

DROGUES

LA GUIA QUE AGRAIRÀS
AL DIA SEGÜENT



INTRODUCCIÓ

Pensem en les drogues. Potser et venen al cap substàncies ben comunes en la nostra vida quotidiana com el tabac i l'alcohol. Potser imagines substàncies que sovint es consumeixen en entorns de festa, com les pastis o la coca. O, més aviat, ho relaciones amb les drogues típiques de les pelis com l'herba o l'heroïna?

De drogues n'hi ha moltes i provoquen efectes molt diversos. Si t'ha passat pel cap consumir-ne alguna, o si tan sols tens curiositat per saber millor de què va tot això, aquesta guia et pot servir per resoldre alguns dubtes. Comencem?

Què entenem per droga? Una substància que introduïda en un organisme altera o modifica el seu funcionament actuant sobre el sistema nerviós central. (T'estimulen, et relaxen, o modifiquen la percepció de la realitat)

ET SONA?

Expliquem algunes petites històries sobre drogues presents en la nostra vida quotidiana perquè analitzis si a tu també et passen aquestes situacions i com reacciones...

La pitipausa

L'Iris acostuma a quedar-se una estona després de l'institut xerrant amb la colla mentre fa temps per l'hora d'anar a futbol. Des que van començar 4t d'ESO moltes persones del grup de col·legues han començat a fumar tabac: es queden a un parc del costat de l'institut, comenten temes d'actualitat política mentre s'emboïquen un cigarro rere l'altre. L'Iris sap que si vol seguir amb el ritme esportiu no li va bé fumar tabac però té la sensació que si debats amb una cigarreta a la mà et dóna un rotllet més interessant... I a més, ho fa tothom!

Com l'Iris, fumes perquè el teu grup també ho fa?

Creus que et dóna un aire de persona més interessant?



Avalua't pintant cigarros!

3 cigarros = et passa gairebé sempre que estàs en grup

2 cigarros = et passa més del 50% de les vegades

1 cigarro = et passa només de tant en tant

0 cigarros = gairebé no et passa mai

Que ruli...

L'Ali està fins als nassos de les esbroncades continuades: la mare, les profes, l'entrenadora... No li paren de dir que ho fa fatal tot i, a sobre, l'altre dia la van enganxar fent campana de l'institut. Acostuma a fumar-se un porro en aquestes estones lliures. L'Ali no fuma cada dia, però cada vegada li agrada més la sensació que provoca de relaxació total. A més, així quan la renyen pot passar més del tema i no l'afecta tant. Quin pal de vida...

Tal com li passa a l'Ali, fumes porros per passar de les bronques de les persones adultes del teu voltant?

Consumeixes herba o haixix per oblidar-te de coses que no t'agraden de la teva vida quotidiana?



Avalua't pintant fulles de maria!

3 fulles = ho fas almenys una vegada per setmana

2 fulles = ho has fet en l'últim mes

1 fulla = ho has fet en l'últim trimestre

0 fulles = ho has fet algun cop a la vida o mai

Cubates vs. Friendzone

L'Aran es considera inútil en temes de lligar: quan veu algú que li agrada es mor dels nervis, s'embarbussa i sent que fa el ridícul contínuament. Li agrada el seu aspecte i la seva personalitat, però després, a l'hora de parlar amb algú que l'atrau, ho fa fatal i perd qualsevol possibilitat de semblar interessant! Ara ha descobert que si beu una mica (o molt, depèn del dia) li costa menys. Al segon cubata ja és capaç de fer dues frases sense morir en l'intent i, al quart, si encara no li arriba el mareig, pot fins i tot ballar amb la persona en qüestió.

Acostumes a beure si vols lligar amb algú?

Creus que l'alcohol et dona l'atreviment que necessites per parlar amb algú que t'agrada?



Avalua't pintant cubates!

3 cubata = ho fas sempre que vols lligar de festa
2 cubata = ho fas sovint
1 cubata = ho has fet alguna vegada a la vida
0 cubata = no ho fas mai

Com l'Eider, consideres el cafè i les begudes energètiques com la manera d'afrontar l'estrès de la teva vida?

Penses que tens hàbits poc saludables com l'alimentació o la son per culpa de l'estrès?

Compenses les poques hores de son prenent cafeïna?



Avalua't pintant tasses de cafè!

