament de mecanismes de presa de decisions dels seus fills.
 - Promoure la col·laboració entre pares, per a la creació d'estratègies comunes.
 - Promoure els vincles dels pares amb l'escola dels seus fills.

b) Convocatòria i durada del treball amb els pares

L'ideal seria un mínim de dues sessions (d'una o dues hores de durada), que es poden ampliar fins a 4 o 5. Però el professor responsable del programa forçosament haurà d'adaptar-se a les possibilitats reals d'assistència dels pares.

L'assistència dels pares a aquest (o altres) tipus de sessions pot venir influïda pels horaris de la convocatòria, els horaris

laborals dels pares o, fins i tot, per la coincidència amb un esdeveniment esportiu en la televisió. Però també hi ha altres qüestions, com la qualitat i la freqüència dels contactes dels pares amb els professors i tutors, la familiaritat amb l'escola, entre altres qüestions que influiran a l'hora que els pares acudeixin a la reunió.

Cal pensar en estratègies que puguin augmentar l'assistència, com poden ser que el professor, tutor, cap d'estudis o director es posi en contacte directament amb els pares. Sigui com sigui, cal preveure que poden venir pocs pares. Però, mentre hi hagi un nombre mínim es pot seguir endavant amb les sessions.

Les sessions amb els pares s'han de realitzar quan ja s'hagi iniciat el programa amb els fills o just després que s'hagi acabat.

c) Metodologia

Com que no és una situació que puguem considerar tancada per endavant, cal pensar en distints plantejaments. No és el mateix que vinguin 8 pares que si en vénen 50 (imaginem el cas molt poc probable que en una classe de 25 alumnes vinguin tots els pares); o, per exemple, que s'hagin programat quatre sessions i només s'aconsegueix que vinguin una o dues vegades.

La situació ideal és que el mateix professor que imparteix el programa amb els alumnes també dugui a terme les sessions amb els pares. Però depenent de si es troba més o menys còmode amb aquest tipus d'intervencions o de si hi ha la possibilitat que col·laborin altres persones del col·legi (tutor, cap d'estudis, psicòleg escolar...) es poden realitzar aquestes sessions amb la col·laboració dels pares. Això podria ajudar a fer les sessions més dinàmiques.

Sempre que sigui possible s'intentarà desenvolupar les sessions amb els pares de forma interactiva i participativa, de manera semblant a la seguida amb els alumnes, i utilitzant les mateixes tècniques com el Philips 6/6, pluja d'idees, role playing, etc. Però, també és probable que el professor hagi d'assumir un rol més actiu i informador. Pot donar suport a seva exposició amb presentacions en power point o distribució de material imprès.

De la mateixa manera que amb els mòduls dels alumnes, s'intentarà que els pares entenguin que el més important no és la informació que podem donar-los. Més que la informació que puguem donar, és molt més important que els pares aprenguin a sentir-se còmodes en aquestes situacions i sàpiguen desenvolupar les seves pròpies habilitats.



d) Estructura i característiques de les intervencions amb els pares.

Com ja hem comentat no sempre és fàcil mobilitzar els pares perquè acudeixin a l'escola a participar en aquest tipus d'activitats. Per tant, el professor haurà d'adaptar els continguts que vol abordar al nombre de sessions reals que tindrà amb els pares, cosa que podrà fer a priori (si ja sap totes les sessions que farà), o més probable que ho hagi de fer sobre la marxa. Ha de tenir en compte que com menys sessions, també haurà de reduir els continguts i també hi tindrà menys possibilitats d'utilitzar tècniques interactives.

Per això, pot servir d'orientació fer una classificació dels continguts sobre els quals treballarà amb els pares:

- Una presentació del programa que segueixen els fills, perquè coneguin els seus fonaments i puguin entendre com pot actuar cada un d'ells per reforçar els seus efectes i beneficis en els joves.
- Una informació mínima sobre els efectes i la resta de circumstàncies que envolten el consum de les drogues, tant legals com il·legals.
- Informació sobre com relacionar-se i actuar amb els fills perquè aquests tenguin menys problemes amb les drogues, així com amb altres problemes d'addicció.

A continuació es presenten dos blocs, que constitueixen el nucli de la intervenció amb els pares. El professor decidirà, en funció de la seva pròpia disponibilitat i de la dels pares, quantes sessions pot dedicar a cada bloc.

Bloc núm. 1. Presentació del programa Decideix

Objectius:

- a) Presentar els components del programa Decideix que estan treballant els fills, perquè sàpiguem com funciona i què en poden esperar.
- b) Presentar el mòdul del programa Decideix destinat als pares, perquè entenguin els seus objectius i la seva metodologia.
- c) Conèixer les opinions i el nivell d'informació dels pares, per poder programar amb més realisme la intervenció.
- d) Proporcionar informació sobre aspectes com el consum de drogues i les circumstàncies del consum.
- f) Convèncer els pares que ells mateixos són elements molt importants per a la prevenció

Metodologia:

- Bàsicament expositiva. Es pot acompanyar d'un power point de presentació. El professor, en funció de la seva experiència, ha de valorar si la presentació amb power point li facilita o no transmetre la informació adequada i aconseguir el clima de participació dels pares que desitja.
- El professor ha d'aclarir que ell no és un expert en drogues. La seva missió en aquestes sessions és donar a conèixer el programa, explicar com funciona i veure entre tots la millor manera com cada un dels pares pot donar-li suport.
- Encara que l'objectiu d'aquest primer bloc se centra més en la informació, pot ser molt interessant que el professor introdueixi alguna dinàmica participativa. Fer les sessions més dinàmiques ajudarà a crear un bon clima i farà que els pares s'interessin més pel tema i tinguin un rol més actiu, la qual cosa facilita l'aprenentatge. El més senzill és per descomptat promoure alguna discussió (pluja d'idees...), però pot plantejar també algun role playing sobre situacions típiques entre pares i fills.
- En acabar les sessions pot passar un breu qüestionari d'avaluació que inclogui un apartat per a comentaris i fer propostes sobre temes que desitgen els pares que es tractin.

Materials:

A més del power point, poden distribuir-se materials que contribueixin als objectius del programa.

Durada:

Una hora o dues. Però es pot dividir perfectament en dues sessions d'una o dues hores de durada si els pares es mostren disposats.

Fets:

- És veritat que és necessària una certa informació sobre tota aquesta qüestió de l'ús i abús d'alcohol i altres drogues o sobre el que és ús i abús de noves tecnologies, però no és difícil d'adquirir.

Els pares no actuen correctament moltes vegades perquè no disposen d'informació correcta (o, més sovint, no estan segurs de tenir-la), sobre qüestions elementals, i això els fa sentir-se insegurs. Això fa que se sentin desautoritzats, s'inhibeixin o dimiteixin en algunes qüestions importants del seu paper educatiu.

- Tots els estudis mostren que la millor forma de prevenció que poden fer els pares és exercir una supervisió sobre les activitats dels fills (amistats, sortides, diners, etc.).

Els programes preventius basats en la família són els programes més eficaços, especialment si combinen actuacions amb els pares i amb els fills.

- El cervell i la personalitat de l'adolescent no estan encara preparats per exercitar la planificació i decidir sobre tots els aspectes de la seva vida. Per tant, no se li pot deixar tota la responsabilitat.

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.

- Un de cada tres joves diu que hauria d'haver-hi una actitud més controladora per part dels pares (Libro Blanco sobre la relación entre el alcohol i la Adolescència en España).
- És necessari vincular els consums d'alcohol i drogues amb els estils de vida i els recreatius.

Desenvolupament:

Es pot triar entre un desenvolupament més formal o intentar, quasi des del primer moment, una fórmula més interactiva. El professor ha de decidir quina li sembla més convenient (òbviament, també es pot optar per fórmules mixtes).

- Si es decideix una fórmula més interactiva el professor pot:
 - a) Demanar els pares que es vagin presentant, parlant de forma breu sobre com veuen la situació dels seus fills i de com creuen que el programa els pot ajudar a ells i als seus fills.
 - b) Confrontar els pares amb alguna notícia, titular de periòdic o dades rellevants. Se'ls pot demanar que reflexionen sobre això a partir de tres preguntes fonamentals:
 1. Per què succeeix aquest fenomen: raons immediates i a més llarg termini.
 2. Qui té més possibilitats que li passi i qui en té menys.
 3. Què podem fer nosaltres per prevenir o reduir el problema.

A continuació s'exposen els aspectes més formals que el professor pot anar intercalant o connectant amb les intervencions dels pares.
- Exposició per part del professor del programa Decideix que es desenvolupa amb els fills (pot ser amb l'ajuda d'una presentació power point).
- Exposició del programa per als pares (objectius, metodologia, contingut de les sessions...).
 - Fer un repàs ràpid (pot ser amb l'ajuda d'una presentació power point) dels efectes de l'alcohol, tabac i altres drogues, així com de les possibilitats d'abús de les noves tecnologies
- Propiciar que els pares exposin les seves preocupacions, els dubtes, les preguntes, les formes d'enfocar el problema, etc. i realitzar un debat sobre el tema (veure algunes idees més endavant en els 'comentaris').
- Pot ser útil passar un breu qüestionari al final de cada sessió perquè els pares avaluin la sessió i facin *suggeriments de temes a tractar o sobre la forma que prefereixen ells que s'abordi el tema.*

Comentaris:

Els pares són elements preventius molt importants. Moltes vegades desconeixen les seves possibilitats i la seva capacitat d'influència reals en relació amb els seus fills. Aquest programa pretén fer-los més conscients de les seves capacitats i de com exercir-les.

Que el programa ensenyi als fills a prendre les seves pròpies decisions no contradiu el fet que els pares s'han d'involucrar més i han de tenir un rol més actiu en la prevenció. Els fills han de prendre decisions, però tenint en compte la seva edat i les condicions en què viuen. Paral·lelament els pares també prenen decisions des de la seva posició com a pares i sabent quines són les necessitats dels seus fills.

Si s'utilitza un material imprès o qualsevol altre material auxiliar pot comentar-se amb els pares la seva utilitat o pot servir per animar alguna discussió.

Bloc núm. 2. Desenvolupament d'habilitats preventives dels pares.

Hi ha diverses qüestions que es poden desenvolupar dins d'aquest bloc, des de les noves formes de consum i com intervenir-hi, fins a aspectes més específics de l'educació des de la família. Per exemple:

- La importància dels pares en l'educació dels fills.
- Els pares com a models d'identificació. Els infants imiten els pares i aprenen d'ells. En el cas del consum de drogues els poden imitar si ells fumen, beuen o prenen medicaments. Però, també hi ha altres maneres de pensar o d'actuar dels pares que els fills poden imitar. Per exemple si, en els seus comentaris, els pares associen fumar amb ser gran, beure i, fins i tot, emborratxar-se amb la diversió, etc. És, per això, que cal que els pares tinguin clares les seves pròpies escales de valors i siguin models coherents d'identificació per als fills.
- Establir unes normes, uns límits i una autoritat és necessari per al desenvolupament de la personalitat dels fills.
- També és molt important establir una bona comunicació entre pares i fills. Seria convenient que es pogués reflexionar sobre com es pot aconseguir aquesta bona comunicació. Dedicar temps a escoltar els fills, confiar que seran capaços de resoldre els seus problemes, prendre's seriosament els problemes dels fills, tot i que per a un adult puguin semblar banals... tot això transmet als fills la idea que se'ls respecta com a individus, que ens interessen i formen part de la família; la confiança millora molt les relacions i afavoreix, per tant, la comunicació entre pares i fills i entre els adolescents mateixos.
- Acceptar la llibertat i la independència progressiva dels fills, educats per exercir-la amb una responsabilitat que progressa conforme augmenta el grau d'independització.
- Inculcar en els fills una conducta crítica amb el consumisme i ensenyar-los a tenir criteri propi (amb l'objectiu que siguin capaços de prendre les pròpies decisions), a valorar les coses i el plaer que suposa haver de "lluitar " per aconseguir allò que un vol.
- Potenciar l'interès dels fills per diversificar les activitats que realitzen en les hores lliures (esports, excursions, lectura, cinema, música, etc.).
- Afavorir el sentiment d'apreciació de la pròpia salut física i mental, i valora la claredat de consciència.
- I tots aquells temes que de forma directa i indirecta afecten l'educació dels fills.

