

# DONA LA VOLTA A L'ALCOHOL

GUIA DE L'EXPOSICIÓ



Diputació  
Barcelona

DONA  
LA  
VOLTA A  
L'ALCOHOL

### **Coordinació**

Subdirecció d'Imatge Corporativa i Promoció Institucional de la Diputació de Barcelona.

### **Coordinació tècnica**

Servei de Salut Pública de l'Àrea de Comerç, Consum i Salut Pública de la Diputació de Barcelona.

### **Col·laboració**

Sònia Chavero Bellido. Servei de Salut Pública. Àrea de Comerç, Consum i Salut Pública. Diputació de Barcelona.

Marc Colás Aldea. Ajuntament de Montornès del Vallès. Àrea de Ciutadania. Promoció de la Salut, Cooperació Internacional i Consum.

Carla Fernández Pedrosa. Pla de Prevenció de Drogues i Promoció de la Salut C17.

Laija Franco Ortiz. Oficina de les Dones i LGTBI. Àrea de Feminismes i Igualtat. Diputació de Barcelona.

Josep Gómez de la Cruz. Ajuntament de Sant Feliu de Llobregat. Programa de Salut Pública i Consum.

Montse Iglesias Escudé. Servei de Salut Pública. Àrea de Comerç, Consum i Salut Pública. Diputació de Barcelona.

Mar Latorre Múrcia. Programa Prevenció de Drogues i Promoció de la Salut. Alt Maresme.

Esther Martínez Díez. Servei de Salut Pública. Àrea de Comerç, Consum i Salut Pública. Diputació de Barcelona.

David Sanitjas Garreta. Pla de Prevenció de Drogues de la Mancomunitat de la Vall del Tenes.

### **Disseny expositiu i gràfic**

Artofmany

**DL B 3748-2024**

# ÍNDEX

<b>Presentació</b> .....	5
<b>Quina és la normativa de referència?</b> .....	6
<b>Com beu la gent jove d'ara?</b> .....	7
<b>Algunes dades</b>	
<b>Plafó #1 Qui és qui?</b> .....	8
<b>Plafó #2 L'alcohol, quina "rallada"</b> .....	10
<b>Taula #3 Les voltes de l'alcohol</b> .....	13
<b>Plafó #4 Sempre i més</b> .....	16
<b>Taula #5 El joc de la veritat</b> .....	19
<b>Plafó #6 Et deixes enganyar?</b> .....	23
<b>Plafó #7 T'hi apuntes, oi?</b> .....	26
<b>Plafó #8 Jugant amb foc...</b> .....	29
<b>Caixa #8B El simulador: com és anar begut?</b> .....	33
<b>Plafó #9 L'ull que tot ho veu</b> .....	35
<b>Plafó #10 Que parlem d'alcohol!</b> .....	39
<b>Plafó #11 Comencem de nou</b> .....	43

# PRESENTACIÓ

Us presentem la guia educativa de l'exposició **Dona la volta a l'alcohol**. Aquesta guia vol ser un recurs per als professionals que dinamitzen l'exposició.

L'exposició pretén informar de les conseqüències que genera el consum d'alcohol durant l'adolescència en la salut, reforçar la posició de no consumir alcohol i mantenir-la davant la pressió de grup, retardar l'edat d'inici en el consum i reduir-ne els riscos associats.

Treballar la prevenció de consum d'alcohol en la població jove és una tasca que suposa grans reptes, ja que l'alcohol és una substància molt present en la nostra societat com a resultat d'un llarg procés històric que ha portat a la seva integració cultural.

I és que el consum d'alcohol gaudeix d'una gran permissivitat social. Tot i que pot generar greus problemes, des de la infància observem com les persones adultes consumeixen alcohol amb total normalitat. És present en la gran majoria de celebracions: casaments, aniversaris, Nadal... A la nevera de casa és habitual trobar-hi alguna

cervesa i molts adults consumeixen alcohol diàriament. Aquests exemples ben quotidians fan que la gent jove no n'associï el consum a la idea de risc.

Davant d'aquesta situació, hem de ser conscients que hem de destinar tots els esforços possibles a prevenir el consum d'alcohol entre la gent jove. En aquest sentit, el Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona ha produït aquesta exposició seguint la línia de treball d'elaborar recursos per treballar i promocionar estils de vida saludables.

Aquesta exposició consta de nou plafons i dues taules interactives que desenvolupen diferents temes vinculats al consum d'alcohol, i una caixa amb elements que permeten reproduir els efectes de l'alcohol en l'organisme.

Tot el contingut de l'exposició es pot trobar i descarregar al web de Salut Pública de la Diputació de Barcelona: [www.diba.cat/salutpublica](http://www.diba.cat/salutpublica).

## QUINA ÉS LA NORMATIVA DE REFERÈNCIA?

Pel que fa a la legislació sobre el consum d'alcohol en relació amb la gent jove, la normativa de referència és la Llei 20/1985, de 25 de juliol, de prevenció i assistència en matèria de substàncies que poden generar dependència. Aquesta llei ha tingut tres modificacions: la Llei 10/1991, de 10 de maig; la Llei 8/1998, de 10 de juliol, i la Llei 1/2002, d'11 de març, que inclou les modificacions anteriors i és la vigent.

[http://portaljuridic.gencat.cat/ca/pjur\\_ocults/pjur\\_resultats\\_fitxa/?action=fitxa&documentId=241334&newLang=ca\\_ES&mode=single](http://portaljuridic.gencat.cat/ca/pjur_ocults/pjur_resultats_fitxa/?action=fitxa&documentId=241334&newLang=ca_ES&mode=single)

El més destacat d'aquesta llei i de les seves modificacions és la prohibició de vendre i subministrar cap mena de beguda alcohòlica a menors de divuit anys en establiments de venda i de consum de begudes alcohòliques ni en altres llocs públics, i l'obligació d'aquests establiments de senyalitzar de forma visible aquest reglament.

A més, queda prohibit distribuir a menors d'edat qualsevol publicitat relacionada amb begudes alcohòliques.

Altres lleis vinculades amb el consum d'alcohol són:

- la **Llei orgànica 4/2015, de 30 de març, de protecció de la seguretat ciutadana**, d'àmbit estatal, que, en l'article 37, punt 17, classifica com a falta lleu el consum de begudes alcohòliques en llocs, vies, establiments o transports públics quan pertorbi greument la tranquil·litat ciutadana.

[https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2015-3442](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2015-3442)

- el **Reial decret legislatiu 6/2015, de 30 d'octubre, pel qual s'aprova el text refós de la Llei sobre trànsit, circulació de vehicles de motor i seguretat viària**, que estableix la taxa màxima d'alcohol permesa per conduir als menors d'edat en 0 mg/l.

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2015-11722>

## COM BEU LA GENT JOVE D'ARA? ALGUNES DADES

Segons les últimes dades<sup>1</sup> de què disposem, l'alcohol és la substància més consumida entre estudiants de 14 a 18 anys. El 74% l'ha provat alguna vegada a la vida, el 70,6% n'ha consumit l'últim any, i el 51,6% l'últim mes. A mesura que l'edat augmenta, el percentatge d'estudiants que consumeix alcohol tendeix a incrementar. El consum diari d'alcohol en els darrers trenta dies és de 0,8%.

L'edat mitjana d'inici del consum d'alcohol se situa en 13,9 anys, i la d'inici del consum setmanal, en els 14,8 anys. L'edat mitjana de les embriagueses és de 14,6 anys.

Pel que fa a les borratxeres, el 47,6% d'estudiants s'han emborratxat alguna vegada a la vida i un 21,5% en els darrers trenta dies. La prevalença de borratxeres en els últims trenta dies va ser superior en les noies (23%) que en els nois (20%) i tendeix a augmentar amb l'edat.

Un 25,2% d'estudiants ha pres alguna vegada cinc o més canyes o copes de begudes alcohòliques en la mateixa ocasió (*binge drinking*): als 14 anys, un

17,3%, i als 18, un 37,2%. L'estimació de la prevalença dels consumidors de risc va ser del 2,3%.

Amb referència als llocs de consum d'alcohol, un 63,2% ho fa a casa d'altres persones, un 22,5% en bars o pubs i un 45,8% en espais oberts.

Un 44,8% d'estudiants va declarar haver fet *botellón* durant el darrer any i, el 19,2%, en els últims trenta dies.

En general, la beguda més consumida pels estudiants en cap de setmana són els combinats i en dies feiners la cervesa.