3 tasses = et passa cada dia o quasi
2 tasses = et passa 4-5 cops per setmana
1 tassa = et passa 2-3 cops per setmana
0 tasses = 1 cop per setmana o menys

L'únic que necessito és un cafè (o uns quants)

L'Eider té una vida molt activa: fa esport dos cops a la setmana, estudia 1r de Batxillerat pensant ja en la nota de tall per entrar a medicina, fa anglès, va al cau, treballa de cangur i, sempre que pot, intenta quedar amb la parella i les amistats. Sovint, anar tant de bòlit fa que només pugui dormir 5 o 6 hores. Fins a mitja tarda tira de cafès amb llet i després comença amb els Red Bull i els Monster. Potser no és la millor solució però, qui aguanta si no?

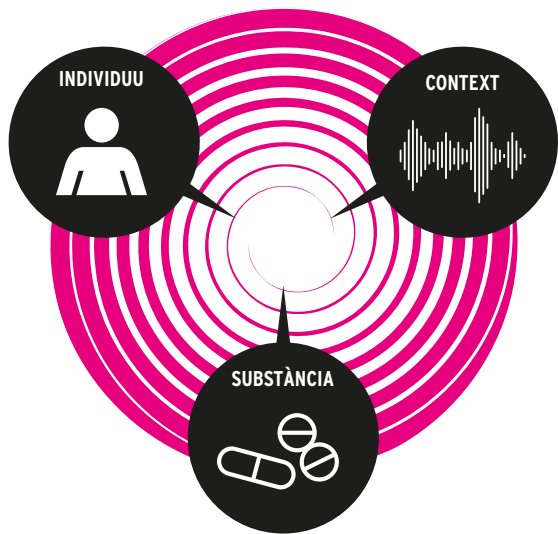
Ara recompte les icones que has pintat:

alguna sorpresa? Potser t'has identificat més del que pensaves en alguna d'aquestes situacions, o potser no. No hi ha feedbacks universals que serveixin per a tothom. Per aquest motiu et proposem que auto-avaluïs alguns aspectes importants de la teva conducta de consum com ara bé:

- ▶ Per què consumir aquesta substància?
- ▶ Què fa experimentar?
- ▶ Què voldríem evitar?
- ▶ Hem decidit quina és la relació que hi volem tenir (consum durant la setmana, amb qui la consumeixo, de quina manera, quina quantitat, etc.)?

NO TOTHOM ÉS IGUAL PRENENT EL MATEIX

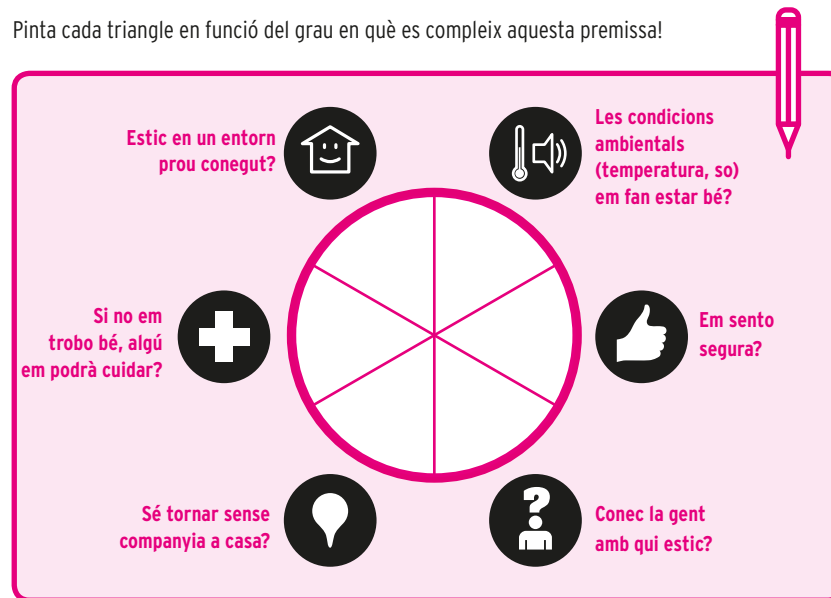
Cada persona és un món i cada substància l'afecta de diferent manera. I no només això! En funció de com estem d'ànims i salut, el lloc on ens trobem, o amb qui estiguem, una mateixa substància ens pot fer un o altre efecte. Per exemple, fumar una calada d'un porro sense haver quasi dormit ni menjat, ens pot fer marejar-nos molt més que fer-ho un dia que estiguem amb plena energia. O una borratxera d'una nit ens afecta diferent si tenim la regla, si estem passant un mal moment personal, o si no ens acabem de trobar del tot bé. Parlem doncs, que l'experiència amb l'ús de drogues depèn de la persona, la substància i el context.