Entre el professor i els pares poden fer la selecció en funció de les preferències i del temps disponible.

Objectius:

- a) Millorar la informació dels pares sobre temes com l'adolescència, el paper dels pares i els amics, la pressió del grup, el consumisme, la publicitat, la indústria recreativa, factors de risc per usar i abusar, el botellón ...
- b) Millorar la implicació i les capacitats preventives dels pares en la prevenció de l'ús i abús de drogues i altres conductes addictives.

Materials:

Es pot repartir algun material escrit per comentar durant la sessió o per facilitar la discussió.

També es pot usar alguna presentació en power point o algun vídeo adequat sobre el tema que es vol abordar.

Durada:

Aquesta segona part pot desenvolupar-se al llarg d'una a tres sessions, depenent sobretot de la disponibilitat dels pares. Òbviament a major implicació dels pares majors possibilitats que el programa funcioni correctament.

Metodologia:

Així com en el primer bloc proporcionar informació era més necessari, en aquest bloc és més important aconseguir que els pares s'impliquen en la prevenció. Per això el professor s'haurà de centrar més en aconseguir una participació més activa dels pares, perquè és el que s'ha demostrat que funciona millor perquè després els pares s'impliquen en el programa des de les seves llars.

Desenvolupament:

- Com s'ha dit són molts els temes que es poden tractar. Com que no és possible tractar-los tots, es triaran aquells que el professor o els propis pares vegin més oportuns.
- A continuació trobareu alguns exemples de com tractar alguns temes. El professor pot triar alguna d'aquestes activitats, pot introduir les variants que cregui oportunes o pot decidir fer-ne d'altres de noves. Per aquest darrer, pot inspirar-se en el que vagin expressant els pares o, fins i tot, en idees o activitats que hagin pogut sorgir quan treballava amb els fills el mateix tema.

'Negociació' pares fills sobre horaris de sortida un cap de setmana.

Aquest és un tema que s'ha plantejat de la mateixa manera en l'apartat dels alumnes. Es tracta de discutir sobre una situació típica en moltes famílies. La típica negociació sobre l'hora de tornar a casa, enuig dels pares perquè el fill ha begut unes copes de més, la forma en què els fills plantegen el tema o amaguen informació perquè els pares no s'assabentin d'alguna cosa, passotisme dels pares, etc.

Es demana als pares que exposin alguns exemples sobre aquest tema i la forma en què ells l'aborden. Dins d'un mateix grup ens podem trobar amb distintes versions o formes d'abordar el problema, que fins i tot poden ser contradictòries. Pot seguir una breu discussió sobre el tema, per poder captar els estereotips i els aspectes que preocupen més. Atès que es tracta d'un tema que es presta molt a l'escenificació, el professor exposarà un breu guió i proposarà a alguns pares que assumeixin els diferents rols. Una vegada realitzada l'escenificació seguirà una discussió sobre el que s'ha sentit, sobre la millor forma de posar normes, de per què els adolescents i els majors plantegen qüestions distintes, etc. (en el capítol 4 trobareu una explicació sobre el maneig de les tècniques dramàtiques).

NO M'ENTENEU

"No m'enteneu", "no pensam el mateix", "mai no m'escoltau" o frases semblants són freqüents en la relació de pares amb els fills adolescents i joves. Fins quin punt és això veritat o què vol dir-se amb aquestes frases són qüestions que val la pena analitzar.

És veritat que no els entenem? Tan llunyà és el seu món del nostre? De què depenen aquestes diferències? No els dedicam el temps necessari? No estam fent bé les coses? Estam antiquats? Són els altres pares persones més comprensives i pròximes als seus fills? Aquests i molts d'altres dubtes condueixen moltes vegades els pares a paralitzar-se i, en conseqüència, no actuar per por a fer-ho malament. Això és especialment dolent a aquesta edat i en el tema que ens ocupa.

Aquesta situació es pot abordar de forma semblant a l'anterior: exposició per part dels pares d'alguns exemples i de les seves idees sobre el tema; elecció pel professor d'alguna de les situacions que han exposat els pares com a guió, i realització d'alguna *role playing*.

També es poden dividir els pares en grups (*Philip 6/6*) perquè abordin el tema. Posteriorment, aporten al grup total les seves conclusions i s'inicia una discussió sobre el tema.

Es poden introduir algunes variants que també són interessants. Per exemple, analitzar si els pares aborden aquests temes de distinta manera que les mares. En efecte, és freqüent que ambdós sexes no abordin aquests temes de forma semblant. Es pot explorar el tema, tant en forma d'una discussió en grup, *Philip 6/6*, o una escenificació d'una típica discussió pare/mare.

MITES I REALITATS

Sobre el tema de les drogues és fàcil que tots tinguem idees preconcebudes, fins i tot alguns cops els atribuïm efectes, avantatges i inconvenients que potser no són totalment reals. De manera semblant els ocorre als joves. El sexe, les drogues, sortir a divertir-se, entrar en una discoteca, conèixer noves persones, xatejar per internet, els videojocs, etc., són temes nous que entren dins les fantasies dels adolescents.

Pot ser interessant que els pares puguin fer explícit tot aquest procés a través d'ells mateixos. Això pot facilitar la comprensió dels fills que segurament travessen per un procés semblant.

El tema es pot abordar de distintes maneres. Per exemple, cada persona va dient una o més idees que associa al món de les drogues i es van apuntant a la pissarra, sense cap criteri de selecció. Posteriorment, el professor inicia el debat i entre tots tracten de cercar quines idees són les més prevalents i les que guien el discurs. En un últim moment se cerca el possible paral·lisme entre els mites dels pares i els que ens imaginam que tenen els fills.

PRESA DE DECISIONS DINS UN GRUP.

Atès que el programa té a veure amb la necessitat que els adolescents i els joves aprenguin a prendre decisions adequades, és interessant que els pares es plantegin com i en quines circumstàncies prenen decisions els seus fills.

Es pot intentar donar resposta en tot el grup o en petits grups a qüestions com:

- Es comença a consumir en grup o aïlladament?
- Identificar situacions en què el grup pot intentar fer pressió perquè tots els integrants consumeixin.
- Analitzar de quina forma es pot fer front a la pressió del grup.
- Quanta pressió de grup pot aguantar cada un?
- Com es pot millorar la capacitat de cada adolescent per prendre decisions?
- Com poden ajudar els pares?

Novament es pot treballar el tema de distintes maneres. Hi ha la possibilitat de fer una sessió conjunta pares i fills. En petits grups que poden ser de pares per un costat i de fills per l'altre, o millor encara possiblement, amb grups mixts de pares i fills anar responnent aquestes qüestions.

Una altra possibilitat és que cada grup pensi en una situació compromesa, en la qual algú es trobi compromès a fer alguna cosa en contra de la seva voluntat. Pot ser alguna cosa relacionada amb el consum de drogues, alguna cosa perillosa o fins i tot una cosa agradable però que no es tenia la intenció de fer-la. S'escriu en un paper. S'intercanvien els papers entre els grups i cada grup ha de pensar les solucions que ells pensen. Es discuteix finalment sobre les distintes solucions que s'han anat donant i per què.

TOTS ELS MEUS AMICS HO FAN.

Aquest possiblement és un dels arguments més utilitzats pels adolescents per aconseguir el que ells volen. És un argument difícil de rebatre i que moltes vegades té un efecte paralitzant en els pares. Com puc dir que no si 'tots' els altres pares han dit que sí? Potser vull que el meu fill es quedi aïllat socialment? Serà que jo no entenc molt bé com van les coses en el món actual? Després, moltes vegades es descobreix que darrere d'aquest 'tots' només n'hi ha uns quants, o bé que 'tots' els adolescents han utilitzat simultàniament el mateix argument amb cada uns dels seus pares i han aconseguit que acabi sent veritat això de 'tots'.

El tema es pot explorar per veure les anècdotes o les situacions que són més freqüents i analitzar les estratègies que han seguit els pares per respondre. Es pot establir un debat sobre el tema. Quines idees se'ls ocorren als pares? Solen els pares cridar els altres pares per acordar estratègies conjuntes? Són els pares massa estrictes?

TENC UN DUBTE. COM LI PUC DIR?

Sembla que és necessari parlar dels temes d'ús i abús d'alcohol, tabac i altres drogues amb els fills, i com més aviat comencin millor. Òbviament no es tracta d'oferir-los una classe als fills sobre les drogues, sinó d'abordar el tema adequant-se a l'edat, la situació i la personalitat de l'adolescent. Però, a vegades, no s'ha donat aquest diàleg o sorgeix un problema o una nova situació que desperta els nostres dubtes. Creim que cal parlar amb el fill sobre el tema. Com ho feim? Hem d'exposar el nostre dubte com si res? Cal plantejar-ho de forma subtil? Ha de fer-ho només el pare o la mare?

Per començar, els pares poden exposar algunes situacions reals o imaginàries sobre aquest tema. Després alguns pares poden representar un diàleg amb el fill i es poden revisar alguns dels aspectes de la comunicació, tant des del punt de vista formal com de contingut:

Per exemple, des del punt de vista formal: mirar a la cara de l'interlocutor, posar-se a una distància adequada (ni massa enfora ni massa a prop), mostrar que estam atents, no sermonejar ni fer un monòleg, tenir en compte les reaccions de l'altre i permetre que opini, no interrompre l'interlocutor, no fer comentaris ni gests que el posin en ridícul, etc.

Des del punt de vista del contingut, no es tracta de donar una informació exhaustiva, basta informar del que realment sabem sense inventar ni exagerar per fer més por; no parlar de les coses de les quals no estam segurs; no hi ha drogues bones (blanes, legals, etc.) i drogues dolentes (dures, il·legals, etc.), totes les drogues tenen conseqüències negatives; informar del que ens preocupa i deixar ben clar el que esperam que faci.

COM SABRÉ SI EL MEU FILL ABUSA DE L'ORDINADOR O DELS VIDEOJOCs.

Tot just arribar de classe ja es connecta davant de l'ordinador. S'hi passa hores parlant amb els amics que acaba de veure fa un moment. Però és que, a més, últimament ja no li interessa ni sortir de tant d'interès que li posa a l'ordinador. Quan comença l'ús i quan l'abús?

És difícil establir els límits entre els quals és un ús normal o un ús anormal de les noves tecnologies. Cada situació pot ser diferent, i encara que el temps que es passa amb aquestes coses pot ser un criteri important, no és una simple qüestió d'estar més o menys temps connectat. També s'ha d'avaluar l'impacte que tenen aquestes pràctiques en la vida de cada persona, com influeixen en la vida familiar, en les relacions personals, amb l'escola, etc.