L'any 2021, les prevalences del consum d'alcohol "alguna vegada a la vida", "alguna vegada en els darrers dotze mesos" i "alguna vegada en els últims trenta dies" van ser inferiors a les de l'any 2018, excepte la de consum diari en els últims 30 dies que es va mantenir estable. Cal remarcar que les prevalences del consum d'alcohol al 2021 van ser de les més baixes de tota la sèrie històrica d'aquesta enquesta.

<sup>1</sup> Resultats per a Catalunya de l'Enquesta estatal sobre l'ús de drogues de l'ensenyament secundari (ESTUDES) 2021 <[https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/7471/informe\\_resultats\\_per\\_catalunya\\_enquesta\\_2021\\_estudes\\_2022.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/7471/informe_resultats_per_catalunya_enquesta_2021_estudes_2022.pdf?sequence=4&isAllowed=y)>

<p><b>EL CARLES:</b> M'AGRADA AMAR EN BICI LES PÈLES DA POR, TOCAR LA BATA, NO ENTENC LA BATA, QUE BRU PRE PASSAR-NO BÉ.</p> 	<p><b>EL BENO:</b> ESTIC MOLT EN FORMA. SI BEC ÉS HOMES SOMI NO TINC PARELL I LA FESTA ÉS BOONA.</p> 	<p><b>LA LUCIA:</b> TINC LES COSES MOLT CLARES. JO DE CALÇONOL, PESOL.</p> 
<p><b>EL FLIP:</b> NO BERTO SINÉ SINGATE. SI BRU, W LA, POR, VU I CUB AVORAGES DE BRU.</p> 	<p><b>ENRICO:</b> INTENTO JORDAR ELS MEUS AMICS. NO M'AGRADA CALÇONOL, PERO BEC PENSI, NO PENSI, QUE SÓC UN PENYAL.</p> 	<p><b>TONIA:</b> M MOLTA ESTAR AMB LA MEVA GENT A CAME LIGAR. BEC PER CONFERIR-ME.</p> 
<p><b>EL FLIP:</b> NO BERTO SINÉ SINGATE. SI BRU, W LA, POR, VU I CUB AVORAGES DE BRU.</p> 	<p><b>L'ÀLEX:</b> SEMPRE BERTO ESTUPIDA. LA PELL SOMBE, BEBÓ CONTROLO.</p> 	<p><b>L'ÀLEX:</b> SEMPRE BERTO ESTUPIDA. LA PELL SOMBE, BEBÓ CONTROLO.</p> 

# QUI ÉS QUI?

AQUEST PRIMER PLAFÓ ÉS LA PRESENTACIÓ DELS PROTAGONISTES DE L'EXPOSICIÓ. CADASCUN D'ELLS ES PRESENTA AMB UNA FRASE QUE EL DEFINIEX I UNA QUE EXPRESSA LA SEVA POSICIÓ DAVANT EL CONSUM D'ALCOHOL.



Els protagonistes són els següents:

**L'Àlex:** considera que beure alcohol no porta problemes.

- Sempre surto estupenda.
- La pilló sempre però controlo.

**L'Hugo:** busca l'acceptació del grup amb el consum d'alcohol.

- Intento agradar als meus amics.
- No m'agrada l'alcohol, però bec perquè no pensin que soc un friqui.

**L'Ona:** consumeix alcohol quan està amb el grup com a diversió.

- Em mola estar amb la meva gent a l'aire lliure.
- Bec per divertir-me.

**El Kenji:** consumeix alcohol ocasionalment però de manera intensiva.

- Estic molt en forma.
- Si bec és només quan no tinc partit i la festa és grossa.

**La Lucía:** no consumeix alcohol perquè no vol.

- Tinc les coses molt clares.
- Jo, de l'alcohol, passo.

**El Flip:** en consumeix ocasionalment i és conscient dels riscos.

- No surto sense l'skate.
- Si beus, te la fots, tot i que a vegades em lien...

**El Carles:** va provar l'alcohol i es va adonar que per passar-s'ho bé no cal consumir-ne. A més, passa de beure només perquè els altres beguin.

- M'agrada anar en bici, les pel·lis de por, tocar la bateria...
- No entenc la pena que beu per passar-s'ho bé.

Presentem els protagonistes de l'exposició amb la informació que tenim.

Els demanem que pensin quin és el seu posicionament davant l'alcohol i si s'identifiquen amb algun dels missatges sobre el consum d'alcohol dels personatges, independentment del gènere. Compartim les respostes en grup.

L'objectiu és aconseguir que la gent jove reflexioni sobre les qüestions que es plantegen en l'exposició i comprovar, en finalitzar la visita, si hi ha hagut un canvi de posicionament davant aquest consum.



# L'ALCOHOL, QUINA "RALLADA"

**SOBRE L'AFIRMACIÓ DEL PLAFÓ, "L'ALCOHOL ÉS UNA DROGA QUE GENERA GREUS PROBLEMES SOCIALS I DE SALUT", ELS PROTAGONISTES PLANTEGEN UNA SÈRIE DE DUBTES SOBRE LES INCOHERÈNCIES RELACIONADES AMB AQUESTA SUBSTÀNCIA.**

L'alcohol és una droga que genera greus problemes socials (problemes familiars i econòmics, absentisme laboral...) i de salut (dependència, malalties digestives, malalties cardiovasculars, etc.). Tanmateix, és la substància més consumida en la nostra societat i gaudeix d'un alt grau de permissivitat social, ja que està present en la nostra cultura des de fa segles.

La major part de la població no identifica l'alcohol com una droga perquè és una substància que es ven en una gran varietat d'establiments; la seva venda i el seu consum estan permesos a les persones majors de 18 anys i, alhora, no hi ha una percepció de risc en el seu consum. Però l'alcohol conté etanol, principal component psicoactiu de les begudes alcohòliques, encarregat de modificar diferents funcions de l'organisme i augmentar els riscos associats.

L'alcohol, pels efectes que produeix i en contra del que molta gent es pensa, es defineix com una droga depressora. Tot i que en un primer moment, i en dosis petites, pot semblar que els efectes són estimulants (desinhibició, eufòria...), realment el seu efecte és depressor del sistema nerviós central, motiu pel qual s'entra en un estat de somnolència, visió borrosa, falta de coordinació muscular...

Hi ha molts tipus de begudes alcohòliques però no totes tenen la mateixa graduació. A les etiquetes dels envasos s'indica la proporció d'alcohol en relació amb el volum total. Les begudes alcohòliques es poden classificar en:

- Begudes fermentades: fetes a partir de suc de fruita i cereals que es transformen per fermentació dels sucres i es converteixen, per exemple, en cervesa, cava, vi, sidra... Tenen entre 5 i 15 graus
- Begudes destil·lades: fetes a partir de destil·lar les begudes fermentades (aiguardents, licors...). Contenen una concentració alcohòlica més elevada, d'entre 17 i 45 graus.



## #2 SUGGERIMENTS PER TREBALLAR EN GRUP

Us proposem una sèrie de preguntes per generar debat entre els participants:

**En el plafó apareix l'afirmació: "L'alcohol és una droga". Ho sabíeu?**

L'alcohol es considera una droga perquè conté etanol, que és un component psicoactiu que altera diferents funcions de l'organisme i, a vegades, l'estructura dels teixits. Aquests canvis inclouen alteracions en el comportament, les emocions, les sensacions i els pensaments de les persones; i fan augmentar els riscos associats, com ara accidents de trànsit, relacions sexuals sense protecció, agressions...

Malgrat això, com que l'alcohol té una gran acceptació social i una llarga tradició cultural, costa que es vegi com una droga. Però ho és.

**Llavors, si és una droga, com pot ser que l'alcohol es pugui comprar en el mateix establiment que pots comprar un bric de llet?**

L'alcohol es considera una droga legal i això implica que qualsevol persona major d'edat pot comprar-ne i consumir-ne. És per això que l'alcohol és de fàcil accés i està visible i disponible en una gran varietat d'establiments.

**Pel fet d'estar classificada com a droga legal, significa que és menys perillosa?**

El fet que l'alcohol sigui considerat una droga legal i estigui socialment acceptat no ha de disminuir la percepció dels riscos derivats del seu consum. L'alco-

hol és la causa de greus problemes socials i de salut, a més d'accidents, que poden arribar a ser mortals.

**El consum normalitzat d'una copa de vi, una cervesa en els àpats o una copa de cava en les celebracions, és de risc?**

Tot consum d'alcohol comporta un risc. Per determinar el nivell de risc en una persona adulta, s'utilitza el sistema Unitat de Beguda Estàndard (UBE), que estableix el nivell en funció de la quantitat d'alcohol consumida en un dia o de mitjana en la setmana i del tipus de beguda (fermentada o destil·lada).