Anem a veure com podem tenir un consum conscient i responsable! Fem un exercici pràctic: imagina't una situació real o fictícia respecte el possible consum d'una substància i avalua què saps sobre consum conscient.

El context: on i amb qui estic?

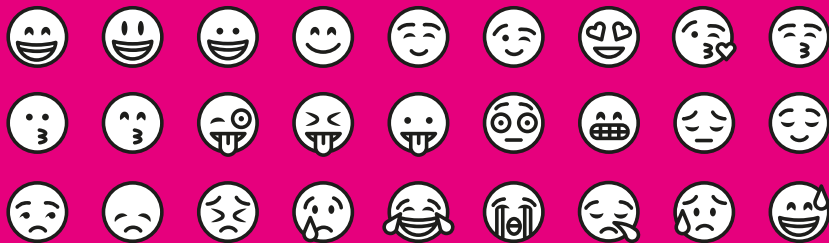
Pinta cada triangle en funció del grau en què es compleix aquesta premissa!



LA PERSONA: QUI SOC I COM ESTIC AVUI?

La persona: qui soc i com estic avui?

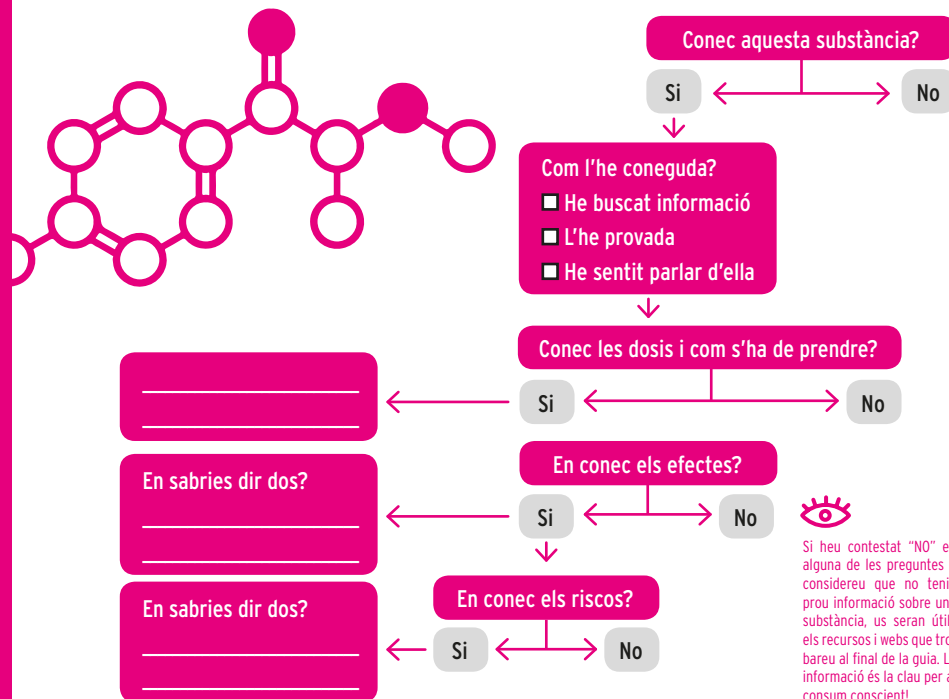
Quina emoticona reflecteix millor el teu estat d'ànim? Marca-la!



Tinc ganes de consumir? Per què? Què m'aportarà?

LA SUBSTÀNCIA: QUÈ EM PRENDRÉ?

Marca el teu itinerari i descobreix noves maneres de tenir una bona gestió respecte les drogues!



AMB LES DROGUES, ENCERTA LA DIANA

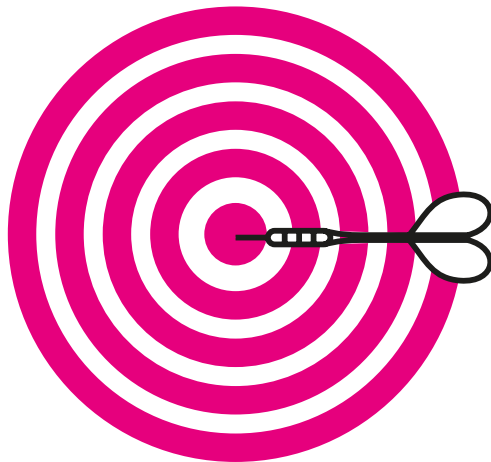
Com dèiem abans, una mateixa droga pot sentir molt bé a una gent i fatal a d'altra. I les nostres possibles ratllades mentals (nervis, preocupació, no estar a gust, etc.) hi tenen molt a veure.

