

controles?



Autoguia

**Exposició sobre els riscos de
les drogues i com prevenir-ne
el consum**



**Diputació
Barcelona**

#DibaOberta

L'exposició «Controles?» forma part del conjunt de recursos de prevenció que ofereix l'Àrea d'Atenció a les Persones de la Diputació de Barcelona als ajuntaments de la província. Es tracta d'una exposició sobre prevenció de les drogodependències amb l'objectiu de facilitar informació, sensibilitzar la població i evitar o retardar l'edat d'inici del consum, treballant-ne els factors de protecció i promovent actituds responsables i saludables.

El cervell

Saps com afecten les drogues al nostre cervell?

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS):

«Una droga és qualsevol substància que, introduïda a l'organisme, produeix una alteració del sistema nerviós central (cervell) i, a més, és susceptible de generar dependència, així com alteracions en la conducta de l'individu».



Com podem classificar les drogues?

Hi ha tres determinants que condicionen les afectacions de la droga sobre la persona:

Substància, subjecte i context

És necessari estar informat dels efectes i les conseqüències del consum de drogues

Trobem quatre figures amb informació bàsica referida a les substàncies més consumides: **alcohol**, **tabac**, **cànnabis** i **begudes energètiques**. Per què són les més consumides?

Et proposem unes quantes preguntes sobre aquestes substàncies:

- Alcohol... quines conseqüències pot tenir sobre els altres consumir-ne?
- Tabac... com canvien els efectes del tabac al llarg del temps?
- Cànnabis... en coneixes els efectes a llarg termini?
- Beguda energètica... prendre begudes energètiques pot tenir conseqüències per a la nostra salut?



Què cal fer per prendre bones decisions amb relació a les drogues?

A l'hora de prendre una decisió accedim a la informació que tenim sobre el món, sobre les conseqüències de diversos actes, el que pensen els amics i la família, i tenim en compte què és millor per a nosaltres, sobretot, si tenim una bona autoestima.

D'on obtenim la informació? Tenim tendència a creure que el que fa tothom o diu tothom és cert... però no és el mateix creure que saber

Els mites i les falses creences condicionen la informació que ens arriba sobre les drogues.

Obtenim informació de fonts molt diverses i no totes fiables (xarxes socials, blogs...).

Podeu obtenir informació fiable als portals web següents:

- <http://controles.diba.cat/>
- <http://www.elpep.info/es/>
- <http://laclara.info/es/>
- <http://www.tupunto.org/>
- <http://centrejove.org/>

Ets conscient de les influències que reps? Totes les influències són iguals?

12-15

Mites, faules i llegendes

Quan una cosa no se sap, de vegades s'exagera, es transforma o s'inventa. I la història va passant d'una persona a l'altra. Si molta gent ho diu, algú pot acabar a pensar que és veritat.

Hem de pensar: **no és el mateix creure que saber.**

Ho he trobat a Internet...

M'han dit que si barreges...

Saps que si després d'emborratar-te...

Un col·lega que controla em va dir que...

Si tothom ho diu...

A la tele va sortir que...



12-15

Som com som

- Sóc com sóc perquè trio.
- Sóc com sóc perquè vull.
- Sóc com sóc per convenciment.
- Sóc com sóc perquè em deixa portar.
- Sóc com sóc perquè m'ho diuen.
- Sóc com sóc per semblar-me a algú altre.
- Sóc com sóc perquè tothom és així.
- Sóc com sóc perquè em forcen.
- Sóc com sóc perquè toca.
- Sóc com sóc per ser diferent.
- Sóc com sóc perquè em manegen el coco.
- Sóc com sóc perquè valig néixer d'aquesta manera.

Triar la teva opció

Som com volem o som com volen?



Quines estratègies tenim per fer front a les diverses influències?

Per prendre les nostres pròpies decisions necessitem aprendre a qüestionar críticament la informació de la qual disposem i les influències de les quals som objecte.