S'ha de tenir present que un mateix consum, quan es realitza concentrat en un període curt de temps, és un consum considerat d'alt risc i té greus conseqüències.

Finalment, és important recordar que el consum d'alcohol en menors d'edat **sempre** comporta riscos, que són més elevats que en la població adulta. Aquests riscos poden ser de salut, socials i legals.

**Si l'alcohol és una droga com és que se'n fan anuncis?**

Com ja hem comentat, l'alcohol tot i ser una substància que genera greus problemes de salut, socials i personals, està considerat com un producte de consum i, per aquest motiu, la publicitat d'aquests productes està permesa.



**AQUEST MÒDUL MOSTRA ELS EFECTES DE L'ALCOHOL EN L'ORGANISME: EN EL MOMENT I DESPRÉS DEL CONSUM, I DURANT UN TEMPS DE CONSUM EXCESSIU I CONTINUAT.**

L'alcohol és una substància depressora i repercuteix en el sistema nerviós central. L'afectació varia en funció de la quantitat d'alcohol presa. Com més quantitat, més depressió del sistema nerviós central. Els símptomes inicials són eufòria i desinhibició. Si se segueix consumint, el temps de reacció és més lent, es produeix descoordinació motora, dificultat en la parla, visió borrosa, decaïment emocional, somnolència, mal de cap i vòmits.

Fent-ne un consum abusiu, la persona pot patir baixada de la temperatura corporal i, si la dosi és molt elevada en un interval de temps molt curt, es pot arribar a produir un coma etílic, que pot comportar la mort.

D'altra banda, trobem les seqüeles que manifesta el cos després d'haver consumit una substància tòxica per a l'organisme: l'anomenada ressaca. El cos pateix deshidratació, mareig, vòmits, mal de cap, malestar general...

Finalment, el consum d'alcohol excessiu i continuat durant temps pot provocar gastritis, úlcera d'estómac, pèrdua de la memòria, alteració del son, impotència, esterilitat i malalties greus com càncer de laringe i de fetge, cirrosi hepàtica i, fins i tot, la mort.

Cal remarcar i insistir que tot consum d'alcohol en l'adolescència comporta **sempre** un risc, perquè en aquests moments el cos està en desenvolupament i consumir alcohol afecta la maduració del cervell, redueix la concentració i les capacitats d'aprenentatge, interfereix en la presa de decisions i minva les habilitats socials.

A més, les possibilitats de desenvolupar problemes amb l'alcohol augmenten com més jove és la persona que en fa un consum abusiu.

A part d'això, la llei no permet subministrar begudes alcohòliques a menors d'edat.

Per treballar aquest mòdul us proposem una sèrie de preguntes per generar debat entre els participants.

**Coneixíeu els efectes que l'alcohol produeix en l'organisme en el moment i després del consum, i durant un temps de consum excessiu i continuat?**

**Quins òrgans creieu que són els més afectats pel consum d'alcohol?**

Quan l'alcohol entra a l'organisme, passa per l'esòfag, travessa l'estómac (aproximadament un 20% de l'alcohol comença a passar a la sang) i arriba a l'intestí prim (on s'absorbeix el 80% restant). Un cop aquí, passa directament a la sang perquè l'alcohol no necessita cap procés de digestió.

El fetge és un dels òrgans més perjudicats, perquè és l'encarregat de destil·lar l'alcohol i convertir-lo en una substància que no resulti perillosa per al cos. Però el fetge només pot metabolitzar, de mitjana, uns 10 grams d'alcohol per litre de sang i hora (per metabolitzar un cubata caldria una hora i mitja). Com que aquesta velocitat és uniforme i independent de la quantitat d'alcohol que s'hagi begut, això vol dir que durant aquest temps la resta d'alcohol que no pot absorbir circula per la sang i afecta tots els òrgans per on passa i provoca el que coneixem com a borratxera.

A part d'això, el consum d'alcohol dificulta les connexions neuronals del cervell encarregades de controlar els nostres moviments, pensaments i capacitats. Per tant, fa que totes les nostres

accions siguin inexactes i imprecises. A més, si el consum d'alcohol es perllonga en el temps, podem arribar a fer-nos dependents d'aquesta substància.

**Creieu que el consum d'alcohol afecta totes les persones per igual?**

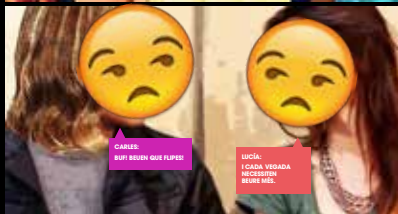
Els efectes de l'alcohol no són els mateixos si es té l'estómac buit (l'alcohol passa al torrent sanguini de manera ràpida) o ple (els aliments actuen de barrera i fan que passi a la sang de forma lenta i gradual).

Alhora, ser dona o home fa que l'alcohol afecti de manera diferent. Les dones tenen alcoholèmies més altes amb la mateixa quantitat d'alcohol ingerida. La causa és que les dones tenen una quantitat menor de deshidrogenasa (enzim que metabolitza l'alcohol —que altrament seria tòxic— abans que passi a la sang) i una proporció inferior d'aigua al cos, cosa que disminueix la dissolució de l'alcohol.

**Per què penseu que s'insisteix tant en el fet que per a una persona adolescent no és gens convenient consumir alcohol?**

Consumir quan s'és jove sempre suposa un risc, principalment perquè el cos d'una persona adolescent està en procés de maduració, sobretot el cervell, que és particularment vulnerable als efectes tòxics de l'alcohol.

És molt important insistir en el fet que **TOT CONSUM EN L'ADOLESCÈNCIA COMPORTA UN RISC.**



## SI DONES POSITIU EN ALGUNA DE LES AFIRMACIONS... COM HO B/VEUS?

- ▶ ETS TOLERANT A L'ALCOHOL QUAN NEEDEDU BEURE MÉS PER ACONSEGUIR ELS MATEIXOS EFECTES.
- ▶ ETS DEPENDENT DE L'ALCOHOL QUAN ETS INCAPAC DE NO BEURE TOT I QUE T'HO PROPOSI.

# SEM- PRE I MÉS

**AQUEST PLAFÓ CONTINUA PARLANT DE LES CONSEQÜÈNCIES DEL CONSUM D'ALCOHOL, I MOSTRA ELS EFECTES QUE TÉ EL CONSUM CONTINUAT I ABUSIU MITJANÇANT ELS CONCEPTES DE DEPENDÈNCIA I TOLERÀNCIA.**



Quan el consum d'alcohol que va començar com una experiència esporàdica sense transcendència aparent passa a convertir-se en una conducta al voltant de la qual s'organitza la vida d'una persona, la qual és incapaç de no beure tot i que s'ho proposi, parlem de **dependència**. N'és un exemple no saber passar-s'ho bé sense beure alcohol. Quan es produeix la necessitat de beure com a senyal de pertinença a un grup parlem de dependència social.

Quan amb el consum continuat d'alcohol, l'organisme s'adapta a aquesta substància i necessita augmentar-ne la dosi per aconseguir el mateix efecte, parlem de **tolerància**. Els efectes de l'alcohol en el cos trüguen més a mostrar-se però es pateixen els mateixos danys i les persones s'acaben emborratxant igualment.

La persona que ha generat tolerància i dependència, arran d'un consum excessiu i continuat, pot patir degeneració i atròfia del cervell, alteracions cardíques, anèmia i disminució de les defenses, hepatitis o cirrosi, gastritis i úlceres, inflamació i degeneració del pàncrees, impotència i diferents tipus de càncers relacionats amb el seu consum: càncer de la cavitat oral, faringe, laringe, esòfag, fetge, còlon, recte i mama.

D'altra banda, si aquesta persona, que ha consumit alcohol de manera continuada i abusiva, el deixa de manera sobtada, pot patir la **síndrome d'abstinència** (la fase més aguda i greu d'aquesta síndrome s'anomena *delirium tremens*), que és un conjunt de símptomes causats per la hiperexcitabilitat de les neurones. El cos hi reacciona i apareixen nàusees, vòmits, agitació, tremolors, ansietat, taquicàrdia, al·lucinacions...



## #4 SUGGERIMENTS PER TREBALLAR EN GRUP

Us proposem una sèrie d'afirmacions sobre les quals els assistents han de donar la seva opinió amb la intenció que es generi debat i s'arribi a un consens.