A diverses publicacions hi ha qüestionaris per orientar sobre la possibilitat de tenir problemes amb internet. El que hi ha a continuació és un dels més senzills:

1. Pensa sovint amb la teva darrera connexió a internet o en la que farà pròximament?
2. Ha incrementat el nombre de sessions o la seva durada?
3. Ha intentat reduir l'ús de l'internet i no ho ha aconseguit?
4. Se sent inquiet, deprimat o irritable quan redueix el temps de connexió?
5. Li molesta quan algú li diu que no hauria de passar tant de temps davant l'ordinador.
6. A vegades passa més temps davant l'ordinador del que s'havia proposat quan s'hi ha connectat?
7. Algun cop no ha fet alguna cosa que havia de fer (sortir amb els amics, una feina, estudiar...) perquè estava ocupat amb l'ordinador?
8. Procura que altres persones (pares, familiars, amics...) no sàpiguen el temps que passa amb l'ordinador?
9. Algun cop ha pensat que amb les connexions a internet s'ho passa millor que amb qualsevol altra activitat d'oci?

Les respostes afirmatives indiquen les àrees possiblement afectades per l'ús d'internet. Si té cinc o més respostes afirmatives vol dir que és molt possible que l'ús d'internet sigui una font de problemes important, i potser tengui una addicció.

4

REFLEXIONS SOBRE EL
MÈTODE ADOPTAT

4.1. Teoria

És evident que hi ha altres enfocaments diferents del que hem adoptat en aquest programa. No hi ha cap mètode que hagi demostrat de forma absoluta la seva eficàcia respecte dels altres. Però, la teorització que sustenta el present programa es troba entre les que han demostrat en la pràctica que tenen més èxit. Tot programa ha de basar-se en una teoria específica —la més creïble per als seus promotors— i el seu desenvolupament ha de ser coherent amb aquest plantejament teòric. D'aquesta manera hi ha més possibilitat que s'aconsegueixin els objectius proposats i, sobretot, així es podrà evitar trobar-se amb resultats contrapreventius o no desitjats.

Doncs bé, aquest programa se centre especialment amb l'anàlisi i la resolució de les situacions d'oferta per part de l'alumne. Entenem que s'arriba a l'abús d'una droga a partir d'uns aprenentatges previs, que s'inicien amb el primer consum. Retardar aquest primer consum és un dels objectius que ens proposam, atès que està demostrat que els consumidors habituals d'una droga es nodreixen, sobretot, d'aquells que comencaren a consumir-ne més precoçment. Però, és indubtable que també tenen un màxim interès per als joves les situacions d'oferta i d'acceptació o refús del consum que segueixen aquesta primera vegada.

Què succeeix en el moment de l'oferta? **Molts d'estudis assenyalen que l'acceptació o el refús del producte ofert depèn més de les circumstàncies de l'oferta que dels coneixements previs, actituds o valors que pugui tenir l'individu en relació a la droga en qüestió.** El nostre propòsit, doncs, no ha d'anar dirigit a augmentar els coneixements ni a inculcar uns valors o unes actituds determinades, sinó a ensenyar a respondre en una situació d'oferta. Els coneixements i les actituds sobre drogues només tendran un valor preventiu si l'individu és capaç d'utilitzar-los en el moment de prendre les decisions.

La situació d'oferta i, conseqüentment, la de prendre decisions, és molt complexa. Les informacions sobre els efectes a llarg termini d'una droga són només una part del conjunt de factors que cal considerar. I això en el cas més favorable, ja que pot ser que, a pesar de disposar de la informació, el futur consumidor no la tenguí en compte davant la urgència d'altres qüestions que potser l'afectin més en aquell moment.

Per tractar correctament **el problema de les drogues creiem que és necessari no entendre'l com un problema que es pot aïllar i tractar separatament del conjunt de la problemàtica vital de l'individu.** I això és especialment cert amb els preadolescents i adolescents.

També hem intentat fugir del moralisme i del direccionisme pel que fa a la decisió de l'alumne. És cert que cal oferir-li models i valors clars amb els quals es pugui identificar; però sempre és més eficaç donar l'oportunitat de descobrir-los per si mateix que transmetre'ls de paraula. Aquests valors han de tenir, a més, una dimensió pràctica, és a dir, s'han de traduir en actituds i en intencions de comportament perquè puguin ser útils com a tals. Els darrers estudis sobre actituds indiquen que un comportament es fa més probable com més específica sigui la intenció de dur-lo a terme. Per això, en aquest programa no s'ensenyen valors ni actituds, sinó que es presenten situacions específiques en les quals l'alumne ha de decidir ja que **aquesta decisió, presa en una situació tan apropiada a la realitat com es pugui aconseguir en el context de la classe, i de forma voluntària, tendrà la més gran probabilitat de succeir en un futur proper.**

Finalment, l'aplicació d'aquest programa requereix que els alumnes destinataris tinguin un domini del pensament formal, cosa que no s'aconsegueix fins als 12 anys. Aquest domini del pensament formal es manifesta, entre altres coses, per la capacitat de passar dels aspectes particulars als universals, d'utilitzar en el present coneixements adquirits en experiències passades, per la capacitat de conceptualitzar-se ell mateix (les sensacions pròpies i les percepcions) i l'habilitat per solucionar un problema considerant els diversos factors que hi intervenen i decidint entre diverses alternatives. Totes aquestes capacitats s'aconsegueixen progressivament en el transcurs del cicle superior de l'Educació Primària, però no és fins al primer curs de l'Educació Secundària que la majoria d'alumnes ja són capaços d'analitzar críticament les pròpies possibilitats en relació al futur, mentre que en els cursos anteriors els motius de la conducta de la majoria encara estan arrelats en el present

immediat o pròxim. Per això pensam que aquest programa és inadequat a les característiques evolutives dels cursos anteriors a l'Ensenyament Secundari. Pel que fa al límit superior, s'haurà de situar al voltant dels 16 anys, perquè si l'edat de major risc d'inici del consum de drogues és la corresponent al pas de l'Ensenyament Primari al Secundari, per als cursos superiors l'objectiu d'endarrerir l'inici del consum o impedir-ne la consolidació, cas d'haver-se iniciat, ja no serà suficient. Això no obsta per pensar en una futura aplicació del programa en aquesta darrera franja d'edat, tot introduint-hi les modificacions oportunes.

4.2. Psicologia de l'adolescent

Podem destacar alguns punts conflictius de l'evolució adolescent, especialment per la seva relació amb aquest tema.

A l'adolescència, més que en qualsevol altra etapa de la vida, l'individu es troba enfrontat amb tendències contradictòries, procedents, per una part, del seu interior mateix (i que són reactivades per la pubertat i per la maduració sexual), i, per l'altra, del món exterior, amb les seves obligacions, sovint rígides i en el qual ha de trobar o fer-se el seu lloc.

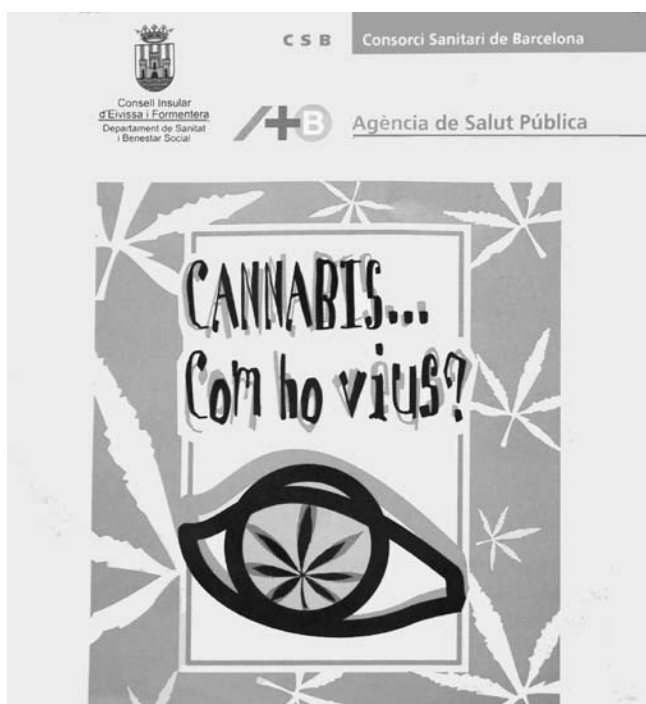
Primerament, s'esdevé la transformació del cos des de l'ambigüitat de les formes corporals infantils cap a la progressiva afirmació dels senyals d'identitat sexual. El cos, com a dipositori d'allò que tendim a considerar el "jo", sofreix uns canvis que repercuteixen en la imatge que hom tenia d'un mateix i que obliguen a reestructurar-la. Però aquesta reestructuració serà incompleta fins que la transformació del cos no s'hagi acabat i això fa inevitable la inseguretat i els conseqüents moviments defensius que pretenen mitigar-la.

Els canvis de conducta de l'adolescent poden comportar un augment del risc de l'abús de drogues, però no els podem prendre com a indicis de consum.

En segon lloc, aquesta crisi d'identitat va lligada a la necessitat de conquerir la pròpia personalitat, entesa com a imatge social, i la inserció en un món adult. Comprovar que ja s'ha abandonat la infantesa i el desig d'aconseguir un estatus d'adult (que es caracteritzaria per la independència, l'originalitat i el fet de ser o significar alguna cosa) es troben també a l'origen d'algunes conductes compensatòries.

Ens trobam aquí amb una ruptura aparent amb el medi familiar, sense que es produeixi normalment una fugida o un abandonament de la llar, però que es manifesta mitjançant la negativa a acceptar les regles socials familiars o la renúncia a l'apropament als pares i, sobretot, a les manifestacions de tendresa. Ara bé, actualment aquesta ruptura no suposa una crisi o una confrontació tan intensa ni radical com les que es varen veure entre generacions anteriors a la d'avui. Al mateix temps pot parlar-se d'una certa doble vida, en haver-hi una notòria discordança entre l'aïllament o el replegament sobre ell mateix observable en l'ambient familiar i l'obertura que es produeix en el grup d'amics. Tot això són posicions defensives pròpies de la crisi d'identitat i representen un intent de trobar-se a si mateix, per una banda, i de recuperar la comunicació amb el món exterior (a través dels amics o del grup), per una altra. Es produeix aleshores l'assumpció de valors i de normes de conducta diferents i, de vegades, contraposats als que eren habituals per a l'adolescent fins llavors.

La necessitat d'ocupar un lloc adequat en el grup és un factor que pot alterar la conducta. El criteri del grup presideix la conducta i l'actitud individual. L'adaptació al grup i tenir-hi un paper digne és un dels mòbils més importants del comportament. Per això, **davant un oferiment de consum de drogues, des del punt de vista de l'adolescent, el que interessa és donar una resposta acceptable per al grup i no el fet que aquesta resposta sigui positiva o negativa.** Quan la dependència cap al grup d'amics és massa intensa, ens podríem demanar fins a quin punt aquesta dependència cap al grup respon a la recerca de l'autonomia pròpia de l'adolescent, o més aviat és fruit de l'absència dels adults (pares, professors) del món dels



Campanya Prevenció de cannabis. Consell Insular d'Eivissa i Agència de Salut Pública

joves, absència que s'ha d'entendre, no únicament com a física (menor presència dels pares a casa, etc.), sinó també com a la dificultat que tenen els adults responsables de l'educació dels joves per constituir-se en models clars d'identificació.