L'espai «Som com som» ajuda a reflexionar al voltant del **coneixement d'un mateix**, element imprescindible per gaudir d'una bona autoestima.

Pensa cinc característiques positives sobre tu.

Mòdul joves (16 anys i més)

Quins factors intervenen en el consum de drogues?, quins factors en faciliten el consum?

Les decisions sobre el consum de drogues estan condicionades per la informació que manegem, les creences que hem interioritzat i les actituds que tenim.

Hi ha diverses influències que faciliten el consum de drogues. Podries dir-ne unes quantes?

16 i més

Alcohol

Sembla el que no és

Sense alcohol Amb alcohol

Diuen que hi ha moltes maneres de fer-se passar la borratxera:

- café amb sal,
- vomitar,
- cóctec,
- remullar-se,
- ...

Però, només n'hi ha una d'útil: **deixar passar temps**

Saber beure és controlar? Controlar és aguantar? Aguantar és saber beure?

Saber beure és ser capaç de decidir per un mateix entre beure o no beure, entre passar o no passar, entre...



16

16 i més

Pot acabar malament

Hi ha gent que perd el nord:

- Passa d'estudiar
- Perd la capacitat d'atenció
- Passa de tot
- Perd memòria
- No es concentra

Hi ha gent que s'estavella:

- Diminució dels reflexos
- Distorsió del temps
- Distorsió de l'espai
- Somnolència

Hi ha gent que es penja:

- Ansietat
- Trastorns psíquics
- Dependència

Independitzar-se

Els porros enganxen? O algunes persones s'enganxen als porros (i algunes molts)? Fem el que veiem més que no pas el que volem? [Seria bo que l'informassia info@controles.cat](http://www.informassia.info/controles.cat)

Si algú que consumeix cànnabis comença a tenir problemes per recordar, concentrar-se, sentir expressió, o sent tristor, neguit, abatiment, confusió...



16 17

En el consum de drogues, qui hi guanya i qui hi perd? El consum de drogues pot comportar conseqüències positives per a algú?

Les drogues mouen molts diners, alhora que generen grans costos sanitaris. Així doncs, les conseqüències van més enllà dels efectes sobre la persona que les consumeix o el seu entorn més immediat.

El **tabac** té una gran capacitat de generar dependència. Algunes estratègies publicitàries i mites entorn el seu consum fan que es comenci a fumar. La nicotina fa la resta. Saps com independitzar-te'n?

L'alcohol sembla el que no és...

La desinhibició inicial que produeix pot portar a pensar que és un estimulants. No obstant, l'alcohol adorm el cervell, començant per adormir el control.

Què és el consum de risc d'alcohol?

Associades al consum de risc hi ha diverses conductes de risc, com les relacionades amb el sexe sense protecció o sense consentiment, o amb accidents de trànsit. Però n'hi ha d'altres...

Quin mites sobre el cànnabis coneixes?

Realment és terapèutic? Esbrina si tot el que és natural és beneficiós i si el consum de cànnabis està permès al nostre país.

Coca o cocaïna?

La cocaïna (o clorhidrat de cocaïna) prové de la planta de la coca, però es tracta d'una substància sotmesa a tota una sèrie de processos químics, en els quals s'han afegit diverses substàncies adulterants.

El consum de cocaïna pot ser una muntanya russa... ja que els efectes són molt intensos, tant els de pujada com els de baixada.

Saps què és el cocaetilè?

La cocaïna i l'alcohol aporten un tercer convidat a la festa, el cocaetilè, un compost molt tòxic que potencia els efectes negatius d'ambdues substàncies.

Amb les drogues de síntesi... el que es busca pot ser molt diferent al que es troba

El principi actiu d'aquestes drogues sintètiques ve acompanyat de diversos adulterants, sovint, desconeguts. En fem una classificació en funció dels seus efectes sobre el sistema nerviós central o cervell. Les drogues de síntesi són drogues estimulants.