Demanem que s'identifiquin, o identifiquin les seves amistats, amb alguna de les afirmacions que fan els protagonistes. (En acabar les preguntes, recuperarem aquest exercici.)

**Què significa l'afirmació:  
"Cada vegada necessito beure més perquè em pugui."**

Aquesta frase és un clar senyal d'alerta que aquesta persona s'ha acostumat a beure. Per tenir els mateixos efectes que abans ha de beure cada cop més, és a dir, ha desenvolupat tolerància a l'alcohol. Davant d'aquesta situació, és molt probable que acabi desenvolupant dependència de la substància i augmenti la possibilitat de convertir-se en una persona alcohòlica.

**Què enteneu en l'afirmació:  
"Puc beure molt, perquè sé beure."**

El fet que els símptomes d'embriaguesa triguin més a aparèixer no significa que controlis la substància, sinó que hi has creat una tolerància i cada cop necessites consumir-ne més per obtenir els mateixos efectes d'abans. Però s'ha de saber que els danys associats al consum d'alcohol són presents des del primer moment.

**Quan una persona diu "Per parlar amb la gent necessito beure", quin tipus de relació ha desenvolupat amb l'alcohol?**

Potser no parlariem d'una dependència física a la substància però sí d'una associació errònia entre consum d'alcohol i facilitat per relacionar-se amb els altres. L'alcohol pot donar una falsa seguretat en un mateix, provocar desinhibició, ganes de parlar... però aquests efectes són transitoris i no afavoreixen el desenvolupament de cap habilitat social.

**Quina és la vostra opinió sobre l'associació "passar-ho bé = beure"?**

Qualsevol persona que necessita una substància per passar-s'ho bé i limita la diversió exclusivament al consum d'aquesta substància no confia en les seves pròpies habilitats i n'esdevé dependent. Així doncs, aquesta persona perd l'oportunitat de viure altres experiències que poden ser igual o més gratificants i, a més a més, sense riscos.

Una vegada s'han treballat les afirmacions anteriors, els demanem que recordin el que havien pensat sobre amb qui s'identificaven o en quines amistats pensaven i responguin a la pregunta del plafó "Com ho b/veus?".



**EN AQUEST MÒDUL TREBALLEM ELS MITES AL VOLTANT DE L'ALCOHOL. ES DIUEN MOLTES COSES SOBRE AQUESTA SUBSTÀNCIA. ALGUNES SÓN CERTES, PERÒ LA MAJORIA NO, I TOT I SER FALSES HAN ACABAT CONVERTINT-SE EN VERITATS ACCEPTADES PER LA POBLACIÓ.**

**ÉS NECESSARI TREBALLAR ELS MITES PER TAL DE DESMUNTAR AQUESTES CREENCES, DONAR EINES I FOMENTAR AIXÍ UNA ACTITUD CRÍTICA.**

A continuació es desenvolupen els mites exposats als plafons:

### **L'alcohol et fa pujar l'ànim si estàs trist**

L'alcohol és una droga depressora, no estimulants, i l'efecte que genera un consum abusiu en l'organisme és la pèrdua de control de les emocions i els sentiments.

Si s'està trist o decaigut, la situació empitjora, per això moltes persones, després d'haver begut, acaben plorant. Cal tenir molt present que l'alcohol no arregla els problemes, sinó tot el contrari. Si es consumeix per no afrontar-los se n'estarà generant un de nou.

### **Beure només els caps de setmana no comporta cap risc per a la salut**

El risc que genera el consum d'alcohol no només està associat a la quantitat que es beu sinó també a la manera com es beu (patró de consum). Tant si és entre setmana com en cap de setmana o de manera molt puntual, un consum abusiu d'alcohol, és a dir, una ingesta elevada d'alcohol en molt poc temps, pot acabar generant problemes per a la salut, com per exemple un coma etílic. Però no només pot ocasionar problemes en l'organisme, sinó que també pot comportar tenir conductes de risc, com ara conduir sota els efectes de l'alcohol o mantenir pràctiques se-

xuals sense protecció. Fins i tot es pot instaurar com un hàbit sempre que se surt.

### **L'alcohol ajuda a relacionar-se**

L'alcohol provoca supressió de les inhibicions i de les tensions, eufòria i disminució de la sensació de vergonya, fets que generen més confiança en un mateix. Però és una sensació passatgera que desapareix quan desapareixen els efectes de l'alcohol. El problema és quan l'alcohol esdevé necessari per relacionar-se amb els altres i, en comptes de desenvolupar habilitats socials bàsiques, es consumeix alcohol per reduir l'ansietat del moment.

### **L'alcohol afavoreix les relacions sexuals**

L'alcohol té un efecte depressor sobre el sistema nerviós (retarda els reflexos) i sobre el sistema circulatori (dilata els vasos sanguinis). Per aquesta raó, en els nois la irrigació de la sang al penis per produir l'erecció es fa molt més lenta i, fins i tot, pot arribar a suprimir-la; i en el cas de les noies, produeix una ràpida pèrdua de la sensibilitat relacionada amb la impossibilitat d'arribar a l'orgasme, així com sequedat vaginal per falta d'hidratació i irrigació de sang.

## **L'alcohol és necessari per passar-s'ho bé**

Hi ha joves que associen el fet de beure a passar-s'ho bé. Pensen que si no consumeixen, la trobada no és igual de divertida, no es desinhibeixen i no fan el mateix que quan beuen. És ben cert que quan estàs serè no fas moltes coses perquè són ridícules. És important obrir el camp de possibilitats i pensar en alternatives igual o més divertides que poden fer-se sense necessitat de consumir alcohol.

## **Fer exercici, prendre un cafè o dutxar-se amb aigua freda disminueixen els efectes de l'alcohol**

Res torna sòbria de cop una persona èbria!

El cos necessita el seu temps per eliminar l'alcohol. Un cop l'alcohol arriba a la sang, el fetge el metabolitza a una velocitat constant i el seu ritme no varia amb cap dels procediments amb què s'intenti accelerar.

Conductes com prendre un cafè, vomitar o refrescar-se no acceleren l'eliminació de l'alcohol en sang ni restauren els sentits.



## #5 SUGGERIMENTS PER TREBALLAR EN GRUP

Per poder treballar aquest mòdul i els mites que us presentem a continuació, us proposem (si l'espai ho permet) fer una dinàmica en què dibuixarem una ratlla al centre de la sala i demanarem que els joves es posicionin en un costat o a l'altre en funció de si estan d'acord amb el que es diu o no.

Un cop s'hagin posicionat, els demanem que reflexionin sobre la seva decisió.

### **Amb l'alcohol lligues més**

Com que l'alcohol és una droga depressora, redueix les tensions i les inhibicions d'alguns centres cerebrals com el lòbul frontal, encarregat del judici social. Això genera una sensació d'excitació i la persona experimenta sensacions exagerades de sociabilitat o eufòria, fet que provoca una falsa seguretat que l'impulsa a apropar-se als altres, tot i no estar al 100% de les facultats.

### **Si barreges alcohol amb beguda energètica, puja menys**

Les begudes energètiques no contraresten els efectes de l'alcohol, sinó que tapen els símptomes de l'embriaguesa, fet que redueix la percepció real de la intoxicació alcohòlica i n'incrementa els riscos, perquè es continua bevent.

### **Beure només et perjudica a tu**

Un consum abusiu d'alcohol t'afecta a tu, és veritat, però també a les persones

del teu voltant, perquè les conductes de risc augmenten i això vol dir que augmenten les probabilitats de patir un accident de trànsit, de tenir conductes violentes, de mantenir relacions sexuals de risc...

### **L'alcohol és la droga menys perillosa**

Tot i ser la droga més consumida i acceptada socialment, l'alcohol és una substància molt perillosa, perquè produeix danys a qui el consumeix, genera dependència, afecta terceres persones i és causa d'una alta taxa de mortalitat.



NOSALTRES I  
UNES GERRES,  
FELICITAT  
MÀXIMA

AMB UNA  
COPA, ARA  
SÍ COMENÇA  
LA FESTA!



AMPOLLA EN  
MÀ, GRANS  
MOMENTS  
ASSEGURATS

ET  
DEIXES  
ENGA-  
NYAR?

EN AQUEST PLAFÓ TREBALLEM LA INFLUÈNCIA QUE POT TENIR LA PUBLICITAT A L'HORA DE CONSUMIR UNA DETERMINADA SUBSTÀNCIA.