La necessitat de ser i de tenir una fisonomia pròpia de vegades dona lloc a conductes i actituds de rebel·lia, extravagància, posats, etc. En ocasions això pot determinar **un consum de drogues que té un sentit d'oposició als criteris i als valors de l'adult, o d'autoafirmació** davant l'adult i davant els companys, encara que aquest motiu té cada vegada menys pes entre els adolescents.

També l'ansietat, la insatisfacció davant un "jo" que no és encara allò que l'adolescent desitja, produeix temptatives de recuperar l'autoestima, moltes vegades a través de l'acció compulsiva com si fos per sentir-se viu. És el fenomen conegut com a necessitat de "marxa" i que pot adquirir matisos diversos, des d'entrar en situacions perilloses (com la velocitat) fins a l'agressivitat i el comportament antisocial o, de forma menys dramàtica, traduir-se en la participació en festes i balls, en el començament d'afeccions actives, creadores, o en l'entrada en una associació o un club. Sovint, les drogues s'enllacen amb aquestes necessitats i es converteixen en substàncies facilitadores de les sensacions que cerca l'adolescent.

Per tant, dins aquest context, **el consum de drogues a l'adolescència adquireix la màxima importància per la seva fàcil connexió amb les ansietats pròpies d'aquesta època de la vida**. Encara que els efectes directes d'una droga poden determinar una repetició del consum, la recerca d'aquests efectes no sol ser el motiu principal pel qual es consumeix per primera vegada, entre altres coses perquè, abans de consumir-la no es té més referència dels seus efectes que allò que puguin haver explicat els altres. Sembla que, com a mínim per a la primera vegada, més que l'efecte concret, importen qüestions com, per exemple: la necessitat de ser adult, que pot conduir a l'adopció de conductes autoafirmatives (com fumar), la necessitat de ser acceptat pel grup, que condueix a actuacions destinades a complaure, i el desig d'independència, que deriva en conflictes amb l'autoritat i que pot incitar la transgressió.

En aquest programa tenim en compte tot això, sense que vulgui dir que pretenem allunyar l'adolescent de la seva problemàtica. La problemàtica de l'adolescent és una condició necessària per al seu procés de creixement. La nostra intenció és facilitar als alumnes la reflexió sobre les circumstàncies de la vida que poden dur al consum de drogues.

Per això, **no abordam la qüestió de les drogues en abstracte, sinó en el context vital dels alumnes. Aquest context és el de la situació concreta en què al jove se li presenta l'ocasió de consumir una droga**, i en la qual ha de valorar si consumint-la podrà satisfer alguna de les seves necessitats o si, al contrari, té altres sortides.

Sens dubte, resulta molt interessant fer una pausa en la teoria per sentir opinar els joves sobre ells mateixos. Vegem les seves respostes a la pregunta de com es consideraven ells mateixos. Veure la taula IX

Taula IX. Com et consideres a tu mateix?

	%
Pessimista	28
Trist	16
Inquiet	59
Poc constant	30
Silenciós	39
Deixat	45
Malgastador	29
Capritxós	48
Peresós	57
Desorganitzat	33
Sense ambició	22
Poc sociable	13
Tot ho vull tot d'una	23
M'enfad molt sovint	39
He tengut, de vegades, idees de suïcidi	23
	(1182)

Font: Calafat et al., 1991

Destaquen, com a significatius els valors de ser: inquiet, deixat, capritxós, peresós i d'enfadar-se sovint. Aquesta valoració que el jove fa d'ell mateix, coincideix amb allò que hem assenyalat anteriorment: l'adolescent es veu immers, quasi de sobte, en una sèrie de canvis físics i psíquics, que produeixen un estat de desorientació, que el desconcerta i al qual respon de diverses maneres: amb inquietud, amb desitjos de satisfaccions immediates (cosa que indica baixa tolerància a la frustració); amb actituds oposicionistes; amb desinterès per tot allò que no sigui ell o els seus iguals; amb sorpresa i vergonya davant el seu cos; i també, amb aquest sentir-se peresós, tal vegada com a expressió de la seva necessitat de donar-se un temps per situar-se davant els seus canvis i comprendre'ls.

Totes aquestes dades, sens dubte, sorprendran aquelles persones que creuen que aquesta etapa de la vida és una època ideal, sense responsabilitats, on l'adolescent ho té tot fàcil i es pot divertir i que, a més, no pensa més que amb això. I, ben al contrari, veiem que és una època de dubtes i d'inseguretats.

Aquesta valoració que l'adolescent fa d'ell mateix va canviant a mesura que avança l'edat. Així, en el període entre els 13 i els 14 anys, els adolescents es consideren constants, diuen que no són inquiets, ni tristos, ni ambiciosos, ni malgastadors, ni desorganitzats i que no han tengut idees de suïcidi. A l'edat de 15 a 16 anys, diuen que han tengut idees de suïcidi,

són peresosos, s'enfaden sovint, són desorganitzats i poc constants. Entre els 17 i els 19 anys, es consideren poc constants, ambiciosos, inquiets, malgastadors, tristos, silenciosos, no són peresosos i no s'enfaden gaire.

Observam com, en la primera etapa de l'adolescència, les característiques amb què s'autodefineixen els joves, no impliquen una concepció conflictiva d'ells mateixos. Segons avança l'edat, les característiques elegides connoten un caire depressiu. L'adolescent es caracteritza per una labilitat emocional intensa. La tristor i el seu estat silenciós té a veure, en part, amb el fet que l'adolescència és un període de transició entre la infantesa i la maduresa, i això implica la pèrdua de les seguretats infantils i fa entrar l'adolescent en una època d'inseguretats i de tristor per tot allò que ha perdut. Al mateix temps, s'ha d'adaptar a una sèrie de fenòmens nous (un cos adult, sexualitat genital, noves responsabilitats, etc.). Tot això influirà perquè, de tant en tant, l'adolescent surti del seu estat de "dol" i es dediqui a una diversió sense fi. Són defenses contra els seus sentiments de tristor intensos. A la darrera etapa (17 a 19 anys), continua havent-hi depressió, però pareix que l'agressivitat s'encarrila (ja no s'enfada tan sovint), cosa que probablement significa una certa resolució del seu conflicte amb l'autoritat.

4.3. El treball grupal a classe

El desplegament d'aquest programa requereix que s'estableixi dins la classe una dinàmica activa, probablement diferent de la que caldria per impartir una classe de matemàtiques, encara que més apropiada a l'adequada per a una classe d'idiomes.

El primer problema que es pot presentar és la dificultat dels alumnes per abandonar el seu rol passiu d'espectador de la pròpia instrucció per passar a assumir un paper actiu en la seva formació i en el treball en grup. Aquesta dificultat és correlativa a la del professor, per al qual, i dependent de la seva manera de ser, una classe activa li pot plantejar problemes d'autoritat i de disciplina, confusió en relació al rol propi, dubtes sobre si no està perdent el temps o simplement falta de recursos tècnics i de pràctica en aquest tipus de tècniques pedagògiques.



Si reclamam les tècniques actives no és únicament per estar al corrent ni per fer les classes més entretingudes. És una opció basada en el convenciment que els aprenentatges participatius són més permanents, però sobretot es basa en l'anàlisi de la presa de decisions en grup.

Per a l'adolescent, ja ho hem vist, el grup és l'entorn vital, per tant, el grup també hauria de ser el lloc on aprengui a decidir. El paper del professor serà fonamental. No es tracta de construir una dinàmica basada en el consens, sinó en la confrontació d'opinions, de maneres de fer i d'avaluació d'experiències. Els grups que tenen com a objectiu fonamental la cohesió, tendeixen a forçar les decisions dels seus components al voltant d'un

punt mitjà que ni representa a ningú, ni hi ha ningú que s'hi senti identificat. En canvi, els grups que no tenen com a objectiu la cohesió, sinó l'exploració de les diverses opcions, en lloc de tenir por de la confrontació la utilitzaran com a mètode per a l'anàlisi de les alternatives. Un grup així sol prendre decisions més a prop d'alguna de les opinions dels extrems i, en general, en el sentit de la cultura social que envolta el grup. No es tracta de forçar decisions unànimes en contra del consum de drogues, però, de fet, si es fomenta una discussió oberta, la majoria dels components del grup l'assumiran, s'hi identificaran considerant-la com a pròpia i personal, i a la vegada la sentiran com a majoritària en el grup, la qual cosa reforçarà també la identificació.

El que trobarem a continuació no és una recepta per solucionar qualsevol problema, sinó, simplement un instrument útil per afavorir les interaccions dins l'aula. La seva inclusió aquí potser no servirà més que de recordatori per a la majoria. Per a d'altres, però, serà una necessària introducció a les tècniques de grup. L'eficàcia depèn tant del domini que, poc a poc, se n'adquireixi, com de la capacitat per seleccionar, a cada moment, l'estratègia més adequada. En qualsevol cas pot ser convenient consultar i repassar algun text especialitzat en dinàmica de grups.

Per començar, interessa que siguin els alumnes els qui escullin el coordinador, moderador, secretari, etc., de l'activitat. També és important que cadascú sàpiga clarament quin és el seu paper, en què consisteix exactament el treball que s'ha de fer i el temps de què es disposa.

En el moment de la discussió general un alumne anotarà les idees principals que sorgeixin (preferentment a la pissarra). El professor pot demanar explicacions o pot demanar que s'aclareixi qualsevol punt, però ha d'evitar, dins el possible, dirigir-se a un alumne en particular. Pot dir, per exemple: "Diuen que...", "N'hi ha que afirmen que..." "El grup (A) sosté que..."

4.3.1. Taula rodona

Un equip d'"experts", que sostenen punts de vista divergents o contradictoris sobre un tema, els exposen davant el grup de manera successiva.

a) Desenvolupament

- *Preparació prèvia:*

Els integrants de la mesa (de 3 a 6) s'han de triar sabent que hauran de sostenir posicions divergents. Han de preparar a fons el tema delimitant clarament les posicions que defensarà cadascú.

El moderador ha de conèixer el punt de vista de cada participant per poder coordinar la sessió i establir l'ordre d'intervenció.

El professor els assessorarà segons la seva funció, els ajudarà a delimitar el tema, proposarà fonts d'informació i farà totes els suggeriments que permetin una bona execució. Si creu que no hi ha cap alumne en condicions d'assumir les funcions de moderador, pot fer-ho ell mateix.

Quan les condicions de l'espai ho permetin, convindrà disposar una taula allargada perquè l'ocupin els intervinents i el moderador enfront de l'auditori.

- *Execució:*

Una vegada l'auditori i el grup d'experts estan preparats, el moderador obre la sessió fent una breu presentació del tema objecte de l'estudi, presenta els integrants de la mesa i explica els procediments que se seguiran (com ara la durada de cada intervenció i el moment en què podrà intervenir l'auditori).

A continuació concedeix la paraula successivament a cada "expert", controlant la durada de cada intervenció perquè ningú no s'excedeixi (5 a 10 minuts per hom són suficients).

Quan s'han escoltat totes les intervencions, el moderador fa una síntesi en la qual destaca les divergències, i obre un torn lliure de paraula perquè cada un argumenti, matisi o defensi el seu punt de vista. En aquest moment és quan l'habilitat del moderador és més necessària per suavitzar les discrepàncies que puguin produir-se.