La família és molt important en l'educació dels fills i en la prevenció del consum de drogues.

Saps quines són les funcions bàsiques de la família?

Podem donar suport als fills:

- millorant la comunicació amb ells i mostrant-los estima;
- implicant-nos de forma activa en la seva vida, compartint temps amb ells.

Podem exercir control sobre ells:

- comprenent la necessitat d'establir normes i límits coherents i consensuats;
- coneixent el seu entorn, el que els agrada, el seu grup d'amics... perquè ens importa;
- supervisant el que fan, fet que fomenta la responsabilitat.

«No sempre ens escolten però sempre ens observen». Sabeu que és el modelatge?

Amb relació a les drogues, teniu una posició clara a casa?

Podem parlar de drogues amb els fills des de situacions quotidianes, fent-los saber quina opinió tenim sobre el seu consum i què esperem d'ells amb relació a aquest tema.

17

Mares i pares

Dijs que tot t'és igual?

ACOMPANYAMENT I AUTOESTIMA

Si els fills tenen un bon concepte d'ells mateixos, tendran a fer les coses bé, tant pel que fa a les drogues com a altres temes.

Cai potencia l'autoestima dels fills, però no pas la vanitat. Cai diu que fan malament, però també elogiar que fan bé. Cai valora els resultats que obtenen, però també l'interès i l'esforç que hi posen.

Els pares del Ricard han decidit que sigui una persona responsable d'ella mateixa i que tingui la seva salut. Cai el Ricard valora la seva salut, és molt responsable i mai pren cap altra droga, és probable que no passi d'igual.

La Rocca ha tingut un problema a l' treball i la directora ha parlat amb la seva mare. A casa, l'únic que li ha dit és: «Quina vergonya que m'has fet passar!». La Rocca sent que no es preocupa per ella, una pre que diran.

Estimem els nostres fills pel que són o pel que fan?

Som prou conscients de com els afecta el que fan i de si això els pot condicionar el futur?



20

Mares i pares

El teu també es passa tot el dia a l'ordinador?

OCI SALUDABLE

Fer esport de forma sana, tenir una collita sana per fumar-la i no per la festa... protegir els fills davant les drogues. Passar massa hores sense fer res, volen que tot sigui comoda fàcil... tindrà l'efecte contrari.

Que els fills facin activitats extracurriculars pot ser important, però comparteix temps amb ells ho és encara més.

En els dinars de família soure ambivertent baviem massa. Ens ho hem moltat, i ara volrem més la tortilla, els pocs de tauró i la companyia.

El pare del Pau sempre li diu que faci esport, que és molt saludable, però el pare en canvi es passa el cap de setmana davant del televisor «veient esport».

Entre totes les activitats que fan els fills, n'hi ha una que és estar amb nosaltres?

Entenem que, tot i que coneixem els seus riscos i les ensenyades formen part de la vida?



Quin estil educatiu teniu envers els vostres fills?

Aquest mòdul està complementat per un test d'estils educatius que trobareu a l'espai interactiu.

Pantalla interactiva

Per finalitzar l'activitat podeu utilitzar la pantalla interactiva de suport als diferents mòduls (adolescents, joves i famílies), que us permetrà aprofundir en alguns dels aspectes de la vostra visita a l'exposició.

Portal web

Per a més informació disposem d'un web, en què podeu consultar tota l'exposició. També hi podeu ampliar informació, consultar material addicional i utilitzar el nostre servei de consulta, mitjançant el qual es dona una resposta immediata als dubtes que anònimament hàgiu plantejat.

www.controles.diba.cat

També podeu seguir-nos a les xarxes socials

 Facebook (facebook/Controles?)

 Twitter (@controlesdiba),

i a través del mòbil:





**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Atenció
a les Persones**

**Centre de Prevenció i Intervenció
en Drogodependències SPOTT
Gerència de Serveis de Benestar Social
Sant Honorat, 5
08002 Barcelona
www.diba.cat/benestar**