Un estudi del projecte AMPHORA<sup>2</sup> conclou que la publicitat sobre l'alcohol n'incrementa de forma evident el consum entre els menors d'entre 16 i 18 anys. Com més exposada està una persona jove de 14 anys al màrqueting en línia de begudes alcohòliques o a esdeveniments esportius amb publicitat d'alcohol en directe, més augmenta el consum d'alcohol un any més tard.

Prohibir totalment la publicitat de les begudes alcohòliques i incloure un etiquetatge específic que alerti dels riscos que té per a la salut són les principals recomanacions d'aquest projecte.

Quan preguntes a la gent jove per què consumeixen alcohol, en bona part verbalitzen que ho fan per passar-s'ho bé, desinhibir-se, fer amics, lligar, tenir sexe... Aquests motius els coneixen molt bé les indústries de begudes alcohòliques i els reflecteixen en els seus anuncis. Posen èmfasi en els suposats efectes positius i subestimen les conseqüències negatives del seu consum.

El sector busca arribar a aquest públic jove mitjançant protagonistes que simbolitzen el que ells voldrien ser i mostren els beneficis de ser-ho:

- Formar part d'un grup d'amics, molt cohesionat i amb el qual t'ho passes genial (anuncis que són més un curt-metratge, on s'explica una història sempre amb final feliç).
- Ser lliure, ser autèntic, perquè consumeixes una marca en concret de beguda alcohòlica i així convèncer-te que ja ets independent, ja ets jove-adult.
- Lligar més i tenir èxit, resultar ser una persona molt més atractiva de cara a la resta.
- Ser jove, cara bonica, tant ells com elles, amb un bon cos, sempre somrient, i si algú està trist, sempre tindrà al costat un amic o amiga que li oferirà una beguda amb què li passaran les penes.

<sup>2</sup> Projecte AMPHORA  
<[https://drogues.gencat.cat/ca/professionals/projectes\\_internacionals/amphora\\_alcohol\\_public\\_health\\_research\\_alliance/index.html](https://drogues.gencat.cat/ca/professionals/projectes_internacionals/amphora_alcohol_public_health_research_alliance/index.html)>



Obrim un debat, potenciant l'esperit crític, sobre quina influència té la publicitat en la gent jove i com les marques intenten adaptar-se a les noves modes per vendre més.

Fem una sèrie de preguntes:

**• Per què creieu que la gent jove beu?**

Els demanarem que en pensin els motius. Els posarem en comú, però els debatrem al final de totes les preguntes, ja que segurament sortiran les mateixes raons que utilitzen les empreses per vendre el seu producte. Així intentarem que ells mateixos arribin a aquesta conclusió.

**• Què reflecteix cada anunci?**

1. "Nosaltres i unes gerres, felicitat màxima": gent jove, grup d'amics i amigues amb ganes de fer coses junts i divertir-se.

2. "Amb una copa, ara sí comença la festa": gent jove a qui li agrada anar de festa.

3. "Ampolla en mà, grans moments assegurats": grup de joves amics i amigues que passen una bona estona xerrant.

**• Quin missatge ens venen?**

1. "Nosaltres i unes gerres, felicitat màxima": una beguda que, en consumir-la, gaudeixes de l'estiu, de l'amistat, t'ho passes bé.

2. "Amb una copa, ara sí comença la festa": la necessitat de consumir begudes d'alta graduació perquè hi hagi festa.

3. "Ampolla en mà, grans moments assegurats": una una beguda que, en prendre-la, comparteix moments de conversa amb el teu grup d'amistats.

**• Quins missatges transmeten les marques quan volen vendre begudes alcohòliques al públic jove?**

Bon rotllo, diversió, amistat, felicitat, etc., associats al consum d'aquella beguda alcohòlica.

És important remarcar que tot això que s'associa amb el consum d'alcohol no és fruit del consum de la beguda alcohòlica. Són les nostres habilitats socials i característiques personals les que possibilitaran estar contents, passar-ho bé, gaudir de l'amistat, etc.

**• Creieu que aquestes begudes produeixen aquests efectes?**

**• Creieu que reflecteixen tota la realitat associada al consum d'alcohol?**

Evidentment, els anuncis obvien les conseqüències negatives del consum d'alcohol.

Per finalitzar, reprenem les raons per les quals creien que el jovent beu i els preguntem si els seus motius coincideixen amb el que reflecteixen els anuncis. És casualitat?



EN AQUEST PLAFÓ VOLEM TREBALLAR QUINA INFLUÈNCIA TÉ LA PRESSIÓ DE GRUP EN LES DECISIONS PERSONALS. LA INTENCIÓ ÉS REFORÇAR ELS PERSONATGES QUE DECIDEIXEN NO BEURE I, ALHORA, MOSTRAR LES MANERES COM S'EXERCEIX PRESSIÓ SOBRE LES PERSONES QUE DECIDEIXEN NO BEURE I LES QUE NO HO TENEN CLAR.

La gran majoria de joves que consumeixen alcohol es relacionen bé amb els seus iguals i no beuen en soledat. Són joves adaptats socialment que beuen alcohol quan estan en grup, sobretot en caps de setmana i festes populars, per plaer, per divertir-se i passar-s'ho bé amb la seva gent.

Fenòmens com el *botellón* fan evident la relació alcohol-trobada amb el grup, en un àmbit més macro, on el més important no és beure sinó trobar-se i relacionar-se.

En aquestes trobades, molts joves no es qüestionen el consum d'alcohol, l'assumeixen com un element més, necessari per a la diversió. Però també trobem altres joves que, tot i que la seva opció és no beure, es qüestionen el fet de fer-ho a causa de:

- No pensar en alternatives saludables per al seu temps d'oci ("Si no hi vaig m'hauré de quedar a casa").
- Tenir por de quedar fora del grup ("Tothom beu. Si no ho faig, em deixaran de banda").
- No voler ser diferent del grup al qual se senten que pertanyen ("Bec perquè no seré l'única persona que no beu").

El missatge final a transmetre és que tenim el **dret** a decidir que no volem beure. I ens hem de sentir bé mantenint i defensant aquesta opció davant la resta.



## #7 SUGGERIMENTS PER TREBALLAR EN GRUP

Per començar, demanem que cadascú escrigui en una nota adhesiva que els lliurarem quina seria la seva decisió final si es trobessin en el lloc del Carles, la Lucía i el Flip. Les respostes es penjaran al plafó i valorarem quin ha estat el resultat de la pressió de grup (quin percentatge mantindria la seva posició i quants cedirien a la pressió).

A continuació, dividim els participants en petits grups perquè analitzin la conversa del xat. Els fem un seguit de preguntes i posem les respostes en comú a través del portaveu de cada grup.

### **Quina situació s'està produint?**

Es fa la proposta de portar alcohol a la festa i això genera posicionaments diferents.

### **Quins posicionaments identifiqués?**

- Qui està a favor que es porti alcohol.
- Qui hi està en contra.
- Qui dubta o no es posiciona.

### **Es respecten els posicionaments que van en la línia de no consumir alcohol?**

No són acceptats i generen un conflicte amb les amistats. Cal reflexionar sobre el següent: si hem de defensar la nostra decisió davant el grup, potser seria convenient plantejar-nos amb quines persones ens relacionem, ja que la seva actitud no és de respecte.

### **Quines estratègies s'utilitzen per fer-los canviar d'opinió?**

- Ridiculitzar (sembla tonta; de què vas, d'angelet?)
- Amençar (et quedaràs sol/a)
- Incitar (fer uns riures, lligar, passar-ho bé)

### **Com creieu que s'han pogut sentir davant d'aquestes pressions?**

Deixarem que els assistents expressin la seva opinió.

### **Per què creieu que malgrat les pressions han mantingut la seva posició? Creieu que els ha estat fàcil?**

Gaudir d'una bona autoestima i tenir habilitats personals donen la seguretat necessària per poder dir, sentint-se bé: "passo"; "a mi no em cal per passar-m'ho bé"; "no en vull més"; "ja he begut prou per avui"; "prefereixo anar serè"... I no angoixar-se pel que pensaran de tu, per si quedaràs fora del grup...

Per finalitzar, una vegada treballades les preguntes demanem als assistents si canviarien la resposta que havien anotat, per valorar si hi ha hagut una evolució després d'haver analitzat la situació.