Si mai vols provar alguna substància, fes-ho de manera segura i ben gestionada. Per això et proposem que tinguis en ment la DIANA, una eina molt útil que dona nom a 5 recomanacions clau prèvies al consum.

Fem DIANA!

1 Demanem informació: Avui en dia tenim el privilegi de tenir accés a internet, on podem trobar moltíssima informació sobre cada substància. Però no totes les pàgines web tenen informació fiable! Al final d'aquesta guia trobaràs webs on informar-te.

2 Investiguem la composició de la substància: Pels camells, la salut de la seva clientela no és sempre una prioritat. Això fa que a vegades te la intentin colar. Si no tens molt clara la qualitat del producte o vols tenir més informació, pots acudir al servei Energy Control on t'analitzaran la substància i t'informaran de la seva composició (trobaràs la informació al final de la guia).



3 Administrem una dosi de prova: si assumim la responsabilitat de prendre alguna cosa, fem-ho de forma prudent. Una dosi de prova significa una quantitat petita en comparació amb la dosi mitjana, com per exemple un quart o la meitat. D'aquesta forma, pots veure després com t'ha sentat i decidir si vols repetir amb una dosi mitjana!

4 Només nosaltres podem decidir: quan ens fa cosa quedar malament, de vegades acabem fent coses que no volem perquè tenim por del què diran les altres persones... Amb les drogues, has d'aprendre a utilitzar l'assertivitat i decidir què, com, quan i on vols consumir o decidir no consumir. Molts cops la menjada d'olla que tens no es correspon amb el que realment pensaran de tu les teves amistats. Per altra banda, si hem decidit consumir, hem de respectar a les persones que han decidit no fer-ho, sense insistir ni ridiculitzar-les.

5 Assegurem-nos que és en una situació segura: com dèiem abans, és molt important tenir en compte el context i evitar passar per situacions de perill. Per exemple, no beure d'un got que t'ofereix una persona desconeguda, no consumir cap substància que no sigui teva o tenir les amistats a prop per si et trobes malament!



FAQ'S: QUÈ SAPS SOBRE DROGUES?

Tens curiositat sobre temes en relació a les drogues?
T'expliquem algunes coses que potser no sabies.

? Quines són les drogues més consumides entre les persones joves?

En joves de 14 a 18 anys, les drogues més consumides són el tabac, l'alcohol i el cànnabis (herba i haixix).

? Quines drogues provoquen més addicció?

En el top 5 hi trobem: l'heroïna, la cocaïna, el tabac (la nicotina), alguns medicaments (barbitúrics, opiacis...) i l'alcohol. Tot i així, com dèiem al principi dependrà de la persona, el tipus de consum que faci i el seu context.

? Què passa si barregem alcohol amb cànnabis?

Una barreja típica quan vas de festa és fumar-te un porro mentre beus alcohol. En contra del que es pugui pensar, tant l'alcohol com l'herba i el haixix tenen un efecte depressor sobre el cos (relaxen l'organisme i el ralentitzen) i la seva combinació potencia aquests efectes. Això ens pot provocar marejos, debilitat i nàusees, el que acostumem a dir 'pàhlida' o '*blancazo*'.

? Quina diferència hi ha entre fumar un porro d'herba i un de haixix?

Les dues coses venen de la mateixa planta: el cànnabis. Tot i així, quan fumes herba aprofites les fulles i *cogollos* de la planta i, en canvi, el haixix o xocolata es fa a partir de la resina de la planta. S'ha de vigilar que no te la colin amb la xocolata i te'n donin una amb restes d'altres plantes, terra, fulles... Pensa que als camells (el que t'ho ven a tu també ho pillà a un camell) els surt més barat vendre això que un haixix autèntic!

? I si algú té un blancazo, què faig?

Quan tenim una sobredosi de cànnabis (herba o haixix) ens pot provocar una baixada de tensió brusca (no és una baixada de sucre com molta gent pensa!) i podem patir marejos, nàusees i vòmits, suors fredes i problemes per mantenir l'equilibri. Si veiem que a alguna persona del nostre grup li passa, el millor és no agobiar-la, estirar-la a terra i pujar-li les cames a 45° i donar-li aigua. Veurem que ràpidament va millo-

rant. Si veiem que està perdent la consciència o que empitjora, cal trucar l'ambulància.