Finalitzada la discussió entre els "experts", el moderador resumeix l'estat de la qüestió i convida l'auditori a participar. Ho faran des del seu propi lloc o accediran a la taula per ocupar el lloc que s'hagi reservat per a això. És aconsellable limitar una intervenció per persona.

Les intervencions de l'auditori poden ser preguntes a algun membre de la mesa, presentar nous arguments a favor o en contra de les posicions ja exposades, o exposar una posició nova. El moderador evitarà que s'entri en un nou debat.

En cap moment el moderador ha d'interferir en la discussió a través dels seus propis punts de vista (això és important, sobretot quan aquest paper l'assumeix el professor).

La sessió es tanca en arribar a l'hora prevista. Es fa un resum dels arguments i es deixa clar que la discussió no esgota el tema, ni s'arriba a acords, ja que no era això el que es pretenia.

b) Observacions

S'ha de tenir present que es tracta d'un debat d'idees, que no ha d'interferir en les relacions de la vida quotidiana.

Aquesta tècnica, com totes aquelles en què intervenen "experts", és especialment útil per transmetre informació, afavorir la participació, crear un estat d'opinió plural i suavitzar actituds intransigents. Pot utilitzar-se tant amb els temes corrents del currículum escolar, com per a aspectes de l'actualitat o de la vida quotidiana.

4.3.2. Simposi

Un equip d'“experts” (de 3 a 6) desenvolupa diferents aspectes d'un mateix tema en forma successiva davant el grup.

a) Desenvolupament

- *Preparació prèvia:*

El grup d'alumnes que exposarà el tema es reuneix amb el professor per definir el guió, fer el repartiment de temes que tocarà a cadascun, i veure les fonts d'informació adequades. Entre aquesta reunió i la presentació ha d'haver-hi un termini suficient perquè els alumnes, amb la supervisió del professor, preparin el tema.

Els temes han de preparar-se sabent que hi haurà un límit de temps d'exposició (de 10 a 15 minuts), que aquesta exposició ha de ser esquemàtica i que ha d'acabar en un resum en el qual es presentin les conclusions i els dubtes que planteja l'estudi efectuat.

- *Execució:*

El dia assenyalat, el coordinador del grup (el professor o un alumne) exposa una síntesi del tema i del procediment que se seguirà. Presenta els participants i els cedeix la paraula successivament.

Cada un exposa la part del tema que li correspon.

Finalitzades les intervencions, el moderador cedeix la paraula a l'auditori, que pot preguntar sobre allò que s'ha exposat, aclarir conceptes o dubtes plantejats o afegir informacions noves al tema.

El coordinador dóna ordenadament els torns de paraula prèvia petició dels interessats.

Finalitzat el temps que s'hagi fixat, el professor pot aprofitar per relacionar conceptes, destacar aspectes fonamentals i fer una síntesi del tema.

b) Observacions

L'objectiu és tractar a fons un tema, motiu pel qual no hi ha lloc a discussions.

Un factor clau per a l'èxit d'aquesta tècnica és l'elecció dels participants i la seva preparació.

Com a tècnica d'aprenentatge permet al professor destacar el que és important sobre el que és accessori, a més que és un mitjà per a la motivació dels alumnes. Es pot aplicar tant al currículum com a qualsevol aspecte de l'actualitat que interessi a un nombre significatiu d'alumnes.

No és una tècnica de la qual s'hagi d'abusar, ja que la preparació del tema pot ser molt costosa per als alumnes, i a més depèn massa d'habilitats d'exposició que encara no tenen desenvolupades. S'ha d'evitar que les exposicions avorrexin l'auditori, cosa que passarà moltes vegades, sobretot si són extenses. També s'ha d'evitar la passivitat dels alumnes que no han hagut de preparar el tema.

Pot ser convenient que els alumnes encarregats aportin per escrit una síntesi de les seves exposicions, per repartir-la després a tota la classe.

4.3.3 Panell

Diverses persones ben preparades exposen els seus coneixements o experiències davant d'un auditori, d'una manera informal i sense actitud polèmica.

a) Desenvolupament

- *Preparació prèvia:*

Que l'exposició sigui informal no significa que sigui convenient la improvisació. Després que cada un hagi estudiat i preparat la part que li correspon, ha de fer-se una reunió preliminar entre el coordinador i tots aquells que hagin d'intervenir. En aquesta reunió s'estableix el pla de la sessió, es confecciona un guió o qüestionari que reculli els aspectes principals del tema, es decideixen els temps del qual ha de disposar cada un i han de donar els punts prioritaris per a cada exposició.

- *Execució:*

El dia assenyalat, el coordinador (el professor o un alumne) presenta els participants, introdueix el tema i formula una primera pregunta. Els participants responen successivament (millor si ho fan de manera animada, dialogant entre ells),

i després el coordinador sintetitza (de forma objectiva i sense exposar els seus propis punts de vista) les respostes. A continuació proposa una nova pregunta i així continua fins esgotar les qüestions previstes. El coordinador només interromprà els ponents per reconduir el tema o per plantejar noves preguntes. El coordinador ha de procurar que les intervencions es complementin unes a les altres. Pot ser convenient que un o dos secretaris prenguin nota de les aportacions per fer una síntesi final.

Finalitzades les intervencions, el tema passa a l'auditori, que pot preguntar sobre el que s'ha exposat, aclarir conceptes o dubtes plantejats, o afegir informacions noves al tema.

Després d'un temps prudencial, o quan el tema s'hagi esgotat, el coordinador o el secretari, a partir dels apunts que s'hagin pres, fa una síntesi on destacar les conclusions més importants.

b) Observacions

La seva eficàcia depèn de la preparació prèvia dels participants i de l'habilitat del moderador.

Des d'un punt de vista acadèmic és una tècnica interessant perquè permet l'abordatge interdisciplinari d'un tema. En qüestions no curriculars (temes de la vida escolar, un viatge cultural, etc.) aquesta tècnica estimularà l'interès dels alumnes si se'ls permet desenvolupar un aspecte concret del programa global.

Encara que en la seva versió normal s'exclou la polèmica, pot ser útil aprofitar la confrontació per contrastar actituds o postures divergents. Per exemple, en el transcurs d'un debat poden aparèixer dos o més grups amb opinions enfrontades. Llavors el professor talla la discussió i proposa a cada grup que triï un representant que s'encarregarà de respondre les qüestions que interessin.

4.3.4 Fòrum (Assemblea)

El grup o la classe en la seva totalitat, conduït per un moderador, discuteix informalment un tema, fet o problema, amb l'objectiu bàsic d'informar-se i, si escau, arribar a un acord.

a) Desenvolupament

- Preparació prèvia:

El professor proposa un tema que els alumnes, individualment o en equips, preparen dins l'horari de classe o fora d'aquest. El dia assenyalat es promou la discussió, punt per punt, de totes les qüestions relatives al tema.

També es pot fer de manera més improvisada, sense estudi previ del tema, o discutir sobre un tema polèmic o opinable que hagi sorgit a classe.

El que és fonamental és fixar el tema per poder centrar la discussió, triar un equip coordinador (un o dos moderadors i un secretari) i decidir els procediments que s'han de seguir (quin temps es pot dedicar com a màxim a cada aspecte del tema, forma de prendre les decisions, etc.).

- Execució:

El moderador pren la paraula per explicar el tema i els objectius de la reunió i totes les formalitats estipulades per al seu desenvolupament.

Els assistents inicien les seves intervencions respectant les regles establertes, per exemple, demanar la paraula alçant la mà, parlar en veu alta, respectar els torns sense interrompre, cenyir-se a un màxim de tres minuts per intervenció, i respectar la llibertat d'expressió (però això no significa que s'hagin d'admetre insults o altres faltes de respecte a les persones).

El moderador estimularà i controlarà la participació, i procurarà que no es produeixin desviacions importants del tema. Pot fer falta un ajudant del moderador per anotar l'ordre dels que demanen la paraula.

El secretari pren nota resumida de les intervencions, i recull els acords i les propostes sobre les quals caldrà decidir.

Una vegada introduït el tema que s'ha de debatre, el moderador pot impulsar el debat formulant alguna pregunta. Si ningú no intervé, pot utilitzar el recurs de les respostes anticipades, hipotètiques o contradictòries que, com que solen provocar el rebuig o l'adhesió dels components del grup, incitaran els participants a parlar.

Quan s'hagi esgotat el tema o el temps previst, el moderador ha de fer una síntesi del debat i en traurà unes conclusions. Si hi ha acords, han de ser clars i estar ben definits, i si requereixen alguna actuació, s'ha de fixar el calendari per a la seva execució i els controls que s'han d'efectuar perquè es dugui a terme de la manera acordada.

b) Observacions

L'avantatge d'aquesta tècnica és que tots els participants teòricament estan a un mateix nivell. Però la simplicitat que aparenta l'absència de guió previ, el que no hi hagi una preparació especial, etc., és enganyosa, i es tracta d'una tècnica més complexa del que sembla. La intervenció del professor variarà en funció de la maduresa del grup i de la complexitat del tema.

Per assegurar una participació activa, abans es poden utilitzar altres tècniques que ajudaran a fixar el tema i provocaran l'interès dels participants (subgrups de discussió, lectura de textos, pluja d'idees, etc.).

Si el professor pensa utilitzar tècniques de representació d'escenes com les que s'exposen més endavant, la discussió informal en forma d'assemblea pot servir com a preparació fins que sorgeixen les situacions per representar.

Amb l'objectiu que els alumnes puguin aprendre sobre el tema proposat i al mateix temps, sobre el propi comportament, una vegada finalitzada l'assemblea, el professor pot proporcionar una visió general del comportament de la classe, com ara les desviacions de les regles, els comportaments discutidors, divagadors o excessivament de verborrea, comentaris tendenciosos, etc. Tot això amb el major tacte i prudència possibles: no farà comentaris degradants; no citarà noms d'alumnes concrets, sinó comportaments o tendències generals, etc.

4.3.5. El mètode de casos

Aquest mètode es va crear per donar als estudiants un coneixement més concret de les realitats de la vida, per tractar de mitigar la falta de realisme dels coneixements acadèmics, essencialment teòrics i de llibre, i a vegades poc útils per a l'exercici professional.

a) Desenvolupament

- Preparació prèvia:

El professor, com a coordinador del treball, tria el tema i la forma de presentació. L'analitzarà i estudiarà detingudament per traure'n tot el profit possible, i per anticipar les aportacions dels alumnes i les possibles correccions o ajustaments que hi haurà de fer.

- Execució:

Es presenta al grup un cas, una situació o un fet que planteja algun problema. La presentació es pot fer a través d'una narració oral, per escrit, a través del cine o del vídeo, o escoltant una cançó o un disc.

Es donen 20 minuts per analitzar el cas. Les instruccions o guió per a l'anàlisi es poden donar verbalment o per escrit (en forma de qüestionari). És aconsellable realitzar el treball en dos temps:

- 1) Anàlisi del cas: Quins són els elements significatius de la situació? Quin és el problema que es planteja?
- 2) Recerca de solucions i selecció de les millors.

El treball pot ser individual o en grups petits (no més de 12 persones per grup).

Si l'alumnat es distribueix en subgrups, començaran per nomenar un portaveu, que serà l'encarregat de resumir les aportacions del grup i informar després la classe. Durant el treball dels grups, el professor passarà per cada grup per observar el seu comportament, però sense intervenir si no li demanen que aclareixi alguna cosa, o per estimular l'esforç de síntesi.