**AQUEST PLAFÓ MOSTRA DIFERENTS SITUACIONS QUE ES PODEN DONAR QUAN ES TENEN CONDUCTES DE RISC AMB L'ALCOHOL, QUE AFECTEN NO NOMÉS A QUI N'INGEREIX SINÓ TAMBÉ A QUI NO EN CONSUMEIX.**

L'adolescència és una etapa en la qual prenem moltes decisions que determinaran la nostra vida adulta. Una d'aquestes decisions és consumir alcohol o no. Per aquest motiu, és important conèixer quines conductes de risc es relacionen amb aquest consum per tal de poder posicionar-nos.

A continuació, detallem un seguit de conductes de risc que estan relacionades amb el consum d'alcohol:

### **Alcohol i sexe sense protecció**

La desinhibició i l'eufòria que acompanyen l'alcohol, la disminució de l'autocontrol i de la percepció de risc, i la concepció adolescent de ser omnipotents i poder amb tot, poden portar a aparcar els missatges de seguretat i respecte que tindrien si anessin sobris.

Segons un estudi pediàtric,<sup>3</sup> els consumidors d'alcohol tendeixen a iniciar la vida sexual abans, a tenir més parelles i a adoptar conductes sexuals més perilloses (el 46,75% de joves reconeixen que l'alcohol ha influït en el fet que mantinguessin relacions sexuals insegures).

La manca de protecció en el sexe comporta no només un augment dels embarassos no desitjats sinó també de les malalties de transmissió sexual.

### **Alcohol i assetjament sexual**

Amb el consum d'alcohol es produeix una pèrdua de l'autocontrol, la impulsi-

vitat augmenta i creixen les possibilitats de tenir conductes sexuals violentes. A més, si la persona assetjada ha consumit alcohol, es troba en una situació de major indefensió, perquè l'alcohol alenteix el sistema d'alerta, afecta la percepció i el judici del que està passant i la capacitat de reacció és molt menor.

Ha de quedar clar que, el consum d'alcohol no és el causant ni la justificació de cap mena d'assetjament ni d'agressió sexual. L'alcohol pot fer de facilitador o de detonant, però no converteix les persones en agressores o víctimes d'agressions; la responsabilitat és de qui agredeix o assetja i és una manifestació de les desigualtats de gènere i les relacions de poder.

Però en canvi, les creences masculistes que tenim com a societat fan que, quan es produeix una agressió sexual, es faci un judici social entorn de les noies i "el seu comportament", "la seva forma de vestir", etc, sobretot quan hi ha consum d'alcohol per part de la víctima, en comptes de posar l'atenció en l'agressor que és qui ha comès el delictes.

D'aquesta manera, quan un home consumeix alcohol i comet agressions sexuals se l'excusa per "suposadament" no ser responsable de les seves accions i pel contrari, a les noies se les culpabilitza per exposar-se al risc de l'agressió sexual. Així doncs, l'alcohol serveix de pretext per legitimar i restar importància a les agressions sexuals.

<sup>3</sup> Royuela Ruiz, P. et al. "Factores de riesgo de la precocidad sexual en adolescentes"  
<[http://archivos.pap.es/FrontOffice/PAP/front/Articulos/Articulo/\\_lXus5L\\_UjPoCV3t1fS0Dm5SfdDSXVJcY](http://archivos.pap.es/FrontOffice/PAP/front/Articulos/Articulo/_lXus5L_UjPoCV3t1fS0Dm5SfdDSXVJcY)>

Per tant, és important focalitzar el problema de l'assetjament i les agressions sexuals més enllà del consum d'alcohol i evitar que s'utilitzi com a justificació, i saber identificar les relacions desiguals de gènere i estereotips sexistes que també es donen en els contextos d'oci.

### **Alcohol i accidents**

L'alcohol afecta el sistema nerviós central, fet que comporta que es redueixin els reflexos i, per consegüent, que augmenti el temps de resposta. La coordinació motora es veu afectada i es perd l'agudesa visual. Alhora també genera una sensació d'eufòria, que fa que se subestimi la velocitat. Aquests símptomes fan que augmenti el risc de tenir un accident no només conduint un vehicle de motor, sinó també caminant, en bicicleta, en patinet...

El 49,4%<sup>4</sup> dels 812 conductors morts el 2021 en accidents de trànsit havia consumit alcohol, drogues i psicofàrmacs.

### **Alcohol i responsabilitats**

El consum abusiu d'alcohol fa que patim cansament i ressaca: no ens trobem en condicions i deixem de fer certes coses que havíem de fer, és a dir, desatenem les nostres responsabilitats (no anem a classe, a la feina, a entrenar, a dinar amb la família), perquè ens trobem malament i volem quedar-nos dormint...

### **Alcohol i violència**

El consum abusiu d'alcohol és un factor de risc, tant de ser víctima com de cometre l'acte de violència. L'alcohol afecta les funcions cognitives i físiques i un consum perillós pot reduir l'autocontrol i la capacitat de processar els riscos i incrementar la impulsivitat, fets que poden propiciar recórrer de manera més fàcil a la violència, física i verbal, en situacions de confrontació.

<sup>4</sup> Hallazgos Toxicológicos en Víctimas Mortales de Accidente de Trafico, 2021 del Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forenses. <<https://www.mjusticia.gob.es/es/EIMinisterio/OrganismosMinisterio/Documents/Hallazgos%20toxicologicos%20en%20Victimas%20Mortales%20de%20Accidentes%20de%20Tr%C3%A1fico%202021.pdf>>



## #8 SUGGERIMENTS PER TREBALLAR EN GRUP

**Quines situacions de risc heu detectat relacionades amb el fet d'haver consumit alcohol?**

- Sexualitat sense protecció (Flip)
- Desatenció de les responsabilitats (Kenji)
- Violència (Lucía)
- Assetjament sexual (Àlex)
- Accidents (Hugo)

**El Flip està ratllat. Ha mantingut relacions amb una persona amb qui, si no hagués begut, no les hauria tingut. No té la sensació d'haver-s'ho passat bé i no recorda si va utilitzar preservatiu... Què ha passat?**

L'alcohol afecta el judici del que està passant i disminueix la percepció de risc, cosa que pot provocar conductes que no tindries estant serè.

**Quines conseqüències —a part que l'entrenador el penalitzi— penseu que pot tenir el comportament del Kenji?**

- Que els companys de l'equip s'enfadin amb ell per deixar-los penjats.
- Que perdi l'oportunitat de poder evolucionar en l'equip perquè no confien en la seva responsabilitat.
- Que la família també s'enfadi.
- ...

**En la situació que es troba la Lucía, la frase "L'alcohol només afecta a qui en beu" es compleix?**

No és cert que l'alcohol només afecti a qui en consumeix. L'entorn de la persona que beu també es veu afectat arran de les conductes de risc. La persones molestades, agredides, assetjades, atropellades, accidentades i les famílies són víctimes dels actes de la persona que beu.

**L'Àlex diu que un noi begut ha estat molestant-la. Com us imagineu la situació? Creieu que el noi l'ha molestada perquè anava begut? Què hauríeu fet vosaltres si fóssiu l'Àlex?**

Gran part de les agressions sexistes a joves tenen lloc als espais de festa i oci nocturn, malgrat que haurien de ser espais de diversió i segurs per a tothom.

Cal deixar ben clar que els efectes que l'alcohol produeix no eximeixen l'autor d'una agressió o maltractament de cap tipus de responsabilitat.

**Creieu que l'Hugo pot conduir, tal com ell diu? En què us baseu?**

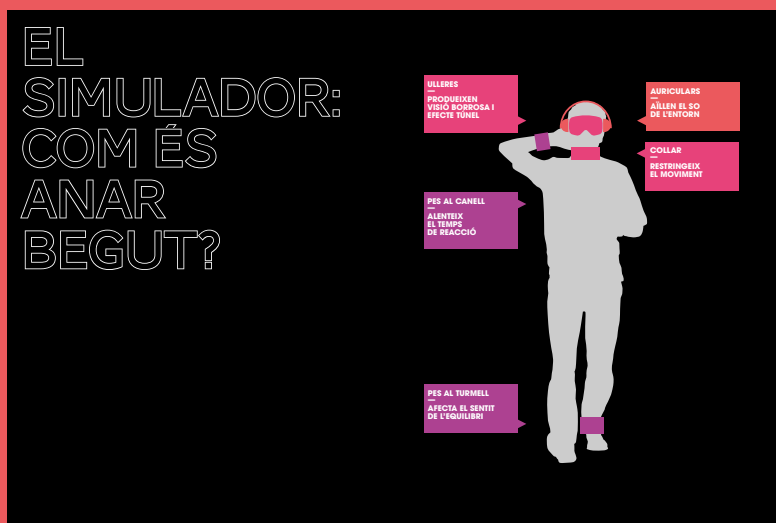
Beure, encara que només sigui una consumició, altera els sentits i produeix una falsa sensació de seguretat que ens fa pensar que no estem malament i que podem conduir. Que no ens passi res avui, no vol dir que controlem, sinó que hem estat de sort.

