



ENTRENOSALTRES

ELS ADULTS, L'ALCOHOL I ALTRES DROGUES

Hi ha gent que pensa que tots els joves prenen drogues, però... ni tota la gent jove pren drogues, ni tota la gent que pren drogues és jove





Anem a fer unes cerveses quan surtin els nens, abans d'anar a casa?

No, jo no puc. He d'agafar el cotxe per anar a casa dels avis.

Home! Per una cervesa no donaràs pas positiu!

Ai... Vés a saber què faran ells d'aquí a poc!

No és només per això, tampoc vull donar mal exemple als nens.

A molts pares els preocupa que els seus fills puguin prendre drogues, però sovint no paren atenció en el seu propi consum. I això és important per dues raons: la pròpia salut i l'exemple que es dona als fills.

De vegades, quan es prenen drogues podem observar: canvis sobtats d'humor, aïllament de la família, disminució del rendiment escolar o laboral, absentisme, demanda de

diners, evitar presentar alguns amics, etc. De tota manera, en els adolescents, aquests comportaments també poden venir donats per l'edat.

Per això, la millor manera d'estar al cas pel que fa al possible consum de drogues per part dels fills és mantenir una relació de confiança amb ells i parlar obertament d'aquest i d'altres temes.

2



Doncs un company de feina de tant en tant pren coca i m'ha dit si volia provar-la... I no sé, tu, en tinc curiositat.

Per provar-la no t'enganxaràs pas. Ja som prou grans per controlar.

I si t'agafa un infart o una cosa així? A la nostra edat en tenim més números!

Amb aquestes coses millor no jugar-hi...



De vegades, pot semblar que la cocaïna és fàcil de controlar perquè hi ha gent que pot espaiar molt els consums. Però, és una droga molt addictiva (a totes les edats).

La cocaïna també és un escurabutxaques molt efectiu. A més, genera una ràpida tolerància, és a dir, de seguida en cal prendre més quantitat per sentir els mateixos efectes que al principi.

Prendre cocaïna té greus riscos per a la salut (infart, hemorràgia cerebral, etc.) que augmenten amb l'edat.

A més pot comportar problemes laborals i socials, com ara el distanciament de la família i dels amics i l'apropament a grups de consumidors.





Beure en excés de manera puntual pot provocar estats d'ànim extrems (eufòria, ira, tristesa, etc), impulsivitat, intoxicacions greus (coma etílic) i accidents (de trànsit i d'altra mena). Beure en excés de manera continuada pot provocar problemes orgànics (hepatitis, diabetis, etc.), mentals (depressió, ansietat, pèrdua de memòria, dependència...) i socials (problemes a la feina, amb la família i amb els amics).

ORIENTACIONS PER SABER SI ES BEU MASSA:

Comptar el nombre d'Unitats de Beguda Estàndard (UBE) que es prenen.

- Una copa de vi o una canya de cervesa o un cigaló o un xarrup ▶ equival a **1 UBE**
- Una copa de conyac o un whisky o un combinat ▶ equival a **2 UBE**

NO PRENDRE MAI MÉS DE:

- 4 UBE al dia o 28 UBE a la setmana, els homes.
- 2 UBE al dia o 17 UBE a la setmana, les dones.
- Gens d'alcohol en cas d'embaràs, estat d'ànim negatiu, haver de fer activitats perilloses, patir malalties o prendre certa medicació (en cas de dubte cal consultar al centre de salut o a la farmàcia).

4



Pep, abans de jubilar-te hauries de provar-ho.

Pitjar són els puros que et fumes tots els dies.

Jo? ni parlar-ne, això és droga.

I els cigalons que et prens cada matí, també!

Això rai, el meu pare en prenia un al matí, un després de dinar i un a mitja tarda a la partida de dominó. I es va morir als 94 anys!

Les drogues són substàncies naturals o artificials que produeixen alteracions en el cervell, i per tant en el comportament i l'estat d'ànim, i poden provocar dependència.

➤ El cànnabis, com l'alcohol, augmenta el risc d'accidents (laborals, de trànsit, etc.)

➤ Fumar (tabac o cànnabis) augmenta el risc de patir càncer de pulmó i altres malalties.

➤ L'alcohol, com el cànnabis, afecta la memòria.