Transcorreguts els 20 minuts, cadascú (si es feia un treball individual) o els portaveus (si es feia en grups) exposaran les respectives respostes a la resta de la classe. En aquesta fase no és convenient permetre la interrupció de les intervencions. Es limitarà a l'exposició de les respostes elaborades sense intercalar discussions.

Per acabar, es poden fer diferents coses: es pot iniciar la discussió, organitzada en forma de fòrum o assemblea; o bé es pot provar d'aprofundir en les distintes aportacions per mitjà de qualsevol altra tècnica d'anàlisi, o simplement, es fa una votació de les solucions i es dona la tasca per acabada.

b) Observacions

És una tècnica complexa, però amb un gran valor pedagògic, ja que estimula la capacitat d'anàlisi de problemes i la presa de decisions. Per a això, l'elecció de les situacions és essencial. S'ha de procurar proposar aquelles situacions que s'acostin més als interessos, a les inquietuds i als problemes que viuen els alumnes.

És útil tant per abordar moltes qüestions del currículum escolar, com per a l'anàlisi de tota classe de situacions de la vida i de la convivència (escolar, domèstica, del grup d'amics o de l'entorn social).

La base d'aquest mètode és la que ha donat lloc a altres tècniques, com cinefòrum, videofòrum i discofòrum.

4.3.6. Phillips 6/6

Consisteix en agrupar els alumnes en grups de 6 perquè durant 6 minuts (1 minut per a cada membre) aportin idees, opinions, crítiques, etc. sobre un tema proposat prèviament pel professor o pels alumnes.

a) Desenvolupament

- Preparació prèvia:

No requereix una preparació específica. L'èxit depèn de l'agilitat en l'execució de les passes de què consta, i en el plantejament clar i concís de la pregunta o tema.

- Execució:

El professor explica a la classe com es farà el treball, les fases que té i com s'ha d'organitzar la sessió. En aquest moment també pot proposar un tema per a tota la classe, o esperar la constitució dels grups per plantejar a cada grup per separat preguntes o temes diferents a cadascun (en aquest cas, el desconeixement del que treballen els altres grups pot estimular l'interès i la curiositat).

Els alumnes es distribueixen en grups de 6. Cada grup tria un secretari que escriurà els comentaris de cada un, controlarà el minut per intervenció i donarà la visió del grup a la posada en comú final. Si els alumnes tenen poca experiència de treball en grup, pot nomenar-se un coordinador que vigili el compliment de les regles. Tots els membres del grup, incloent el secretari i el moderador, en arribar el seu torn, han d'exposar els seus punts de vista durant un minut.

El professor supervisa el treball dels grups durant els 6 minuts.

Transcorregut el temps fixat, els secretaris presenten els resultats del seu grup a la resta de la classe.

Una vegada finalitzada la posada en comú, el professor dóna una visió de conjunt de les conclusions a les quals s'ha arribat i, si pertoca, comenta el comportament dels diversos grups.

b) Observacions

Útil per establir postures clares, i en poc de temps, sobre assumptes concrets. Per exemple, davant una afirmació discutible, el professor podria demanar l'opinió al grup, la qual cosa donaria lloc a una roda d'intervencions que ocuparia molt de temps. Amb el Phillips 6/6 s'aconseguiran opinions menys confuses i en menys temps.

És una tècnica que exigeix un gran dinamisme. El màxim profit depèn de l'agilitat en la constitució dels grups, del respecte del temps (amb una certa flexibilitat) i de la precisió en la formulació del tema. Però el professor pot trobar maneres de fomentar aquest dinamisme. Per exemple, si fa comptes utilitzar el Phillips 6/6 amb certa freqüència, es guanyarà temps si els grups de sis persones i els secretaris respectius ja s'ha decidit abans. També, perquè la reunió del grup sigui fàcil i ràpida, pot proposar grups de sis pupitres, per exemple.

És possible augmentar el nombre de membres dels grups (el temps total de la discussió serà d'un minut més per a cada membre que s'afegeixi). Teniu en compte, però, que a partir de 8 components per grup no s'aprecia cap guany ni en temps ni en creativitat dels grups.

Amb aquesta tècnica es poden abordar gran varietat de temes i té molta utilitat. Pot servir, per exemple, per avaluar el coneixement de la classe sobre un tema, o per tenir una visió global de les actituds predominants. També és útil com a introducció d'altres activitats. A partir de les idees obtingudes amb el Phillips 6/6 es pot proposar, per exemple, una discussió organitzada en forma de fòrum o assemblea; també es podria intentar aprofundir en les distintes aportacions per mitjà de qualsevol altra tècnica d'anàlisi, o combinar el Phillips 6/6 amb una tècnica de Panell o de Taula rodona, on els rols d'experts els representin els informadors de cada grup.

4.3.7. Brainstorming (Pluja d'idees)

Tècnica creativa que consisteix en la generació del màxim possible d'idees, amb l'objectiu de propiciar el descobriment de nous conceptes, noves solucions, noves aplicacions, etc.

a) Desenvolupament

- Preparació prèvia:

Es tracta de trobar una pregunta que serveixi als alumnes com a estímul per iniciar una recerca d'idees o de respostes noves, alternatives o no convencionals. El professor ha d'assegurar-se que els alumnes coneguin el tema o que hi hagin reflexionat amb prou antelació.

La formulació de la pregunta dependrà dels objectius que es plantegi el professor. Hi ha tres models fonamentals:

- 1) Si no es tracta de problemes de judici, d'elecció o de decisió, sinó de qüestions obertes, es divideix el tema en tantes parts com faci falta, i per a cada una, successivament, es formula una pregunta simple. La sèrie de preguntes es poden treballar en moments diferents dins la mateixa sessió o, fins i tot, en distintes sessions.
- 2) Es pot plantejar un tema molt més ampli que el problema real que s'ha d'analitzar, de manera que la imaginació dels participants no treballi de manera restringida sobre els aspectes específics del problema, sinó sobre els seus fonaments.
- 3) Es pot fer a l'inrevés, és a dir, reduir el problema a la seva mínima expressió, o a un element molt restringit i localitzat. Després es cerca un altre problema diferent que comparteixi aquest element particular. La indagació es farà sobre aquest segon problema i les respostes, arribat el moment, s'avaluaran segons el criteri de la seva possible transposició al problema original.

- Execució:

El professor explica l'exercici i les seves regles:

- a) Expressar en una sola paraula, o en frases curtes i concretes, totes les idees que suggereixi la qüestió proposada, amb tota llibertat, i en el mateix moment en què els vinguin al cap.
- b) Eliminar qualsevol actitud crítica, tant amb un mateix com amb els altres.
- c) Encara que es poden expressar idees originals, no cal evitar inspirar-se en el que han dit els altres, ja que no és una competició sinó una col·laboració entre tots per inventar alguna idea nova. No es poden repetir, però sí que es poden (i convé) combinar les idees que han proposat altres membres del grup.
- d) No interessa la qualitat de les idees, sinó la seva quantitat, és a dir, com més, millor.

La primera fase és la de producció d'idees, que pot fer-se en grups reduïts o amb tota la classe al mateix temps. En qualsevol cas és necessari nomenar uns secretaris encarregats de recollir i sintetitzar les propostes. Per facilitar la producció de les idees, es poden escriure les propostes a la pissarra.

La segona fase és la d'examen i la selecció de les propostes. En un primer moment, se seleccionen aquelles que poden posar-se en pràctica immediatament (no traspassen els límits o les restriccions conegudes, i són compatibles amb el conjunt de la situació); en un segon moment, es tracta de triar les millors propostes (es comparen de dues en dues; s'avalua cada una per separat comptabilitzant els aspectes favorables que presenta; es fa una previsió de la seva eficàcia a curt, mig i llarg termini).

b) Observacions

El professor ha de procurar crear un clima desinhibit, estimular la participació, i en la fase de producció ha d'evitar que es produeixin discussions i crítiques.

És una tècnica creativa que permet generar idees alternatives com a resposta a una pregunta o problema. Per això, sovint s'arriba a un moment en què el que s'expressa ja no és patrimoni individual, sinó que són idees inesperades que s'han produït gràcies a l'estímul que proporcionen les idees anteriors. En aquest sentit, es pot parlar d'una producció grupal.

Amb aquesta tècnica s'ajuda els alumnes a desenvolupar una actitud crítica o interrogativa, i a la vegada flexible, enfront de qualsevol problema. D'aquesta manera es poden abordar moltes qüestions relatives als comportaments, programes d'actuació, ús del temps, alternatives, problemes, millores en l'ús d'objectes, etc.

4.3.8. Variants i altres

Aquestes tècniques no s'han de veure com a propostes rígides. Cadascú pot experimentar combinacions i innovacions a les tècniques formals exposades; només cal que tenguí present sempre el doble objectiu de tota tècnica grupal: l'aprenentatge en relació al tema i l'aprenentatge de la interacció. Per això, al final és convenient fer alguns comentaris en relació al comportament observat en els alumnes.

Hi ha altres tècniques que també poden ser útils, però excedeixen els objectius d'aquesta exposició resumida a causa de la seva complexitat o perquè exigeixen una preparació ambiental específica. El professor que s'hi interessi, pot acudir a la bibliografia.

4.4. La pràctica del joc dramàtic

Les tècniques dramàtiques han mostrat repetidament la seva eficàcia tant com a mètode terapèutic com a educatiu.

Una de les tècniques més utilitzades és el sociodrama, en la seva versió de teatre popular comunitari. Consisteix a conscienciar un grup per mediació d'uns missatges preventius introduïts en unes representacions teatrals senzilles, a l'estil del teatre ambulant. El guió es prepara després d'un estudi de la vida comunitària, familiar i escolar, de manera que l'èmfasi en un tema o un altre depèn del grup destinatari. Poden representar-se, per exemple, escenes de la vida dels infants o dels adolescents, els danys ocasionats per les drogues, els mitjans de rehabilitació, etc. El públic tendeix a identificar-se amb els personatges i el director d'escena provoca la participació en la història que s'hi narra.

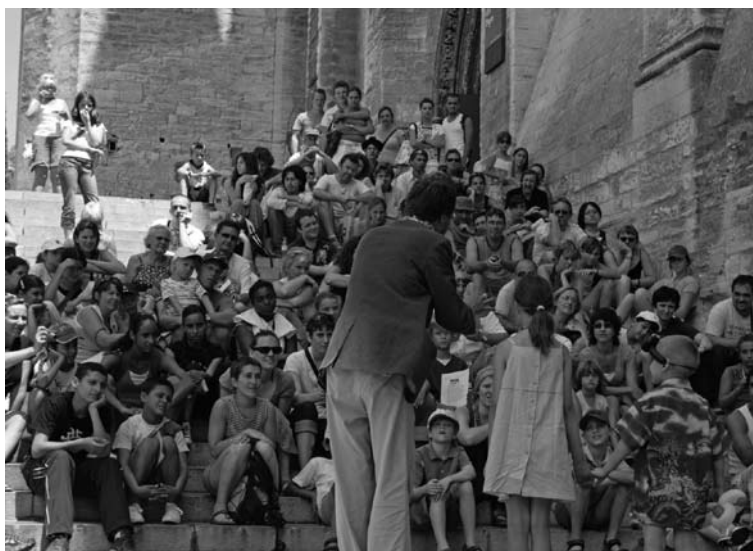
Realitzar un sociodrama, almenys tal com s'ha descrit, presenta diversos problemes, entre els quals hi ha la complexitat del seu muntatge i el requisit de comptar amb un equip d'"actors" amb una gran sensibilitat a la dinàmica dels grups grans, per això en la majoria d'escoles caldria recórrer a especialistes per a la seva realització.