**Si vosaltres fóssiu a la festa amb ell, el deixaríeu marxar en moto?**

La responsabilitat en un grup és cosa de tots. Si detectem que algú de nosaltres no està en condicions de conduir, hem d'evitar que ho faci i ajudar aquesta persona a tornar a casa de forma segura.

Per finalitzar, els demanarem que escrivin en un full quines conseqüències negatives relacionades amb el consum d'alcohol han patit els protagonistes i que les relacionin amb els mites del plafó "El joc de la veritat" per veure si aquestes afirmacions es reflecteixen en les situacions d'aquest plafó.





**AQUESTA CAIXA CONSTA DE 5 ELEMENTS QUE PERMETEN SIMULAR ELS EFECTES DEL CONSUM D'ALCOHOL EN ELS SENTITS.**

- **ULLERES QUE PRODUEIXEN UNA VISIÓ BORROSA I EFECTE TÚNEL.**
- **AURICULARS QUE AÏLLEN EL SO DE L'ENTORN.**
- **COLLAR QUE RESTRINGEIX EL MOVIMENT.**
- **PES AL CANELL QUE ALENTEIX EL TEMPS DE REACCIÓ.**
- **PES AL TURMELL QUE AFECTA EL SENTIT DE L'EQUILIBRI.**

## #8B SUGGERIMENTS PER TREBALLAR EN GRUP

Fem cinc grups, repartim un paquet d'elements a cada grup.

Cada grup ha d'escollir una persona per experimentar amb els elements els efectes del consum d'alcohol en els sentits.

La idea és que la persona escollida es passegi per la sala, amb els elements que li anirà subministrant el grup, seguint les indicacions que els anirem donant

Els elements s'incorporaran d'un en un, per augmentar els impediments i simular els efectes progressius del consum d'alcohol.

Tant la persona que porta els elements com la resta observaran les dificultats per seguir les indicacions, amb la finalitat de prendre'n consciència.

Les activitats proposades amb cada element, seguint aquest ordre, són:

### **Auriculars**

Els membres de l'equip li hauran de dir a la persona que porta els auriculars una paraula a l'orella i ella l'haurà de repetir en veu alta.

### **Pes al canell**

Els membres del grup hauran de llançar un bolígraf a la persona que porta el pes al canell i ella haurà de posar-se la mà lliure a l'esquena i intentar agafar-lo només amb la mà que porta el pes.

### **Pes al turmell**

Els membres del grup s'hauran de col·locar en una banda de la sala i la persona que porta el pes al turmell haurà d'intentar arribar fins a ells a peu coix amb la cama que NO porta el pes.

### **Collar**

Els membres del grup es col·locaran a un costat de la persona que porta el collar i hauran de fer accions amb mímica (com, per exemple, tocar-se el nas, rascar-se el cap...). Mentrestant la persona que porta el collar, sense poder girar el cos, haurà d'esbrinar què estan fent.

### **Ulleres**

Un membre del grup donarà indicacions a la persona que porta les ulleres per seguir un camí, alhora que aniran entrant pels costats la resta de membres, a qui haurà d'esquivar.



# L'ULL QUE TOT HO VEU

**EN AQUEST PLAFÓ TREBALLEM LES CONSEQÜÈNCIES QUE TÉ FER SERVIR LES XARXES SOCIALS SOTA ELS EFECTES DE L'ALCOHOL.**

Situem els visitants en el perill que suposa que un mateix o els altres enviïn una foto o vídeo nostres en estat ebri. En aquell moment ens pot fer gràcia, però realment no estem sent conscients de les repercussions que pot tenir en la nostra imatge.

De xarxes socials n'hi ha moltes i totes tenen una estructura formada per individus que estan connectats entre ells per amistat, parentiu, interessos comuns, etc. Això genera que la informació que es transmet arribi a tot arreu, fins i tot a persones que nosaltres ni tan sols coneixem, de manera quasi instantània. Un cop s'ha enviat, no tenim possibilitat d'esborrar l'arxiu, en perdem totalment el control i desconeixem fins on pot arribar i quin ús se'n pot fer.

Tot el que pengem a Internet és públic, perquè s'entén que es fa lliurement, i perdura en el temps. Aquesta perdurabilitat va generant la nostra **identitat digital**, cosa que permet que moltes empreses, per exemple, puguin buscar el **rastre digital** d'una persona abans de contractar-la. Quan som adolescents no pensem que la foto o vídeo que estem o estan penjant en aquell moment se'ns pugui girar en contra, per exemple, a l'hora de buscar feina.

A més, també hem de tenir present que si enviem o pengem coses en moments en què les nostres facultats no estan al 100% augmenten de manera exponencial les possibilitats d'equivocar-nos i enviar aquests arxius a persones que no volem que ho vegin: família, professorat, entrenadors...

D'altra banda, l'alcohol no t'eximeix de la responsabilitat de gravar imatges o fer fotos a persones sense el seu consentiment, ni tampoc compartir-les a les xarxes aprofitant el seu estat d'embriaguesa o no consciència. És un comportament que pot ser qualificat d'abús i pot ser penalitzat.

Proposem als participants de fer una dinàmica per escrit. "Has enviat una foto teva a un dels teus grups. A la foto apareixes en una situació compromesa per haver consumit alcohol."

En un full, fes una piràmide d'aquest grup. A la punta superior posa el teu nom. A continuació, de dalt a baix, el nom del grup; a baix, el nom dels membres del grup i, sota de cada membre, els seus possibles contactes (família, amistats, etc.).

- Han de recordar que aquestes persones tenen família i amistats.
- Han de pensar que aquests contactes poden ser de la mateixa població o de fora.
- Han de tenir present que potser amb algun membre d'aquest grup no tenen tanta amistat o han tingut algun problema alguna vegada, fet que podria portar, per enemistat o ressentiment, que aquell arxiu esdevingui una oportunitat per "venjar-se".
- Els indicarem que els noms que han posat de contactes de cada membre del grup són els que coneixen però segur que en tenen molts més.
- Un cop finalitzada la piràmide, els demanem que l'observin i reflexionin sobre si eren conscients de la quantitat de persones que podrien haver vist i difós la seva foto.

Analitzem el plafó i els preguntem:

### Què està passant en aquesta història?

- Dos dels protagonistes, que han begut, posen per a una foto que els fa la resta del grup. Aquesta foto es comparteix i arriba a altres persones que no són del grup.
- Amb el temps aquesta foto, que ha quedat a les xarxes, condiciona l'accés dels protagonistes a una feina.

### Compartiries tu també aquesta foto?

Pot passar que contestin que només li enviarien a una persona. Aquí caldrà tornar a treure la piràmide per indicar que, encara que només enviïs l'arxiu a una persona, en perds totalment el control i pot arribar a multitud de persones.

### Què faríeu amb aquesta imatge que us ha arribat?

Moltes vegades no tenim el consentiment de la persona protagonista de la imatge per difondre-la i fer-ho és il·legal. Encara que ens pugui semblar divertit, no valorem l'abast real que pot tenir aquest acte i la manera com pot afectar la persona de la foto.

En aquest apartat també pot sortir que existeixen aplicacions que fan desaparèixer l'arxiu que envies al cap de pocs segons. Caldria comentar que durant aquests segons hem perdut el control de la foto i la persona que l'ha rebuda pot haver-ne fet una captura de pantalla o fins i tot una foto de la pantalla amb un altre mòbil.



**Us heu trobat en la situació d'enviar de manera accidental algun arxiu una mica compromès a la persona equivocada?**

- Què va passar?
- Se'n va fer un mal ús?
- Hi va haver alguna manera d'eliminar-lo?
- Si els vostres familiars, professors, entrenadors... rebessin una imatge teva on estàs perjudicat pel consum d'alcohol, com penseu que reaccionarien?
- Quines conseqüències podria arribar a tenir això?

Per acabar, els demanem que viatgin al futur i pensin en tots els continguts que han penjat a la xarxa fins ara. A continuació, els diem que imaginin una situació en què van a demanar feina per a l'estiu (fer de cangur, monitor/a de casal d'infants, etc.) i la mare, el pare o la persona responsable busca el seu nom per Internet.