? I si barregem més d'un tipus diferent de beguda alcohòlica?

Abans dèiem que les barreges acostumen a tenir mals resultats. En aquest cas, combinar alcohols i begudes diferents, per molt que sigui el mateix tipus de substància, tampoc et garanteix massa èxit. Normalment, l'estómac s'irrita i és fàcil acabar vomitant!

? Com baixem una borratxera?

Doncs no hi ha cap truc màgic! No cal que provis de beure aigua, provocar-te el vòmit ni córrer. T'avisem ja que no funcionarà. Beure aigua i menjar alguna cosa reforçarà el teu organisme i farà que et trobis una mica millor, però no et farà baixar l'alcoholèmia. Després de consumir alcohol, en uns minuts l'alcohol passa del teu estómac a la sang. Fins que no arribi al fetge i aquest el filtri, no eliminaràs l'alcohol. Per tant, només queda recomanar molta paciència! La

idea és acabar evitant situacions d'aquest tipus i diferenciar entre agafar el *puntillo* i passar-nos amb l'alcohol!

? El tabac té algun efecte de plaer sobre el cos? Per què fuma pitis la gent?

Al revés que l'alcohol i el cànnabis, el tabac és estimulants: s'accelera el ritme intern del cos, disminueix la sensació de gana. La típica frase de 'fumo un *piti* per relaxar-me' no és gaire científica. En realitat hauríem de dir 'fumo un *piti* perquè ja m'he enganxat al tabac i el meu cervell em demana nicotina a *saco*' (tot i que no queda tan bé dir això).

? I si no vull consumir cap substància mai, què?

Cadascú ha de poder triar i decidir quina relació vol tenir amb les drogues. El més important és que sigui una decisió individual presa amb llibertat i consciència.

RECURSOS

CENTRES ESPECIALITZATS

SOD

(SERVEI D'ORIENTACIÓ SOBRE DROGUES):

informació i assessorament a adolescents i joves fins a 21 anys que consumeixen drogues, i a les seves famílies.

C/ Mallorca, 221, 7è 2a, Barcelona. 93 237 87 56
sod@aspb.cat

CAS D'HORTA

(Centres d'Atenció i Seguiment):

centre especialitzat de prevenció, atenció i tractament a les dependències per a joves menors de 21 anys

93 407 13 16

CSMIJ

(Centres de Salut Mental per a Infants i Joves):

unitat especialitzada en atenció a joves i infants de menys de 18 anys en temes diversos, entre els quals, problemàtiques en relació al consum de drogues. Es troben en els Centres d'Atenció Primària.



INFORMACIÓ D'INTERÈS

ENERGY CONTROL:

projecte de l'Associació Benestar i Desenvolupament que proporciona informació, assessorament i atenció en diversos aspectes del consum de drogues. Un dels serveis que proporcionen és l'anàlisi de substàncies.

C/ Independència, 384. Cada dilluns de 12h a 21h. Cal demanar cita prèvia a 931137900 - 663283115 o a info@energycontrol.org
<https://energycontrol.org>

SOMNIT:

projecte d'informació, prevenció i reducció de riscos en el consum de drogues adreçat a joves. Joves voluntàries duen a terme una tasca de difusió i sensibilització sobre la temàtica.

<http://somnit.org>

CHEM SAFE:

Informació i assessorament en relació a la combinació de sexe i drogues.

www.chem-safe.org

EL PEP:

Informació i respostes sobre drogues i pantalles adreçada a joves d'entre 14 i 16 anys.

<http://www.elpep.info>

LA CLARA:

Informació i respostes sobre drogues per a joves a partir de 16 anys.

<http://laclara.info>

HEGOAK:

Informació sobre drogues i sexualitat i materials de suport.

<http://hegoak.org>

En conveni amb:



Ajuntament de
Barcelona

Edita:

cjb
CONSELL DE LA JOVENTUT
DE BARCELONA

LA FONTANA

C/Gran de Gràcia, 190. 08012 Barcelona

Tel. 93 265 47 36

cjb@cjb.cat

www.cjb.cat

Llicència



Creative Commons: Reconeixement - NoComercial
– CompartirIgual. No es permet un ús comercial de
l'obra original ni de les possibles obres derivades,
la distribució de les quals s'ha de fer amb una
licència igual a la que regula l'obra original.