Una altra tècnica basada en la representació d'escenes és el role-playing o assaig de conducta. Alguns cops s'utilitza per posar en pràctica comportaments que no estan dins el repertori d'una persona o conductes per a les quals troba dificultats que no sap com afrontar: D'aquesta manera, serveix, per exemple, per ensenyar a dir que no, per ensenyar conductes assertives o per practicar respostes específiques a distintes situacions. També es podria utilitzar per ensenyar a respondre les situacions d'ofertament de drogues. Des del nostre punt de vista, però, a la vida no hi ha bones respostes vàlides per a la totalitat de situacions, per la qual cosa ens estimam més que l'alumne experimenti diferents possibilitats, respectant la llibertat d'elecció de cadascú.

La tècnica que nosaltres proposam aquí és una adaptació de les tècniques dramàtiques que servirà de suport de l'aprenentatge de la presa de decisions. Consisteix en el fet que els alumnes representin escenes reals de la seva vida en les quals aparegui el tema objecte d'anàlisi (per exemple, situacions d'oferta o consum de drogues, les seves relacions amb els amics, etc.), de manera que es reflecteixin i es puguin analitzar els problemes que implica la presa de decisions.

4.4.1. Desenvolupament suggerit

Acabada la part dedicada a informació, o després de la lectura de cada quadern, el professor incita els alumnes a plantejar preguntes sobre el tema del dia, i es retorna a les qüestions de manera que es comenci a crear una atmosfera de treball grupal.



Dels dubtes a nivell teòric, per exemple, es pot passar al plantejament de situacions familiars per als alumnes, bastant generalitzables, que es puguin escenificar.

Si prenem com a exemple la segona lliçó, el tema central de la qual és la construcció de l'hàbit, i a partir de la pregunta "Per què hi ha gent que fuma?" es pot passar al relat d'experiències personals sobre aquest tema fins a arribar a una que tengui prou concreció perquè es pugui representar. Sense abandonar el seu lloc a l'aula, l'alumne aporta més informació sobre la seva pròpia experiència; després, el professor el convida a situar-se en el centre de l'habitació (o davant els altres alumnes damunt la tarima). La tasca consisteix aleshores a preparar la representació.

El protagonista elegeix entre els seus companys els qui hauran de representar els papers d'antagonistes (o de coprotagonistes) de la història. Els instrueix detalladament sobre la manera com se suposa que són, allò que fan i allò que diuen.

Aleshores el professor molt aviat i quasi bruscament, planteja una sèrie de preguntes al protagonista (lloc, hora, relacions entre les persones que hi intervenen, resum de la situació, descripció de l'escena, etc.) amb la finalitat que s'oblidin del grup i que cadascú entri en el seu paper i a la situació.

A continuació es representa l'escena. Cada actor "interpreta" el paper que se li ha assignat, és a dir, el construeix d'acord amb la seva visió personal, i procura fer-ho de la manera més natural.

Per evitar trencar la unitat de l'escenificació no convé interrompre-la. No obstant, hi ha una sèrie de tècniques auxiliars que el professor pot utilitzar a partir d'aquest moment, segons vegi el desenvolupament de l'escena:

- **Apart.** En el desenvolupament de l'acció, es proposa un dels actors que digui en un apart allò que sent i no verbalitza. És un recurs a través del qual s'intenta dissociar allò que el personatge diu en l'acció, d'allò que pensa en veu alta, de manera que en principi l'acció ha de transcorre com si els altres actors no haguessin sentit l'apart. És una tècnica útil per entendre el que realment succeeix en la situació, però no convé abusar-ne perquè l'escena pot perdre fluïdesa.
- **Mirall.** Un dels actors (generalment el protagonista) és substituït per un altre que representa el seu paper tal com l'ha vist en escena. S'utilitza d'improvís i sense prevenir l'interessat, que es veu d'aquesta manera confrontat amb la seva imatge social. La finalitat d'aquesta tècnica auxiliar és mostrar al subjecte la seva pròpia aparença, com en un mirall social, per provocar-li una reacció. Ha d'utilitzar-se amb moderació i cautela, ja que la persona substituïda ho pot viure com a agressió o burla.
- **Intercanvi de papers** (inversió de rols). Quan dues persones actuen de manera que una d'elles sembla que no comprèn els arguments de l'altre, se'ls pot demanar que intercanviïn els papers. Aquí el subjecte canvia el rol amb el seu complementari. No es tracta de fingir, sinó d'intentar ser l'altre. Això permet comprendre una situació des del punt de vista de l'altre, però també en la mesura que un surt de si mateix pot percebre objectivament la seva pròpia actitud cap als altres (com en la tècnica del mirall, però sense el seu efecte negatiu). L'escena es repeteix després assumint cada un de nou el seu paper, ara potser amb major plasticitat.

Després de cada interrupció, es representa novament l'escena i s'hi incorporen les correccions fetes en el pas anterior, amb la qual cosa queda enriquida i perfeccionada.

Quan s'ha fet tot el que es tenia previst o, si la història no té un final previst, quan s'hagi esgotat la situació, el professor dóna per acabada la representació. Llavors s'inicia l'anàlisi del que ha transcorregut, d'acord amb les passes següents:

- **Soliloqui.** Finalitzada l'acció, cada actor reflexiona en veu alta sobre els objectius que s'havia plantejat, les vivències experimentades en el transcurs de la representació, els canvis o ajustaments que hi ha hagut de fer dels seus objectius, etc. D'aquesta manera, l'escena queda enriquida pels pensaments i sentiments que no s'han expressat en el diàleg.
- **Doblatge.** Després dels soliloquis és el moment dels observadors. Cada observador pot expressar en veu alta els sentiments que cregui que són propis d'algun dels personatges representats. Per a això se situa al costat de l'actor, a vegades imitant la seva postura corporal o simplement el toca lleugerament, i es retira en acabar el doblatge. Tots els actors es poden doblar, tant per part d'un altre actor que ha intervingut, com per qualsevol de les persones que assistien com a públic.
- **Ecos** (o discussió). Les escenes representades solen ser prou concretes com per despertar ecos en l'auditori. Igualment, els doblatges també poden despertar ecos emocionals en algun actor. Cada participant (actors i públic) té l'oportunitat d'expressar el que representa per a ell l'escena, quines coses li recorda, en què l'ha pogut afectar, etc. Moltes vegades aquesta comunicació dóna lloc a noves escenes que sorgeixen per associació, i que també es poden representar. Altres vegades es desencadena una discussió sobre com s'han representat i assumit els papers, com s'han resolt els conflictes, comportaments que poden ser més apropiats que aquells que s'han vist com a respostes alternatives, etc. D'aquesta manera el grup pot arribar a interrogar-se sobre certs costums socials, valors, etc. i a extreure idees sobre la forma de resoldre altres problemes semblants en el futur.

Algunes vegades pot ser útil repetir tota l'escena després d'aquesta discussió, incorporar les correccions i posar a prova les alternatives, etc., però és preferible representar com més escenes millor, i si és possible amb distints actors.

4.4.2. Observacions

Ha de quedar clar que no es tracta de realitzar un psicodrama en sentit estricte, ja que estam en un context educatiu i no terapèutic. Totes les tècniques grupals, i en particular les dramàtiques, aporten a l'individu alguna informació sobre ell mateix i com el veuen els altres, disminueixen les incerteses i les incoherències en l'exercici del propi rol i afavoreixen la maduració i l'equilibri personal, objectius tots ells comuns a l'educació i la teràpia. No obstant, hem de tenir clar que, encara que els efectes del treball puguin aconseguir ocasionalment i indirectament altres metes, el que pretenem és ensenyar a reaccionar i decidir en situacions concretes.

L'exercici d'aquesta tècnica constitueix un entrenament per a futures experiències d'oferiment de drogues, de situacions de consum o d'altres que exigeixen alguna presa de decisió. A través de la representació d'escenes i de la discussió posterior es pot aprendre una diversitat de maneres d'enfrontar aquestes situacions. L'alumne es fa així capaç d'aportar alguna cosa diferent

d'una resposta estereotipada als estímuls cap al consum, pot actuar amb flexibilitat i espontaneïtat, i aprèn noves maneres de relacionar-se amb els altres que no inclouen l'intercanvi de tabac, de begudes alcohòliques o d'altres productes tòxics.

És un suport instrumental, útil per aportar més informació, concretar, etc. aspectes, situacions, sentiments, contradiccions que tinguin relació amb la presa de decisions. Per exemple, es poden escenificar (en comptes de només discutir-ho en classe) les dificultats que té una persona per dir que no en una situació d'oferta o consum determinada, les raons que ha de donar per justificar la seva conducta, la seva por a sentir-se rebutjada a causa d'aquest comportament i ser diferent dels altres, etc. També es poden representar i analitzar els rols complementaris d'aquells companys que ofereixen les drogues i que sembla que necessiten la complicitat dels altres, o justificar-se amb el consum dels altres.

El professor, com a animador del joc, ha de procurar que es mantengui un clima de confiança en el qual hi hagi llibertat per expressar-se, per aportar solucions diverses a cada situació i, fins i tot, per equivocar-se. Ha d'evitar també emetre judicis de valor sobre allò que passa durant la representació. Però si sorgeixen situacions conflictives, que semblen de risc, o potser absurdes o simplement exagerades, pot estimular la confrontació del joc amb la realitat i demanar, de tant en tant, "què passaria si fessis això?", "com podria continuar?", "quina altra cosa podria haver ocorregut?", "és possible que això ocorri en la realitat?"...

4.5. Resultats de l'avaluació del programa DECIDEIX

Aquest programa ha estat avaluat en diverses ocasions, la primera a l'any 1981 després d'una aplicació experimental. Es va avaluar per segona vegada a Mallorca, durant l'any 1988, comparant l'aplicació a 8è d'EGB, 1r de BUP i 1r d'FP-1 (14-15 anys) amb un grup de control equivalent. Després s'ha avaluat també a l'Àrea Metropolitana de Barcelona entre 1989 i 1992, i s'ha fet un seguiment dels efectes als quatre mesos, a l'any i als tres anys d'aplicació del programa entre alumnes de Batxiller i Formació Professional. També s'ha avaluat per part de l'ajuntament de Barcelona l'any 1994 i actualment està en procés d'avaluació a altres països d'Europa.

A l'avaluació de 1988 es va comprovar una disminució del consum d'alcohol i de tabac en el grup experimental. Al mateix temps, aquest grup tenia una tendència a reaccionar de forma més racional davant les drogues i a reaccionar menys agressivament davant les mesures de control, provinents tant de la llei com de l'adult, que el grup control.

En línies generals, es pot destacar en primer lloc que, tal com ja va ocórrer en la primera avaluació, l'aplicació d'aquest programa no ha produït efectes contraproductius. L'efecte més evident que s'ha pogut comprovar és que, en el grup de control, el consum d'alcohol i de tabac ha augmentat de forma significativa, mentre que en el grup experimental aquest consum, com a mínim, s'ha mantingut en les xifres inicials o, més freqüentment, ha disminuït. Quant a les altres drogues, el consum és igualment escàs en els dos grups, tant abans com després del programa, fins al punt de resultar impracticables els tests de significació estadística. Aquest resultat concorda, per tant, amb allò que s'esperava segons els objectius del programa: ensenyar els alumnes a prendre decisions.