- Amb les fotos i vídeos que trobarien, penseu que us contractarien?
- Si vosaltres fóssiu empresaris contractaríeu una persona que a les xarxes socials té fotos o vídeos estant de festa amb l'aparença d'anar beguda?

És important remarcar el tema del rastre digital i la identitat digital: tot el que es penja és públic i perdura en el temps. I també parlar sobre com es jutja de manera diferent les imatges i les actituds de nois i noies a les xarxes.



# QUE PARLEM D'ALCOHOL!

EN AQUEST PLAFÓ VOLEM REDUIR ELS RISCOS QUE COMPORTA CONSUMIR ALCOHOL, PARTINT DE LA PREMISSA QUE LES DADES INDIQUEN QUE GAIREBÉ UN 74% DE JOVES ENTRE 14 I 18 ANYS HAN PROVAT ALGUNA VEGADA L'ALCOHOL I UN 47,6% S'HA EMBORRATXAT ALGUNA VEGADA A LA VIDA.

Hem de tenir present que l'alcohol és la droga més consumida i acceptada en la nostra societat i alhora és una de les que genera més problemes socials i de salut. Per això és molt important fer prevenció de riscos amb els joves i evitar així l'aparició de problemes associats a un consum d'alcohol no responsable.

Es busca responsabilitzar la gent jove dels seus actes i fer que prenguin consciència de les conseqüències de les seves accions. Treballem sota la premissa "menys és més": menys quantitat és igual a menys risc i, per tant, més diversió.

En el cas que la gent jove tingui la intenció de consumir alcohol han de saber que tot consum, per petit que sigui, comporta un risc. Per tal de ser més responsables i reduir els possibles danys associats a l'alcohol haurien de:

**Posar-se límits abans de beure.** Una manera de fer-ho és, per exemple, portant els diners justos. Saber quan toca parar de beure és un acte de responsabilitat amb un mateix.

**Beure amb l'estómac ple.** També convé tenir a mà alguna cosa dolça.

**Ser curosos amb les proporcions:** 3x1 o 4x1, és a dir, tres o quatre parts de beguda no alcohòlica per cada part d'alcohol.

**Beure sempre en got de mida normal,** no en cubalitre o directament de l'ampolla.

**Posar glaçons als combinats** (dos millor que un), així hi haurà menys espai per a l'alcohol. Han de saber que posar gel no comporta reduir la graduació de la beguda.

**Beure a poc a poc i a glops petits.**

**Alternar el consum amb aigua i begudes sense alcohol,** preferentment sense gas.

**Vigilar amb la barreja d'alcohol de diferent graduació!** Barrejar diferents tipus d'alcohol pot fer que augmenti el risc d'intoxicació i els efectes no desitjats.

**No barrejar l'alcohol amb altres substàncies** (begudes energètiques, altres drogues...)

**Vigilar amb els jocs i no entrar en competicions** que impliquen un consum elevat d'alcohol en poc temps.

**Recordar que, si fa calor, el millor per fer passar la set és l'aigua:** evita la deshidratació.

**Saber que els efectes de l'alcohol no són instantanis.**



D'altra banda, la gent jove ha de tenir clar que:

**Beure no és obligatori.**

**Davant de les pressions que forcen a beure, l'última paraula sempre la tens tu.**

**No cal beure per passar-s'ho bé.**

**Hi ha moltes activitats a fer que no comporten beure.**

**Si t'has de moure amb vehicle, la persona que condueix no ha de consumir alcohol.**

**No es poden abandonar les responsabilitats de l'endemà.**

**Els efectes de beure no són els causants ni els responsables de cap agressió. Ho són les persones que agredeixen.**



## #10 SUGGERIMENTS PER TREBALLAR EN GRUP

En aquest plafó és important generar reflexions per reforçar qui no beu i perquè qui consumeix es qüestioni com és el seu consum i tingui eines per fer un consum responsable.

En plafons anteriors alguns protagonistes deien que quan beuen s'ho passen millor.

### **1. Creieu que l'Hugo, l'Ona i el Kenji, que han begut, ara s'ho estan passant molt millor que qui no ha begut?**

### **2. L'Hugo i l'Ona han estat jugant a veure qui aconsegueix beure més.**

- Què ha passat en aquest joc?
- De què ha servit aquest joc?
- S'ho estan passant bé ara?
- Per què participar en jocs de consum d'alcohol és altament perillós?  
Perquè es beu gran quantitat d'alcohol en molt poc temps. Això genera un col·lapse en l'organisme i fa que els efectes nocius de l'alcohol es manifestin al cap de poc de consumir.
- Si algú comencés a trobar-se malament, què s'hauria de fer per ajudar-lo?
  - No deixar-lo sol.
  - Posar-li el cap de costat per evitar l'asfíxia si vomita.
  - Controlar que respira amb normalitat.
  - Abrigar-lo perquè no passi fred, ja que la temperatura corporal baixa de manera important.
  - Si no millora, trucar al 112 immediatament.

- L'endemà tindran ressaca. Com podrien minimitzar-ne els efectes?
  - Donant un bon descans al cos.
  - Bevent molt de líquid (aigua i suc de fruites riques en vitamina B) per tornar a hidratar el cos.

### **3. Si en aquesta trobada no hi hagués alcohol, canviaria alguna cosa?**

- L'Hugo i l'Ona estarien amb el grup i en bones condicions.
- El Kenji podria tornar amb bicicleta.
- La resta del grup podria fer el mateix sense els riscos que suposa el consum d'alcohol.
- I tot el grup podria destinar els diners de l'alcohol a fer altres activitats d'oci.

Cal fer la reflexió que si **necessiten** consumir per passar-s'ho bé potser s'han de replantejar les coses que fan o amb qui van. Segurament no els omplen prou i per això necessiten beure...

**I ARA, LI DONES  
LA VOLTÀ  
A L'ALCOHOL?**



**ALEX:**  
LA FREIXA  
MOLTA MÉS  
TANT S'HA SIGUT  
BEURE-LA.



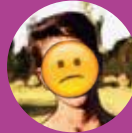
**HUGO:**  
TU BEUS BÉ LA  
BEU, VOSALTRES  
BEU... POCO  
TANC PER GUT  
BEURE.



**RUP:**  
PER MOLT QUE  
COPIEM,  
L'ALCOHOL ÉS  
UNA DROGA.



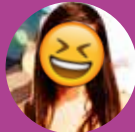
**ONIA:**  
PASSAR-HO  
BE = AMICS  
I BEURE.



**MIHA:**  
AMB LES  
MARELES, SIEMPRE  
CONSCIENT,  
EL XARRETE  
NO ORUDEN!



**CARLES:**  
AMB L'ALCOHOL,  
QUE NO T'É  
LA COURE.



**LUCIA:**  
QUI NO BEU,  
TANBE T'É VEU.

AMB L'ALCOHOL, TU TENS L'ÚLTIMA  
PARAULA, NO CAL QUE SIGUI SI,  
SI TENS DUBTES, PREGUNTA, INFORMAT  
AL CENTRE JOVE O TRUCA AL 112

# COMENCEM DE NOU

**AQUEST ÉS EL PLAFÓ DE TANCAMENT. ELS PERSONATGES QUE ENS HAN ACOMPANYAT DURANT LA VISITA S'ACOMIADEN AMB UNA SÈRIE D'AFIRMACIONS SOBRE LA SEVA PERCEPCIÓ DE L'ALCOHOL, QUE HA VARIAT RESPECTE DE L'INICI DE LA VISITA.**

Les experiències viscudes en el transcurs de la visita han fet que vegin l'alcohol amb uns altres ulls.

En aquest plafó se'ls convida, mitjançant la pregunta "I ara, li dones la vola a l'alcohol?", a reflexionar sobre quina és la visió que tenen de l'alcohol després d'haver vist l'exposició i a comparar-la amb la resposta que han donat a l'inici, en el plafó 1. Preguntarem a les persones assistents si la seva visió ha canviat i com.

Per acabar, els recordem que amb l'alcohol ells i elles tenen l'última paraula, i han de saber que no cal que aquesta paraula sigui "sí". Finalment, se'ls anima a fer qualsevol pregunta si tenen algun dubte.



**Diputació  
Barcelona**

Àrea de Comerç, Consum  
i Salut Pública

**Servei de Salut Pública**

Passeig de la Vall d'Hebron, 171

Recinte Mundet. Edifici Serradell Trabal, 2a planta

08035 Barcelona

Tel. 934 022 428

[www.diba.cat/salut-publica](http://www.diba.cat/salut-publica)

[ssp.promosalut@diba.cat](mailto:ssp.promosalut@diba.cat)