S'ha de tenir en compte que el procés que podríem anomenar normal és que, a mesura que els alumnes creixen, vagi augmentant progressivament el seu consum de drogues, especialment de tabac i alcohol. Això és el fet que es dedueix de la prevalença del consum per edats que reflecteixen la majoria d'estudis i que es confirma per l'evolució espontània observada en el grup control.

Aquest procés el determina, com ja hem comentat en altres apartats, una multitud de factors, part dels quals estan íntimament relacionats amb la problemàtica de l'adolescent, la seva emancipació del món adult i la seva inclusió en el grup, amb l'angoixa, la inseguretat, les inhibicions, les reaccions depressives i els moviments defensius que això genera.

És en aquest procés que entra el nostre programa, com a mètode de reflexió sobre aquests factors, prenent la droga com a pretext. I el resultat és que no sols es produeix una interrupció d'aquell procés de progressió en el consum, sinó que augmenta la capacitat d'enfrontar-se amb les ansietats bàsiques, cosa que es reflecteix en una normalitat més gran en les seves reaccions davant la droga, mentre que en el grup control augmenten les reaccions emocionals i agressives.

Resultats semblants s'han aconseguit segons l'avaluació efectuada entre 1989 i 1992 a instituts de Batxiller i Formació Professional, amb recollida de dades als quatre mesos, a l'any i als tres anys, de l'aplicació del programa. Resumint, als quatre mesos s'observava una disminució del consum d'alcohol (tant en nombre de consumidors totals com en quantitats consumides) en els grups experimentals, mentre que el grup de control en mantenia el consum. Després d'un any, havien augmentat els abstemis i es mantenien els consumidors moderats d'alcohol en el grup experimental, disminuïen els consumidors de risc, i era als tres anys quan sorgien nous consumidors en el grup experimental, però en les freqüències més baixes de consum. En el grup de control, es va observar un augment progressiu tant de consumidors com de quantitats consumides al llarg de tot el procés. Pel que fa al tabac, als quatre mesos havia disminuït el nombre de fumadors al grup experimental, s'havia reduït a la

meitat el nombre de fumadors de cap de setmana i s'havien mantingut els fumadors diaris. No s'observaren canvis a l'any i als tres anys. El grup control va augmentar de forma progressiva totes les freqüències de consum de tabac.

És cert que, segons els resultats de les avaluacions, els alumnes que han seguit el programa, en uns casos han decidit no iniciar el consum de drogues, i en altres reduir-lo. I això succeeix malgrat que, pel que sembla, no siguin plenament conscients d'aquesta decisió. Efectivament, d'acord amb les dades del consum real, s'hauria d'haver donat un augment significatiu del nombre d'alumnes que manifestessin que havien pensat disminuir el seu consum. Però no hi ha hagut aquesta resposta. Ja en la primera avaluació va passar igual. És a dir, encara que el curs havia tengut l'efecte de reduir significativament el consum en relació al grup control, això no es reflectia en la mateixa mesura en les preguntes que tractaven de captar la presa de decisions prèvia al voltant de la reducció o supressió del consum. Això ens fa pensar en la complexitat del procés de presa de decisions, que pot dur a canvis reals en el comportament sense que, aparentment, el subjecte hagi registrat conscientment aquesta decisió. Per conseqüent, el mesurament de la presa de decisions moltes vegades només s'ha de deduir de la conducta que se'n deriva.

En resum, podem dir que l'aplicació del programa resulta positiva. Tot i amb això, es pot suposar que la seva eficàcia encara podria ser millorada. En el seguiment que darrerament s'ha fet sobre 40 professors que feien servir aquest programa a classe, s'ha comprovat que, en una proporció important, aquests mestres tenen dificultats per ajustar-se al paper de moderadors de la dinàmica de la classe que se'ls suggereix. Molts pensen encara que hi haurien de prendre un paper més actiu, informant, explicant, o prenent posicions clarament en contra de les drogues, en la creença que així influiran de manera més eficaç en els alumnes. Sens dubte, aquesta actitud va ser determinant, en la primera avaluació del programa, perquè el grup d'especialistes (que va actuar d'acord amb la metodologia proposada) obtingués millors resultats que els professors. És per això que encara s'ha de pensar en la conveniència de millorar la formació del professorat en aquestes tasques preventives, a través d'un reciclatge adequat.

Periòdicament es realitzen activitats destinades a facilitar la formació del professorat sobre la problemàtica de l'abús de drogues i la seva prevenció.





BIBLIOGRAFIA

5.1. Drogues en general i aspectes particulars de cadascuna

BECOÑA, E. (ed.) (2004) *Monografía Tabaco. Adicciones*, vol. 16, supl. 2 (el podeu baixar de www.socidrogalcohol.org)

BECOÑA, E. I CALAFAT, A. (2006) *Jóvenes y alcohol ¿Se puede hacer algo?* Madrid. Editorial Pirámide

BECOÑA, E. I VÁZQUEZ, F. (2001) *Heroína, cocaína y drogas de síntesis*. Madrid. Editorial Síntesis.

BOBES, J. I CALAFAT, A. (eds.) (2000) *Monografía cannabis. Adicciones*, vol. 12, supl. 2. (el podeu baixar de www.socidrogalcohol.org)

BOBES, J. I SÁIZ, P.A. (eds.) (2003) *Monografía Drogas Recreativas. Adicciones*. vol 15, supl. 2 (el podeu baixar de www.socidrogalcohol.org)

CALAFAT, A. (2006) *La vida sin drogas*. Vigo. Nova Galicia Edicions.

CALAFAT, A.; FERNÁNDEZ, C.; JUAN, M.; BECOÑA, E. I GIL, E. (2004) *La diversión sin drogas: utopía y realidad*. Palma – Mallorca: Irefrea. (el podeu baixar de www.irefrea.org)

CALAFAT, A.; JUAN, M.; BECOÑA, E.; FERNÁNDEZ, C.; GIL, E.; PALMER, A.; SUREDA, P. I TORRES, M.A. (2000). *Salir de marcha y consumo de drogas*. Madrid, Pla Nacional sobre Drogues. (El podeu baixar de www.msc.es/pnd)

GUAL, A. (ed.) (2002) *Monografía alcohol. Adicciones*, vol. 14, supl. 1. (El podeu baixar de) www.socidrogalcohol.org

Observatori Europeu de les Drogues i les Toxicomanies (2007) *El problema de la drogodependència a Europa*. (El podeu baixar de) http://www.emcdda.europa.eu/attachements.cfm/att_44705_ES_TDAC07001ESC.pdf

Observatori Europeu de les Drogues i les Toxicomanies (2008) *A cannabis reader: global issues and local experiences*. EMCDDA Monographs. (El podeu baixar de <http://www.emcdda.europa.eu/publications/monographs/cannabis>)

PASCUAL, P.; TORRES, M. I CALAFAT, A. (editors) (2003) *Monografía cocaína. Adicciones* vol 13, supl. 2. (el podeu baixar de www.socidrogalcohol.org)

5.2. Prevenció a l'escola

Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues. *Informe de la encuesta estatal sobre uso de drogas en estudiantes de enseñanzas secundarias* (Estudes) 2006-2007. Ministeri de Sanitat i Consum. (El podeu baixar de www.msc.es/pnd)

BECOÑA, E. (1999) *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Madrid. Pla Nacional sobre Drogues. (El podeu baixar de www.msc.es/pnd)

CALAFAT, A. I AMENGUAL, M. (1999) *Educación sobre alcohol*. Serie actuar es posible. Madrid. Pla Nacional sobre Drogues. (El podeu baixar de www.msc.es/pnd)

CALAFAT, A.; AMENGUAL, M.; GUIMERANS, C.; RODRÍGUEZ-MARTOS, A. I RUIZ, R. (1995). *'Tú decides': 10 años de un programa de prevención escolar*. Adicciones 7 (4), pp. 509-526.

VEGA, A. (1998) *Cómo educar sobre el alcohol en las escuelas*. Salamanca. Amarú ediciones.

5.3. Consum de drogues

AMENGUAL, M.; CALAFAT, A. I PALMER, A. (1993). *“Alcohol, tabaco y drogas en enseñanza media: 1981-1988-1992”*. Adicciones. 5 (2), pp. 141-161.

CALAFAT, A.; JUAN, M.; BECOÑA, E. et al.: *Salir de marcha y consumo de drogas*. Pla Nacional sobre Drogues. Madrid, 2000.

CALAFAT, A.; FERNÁNDEZ, C.; BECOÑA, E.; GIL, E.; JUAN, M. Y TORRES, M.A.: *«Consumo y consumidores de cannabis en la vida recreativa»*, Monografía Cannabis, Adicciones, 2000, Vol. 12, supl. 2, pp. 197-230.

AMADOR CALAFAT; MONTSEERAT JUAN; ELISARDO BECOÑA et al (2005) *El consumo de alcohol en la lógica del botellón*. Adicciones. Vol. 17 (3), pp. 193-202. (El podeu baixar de www.adicciones.es)

COMAS, D. (1994) *Los jóvenes y el uso de drogas en la España de los años 90*. Ministeri d'Afers Socials. Institut de la Joventud. Madrid.

ELZO, J. et al (1999). *Jóvenes españoles 99*, Fundación Santa María, 1999.

ELZO, J et al (2000) *Las culturas de las drogas en los jóvenes. Ritos y fiestas*, Vitoria-Gasteiz, Govern Basc,

MEJÍAS, E. (editor) (2002): *Los valores de la sociedad española y su relación con las drogas*. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD). Madrid.

5.4. Adolescència, grups, etc.

MEJIAS, E; BALLESTEROS, J.C.; et al. *Adolescentes ante el alcohol. La mirada de padres y madres*. Colección Estudios Sociales núm. 22. Fundació La Caixa. (El podeu baixar a www.laCaixa.es/ObraSocial).

MELTZER, D. I HARRIS, M. (1989). *El paper educatiu de la família. Un model psicoanalític del procés d'aprenentatge*. Espaxs. Barcelona,

MORALES PÉREZ, A.: *Dinámicas de grupo*, Madrid, Ed. San Pablo, 1999.

VOPEL, K.W.: *Juegos de interacción*, Madrid, Ed. CCS, 1999.

5.5 Pàgines web

Pla Nacional sobre Drogues
<http://www.pnsd.msc.es/>

Pla Autonòmic sobre Drogodependències i Altres Addiccions de les Illes Balears
<http://www.infodrogues.caib.es/>

Observatori Europeu sobre les Drogues i les Toxicomanies
<http://www.emcdda.europa.eu/>

Societat Científica Espanyola d'Estudis sobre l'Alcohol, l'Alcoholisme i les Altres Toxicomanies
<http://www.socidrogaalcohol.org/>

Institut Europeu d'Estudis sobre la Prevenció
<http://www.irefrea.org/>

Fundación de ayuda copntra la drogadicción
<http://www.fad.es/>

Institut per a l'estudi de les addiccions
<http://www.ieanet.com/>

Institut per a l'Estudi de les Drogodependències
<http://www.isdd.co.uk/>

Informació sobre drogues recreatives
<http://www.clubdrugs.org/>

National Institute on Drug Abuse
<http://www.nida.nih.gov>

Ministeri d'Educació, política social i esport
<http://www.cnice.mecd.es/padres/>



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria
de Salut i Consum

PADIB

Pla d'Addiccions i Drogodependències
de les Illes Balears