Totes les drogues comporten riscos per a la salut. Siguin d'origen natural o no. Siguin de venda legal o no. Siguin tradicionals o no. I estiguin ben o mal vistes.



Segur que no vols que l'agafi jo?

I el vi...
i l'aperitiu...

I ara!
Per un parell de copes!

Estigues tranquil·la, dona, fa més de trenta anys que porto cotxe. I a mi unes copes no em deixen boig com a un xavalet. Cap problema.

L'alcohol afecta la capacitat per conduir amb seguretat. Sota els seus efectes:

- Disminueixen l'atenció i els reflexes.
- Es calculen malament les distàncies i la velocitat.
- Augmenta el cansament.
- Es tenen menys en compte els riscos.
- La conducció es fa més agressiva.
- El risc d'accident es multiplica.

Amb 2 consumicions n'hi ha prou per poder arribar al límit màxim d'alcoholèmia permès per conduir, que és amb caràcter general de 0,5 g/l en la sang (0,25 mg/l en l'aire espirat).

Conduir amb una taxa d'alcoholèmia superior a la legal comporta molts riscos i pot suposar una multa i la pèrdua de 4 a 6 punts del permís de conduir.



Vaja! Enhorabona,
vas lligar, ja era hora!

Que no va anar bé?
Què va passar?

Què?
Sense conèixer-lo
de res i a pèl?

...I quan va acabar la
festa me'n vaig anar
amb ell, ja saps...

Si... bé...

Que entre copes i tal... no ho
recordo gaire, però crec que no
ens vàrem protegir.

És que anava una mica
descontrolada i no m'ho
vaig pensar. Feia tant que
no lligava... I ara estic
preocupada.



Per algunes persones, prendre alcohol o altres drogues representa vèncer la timidesa i per tant els facilita el contacte amb possibles parelles sexuals.

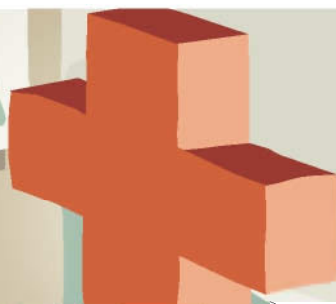
Però aquests efectes desinhibidors comporten riscos pel que fa a la protecció per

evitar un embaràs o una infecció de transmissió sexual (inclosa la infecció pel VIH).

D'altra banda, els efectes de les drogues interfereixen la resposta sexual (erecció, lubricació vaginal i orgasme).



MÀGIA



Si no pots dormir, pren una pastilla més. Fes-me cas, els metges sempre es queden curts. Jo de vegades me'n prenc fins i tot quatre i no passa res.

No li facis cas. Les pastilles són droga! El millor per relaxar-te i dormir és un got de llet tèbia amb un rajolí de conyac.

Mira, el millor de debò és una infusió de marihuana. I és natural; sense química ni res. Demana-li al teu fill, que els joves hi entenen d'aquestes coses.

Els medicaments pels nervis poden tenir efectes perjudicials i crear addicció si no es prenen segons les indicacions del metge.

Els efectes del cànnabis són molt variables, i depenen de la qualitat de la planta, de les característiques de cada persona i de quan

i perquè es pren. Generalment, produeix eufòria, sensació de benestar i relaxació, però de vegades pot provocar ansietat, taquicàrdia i altres efectes negatius.

El fet que una substància tingui algunes aplicacions terapèutiques no vol dir que el seu consum no pugui perjudicar la salut.



Si es pren alcohol o altres drogues i...

Se'n pren cada cop més quantitat per tal de sentir els mateixos efectes.

Es té la impressió de prendre'n més del compte.

Es tenen molèsties quan no se n'ha pres.

Se'n voldria prendre menys o deixar de fer-ho, però no s'aconsegueix.

S'abandonen les aficions, la feina, o fins i tot la família, a causa del consum.

S'ocupa massa temps o massa esforços per aconseguir la substància, per prendre-la o per recuperar-se dels seus efectes.

Se'n continua prenent malgrat saber que això crearà problemes o els empitjorarà.

...aleshores, potser es té un problema relacionat amb l'alcohol o una altra droga.



Si es tenen problemes amb l'alcohol o altres drogues, o es pensa que se'n poden tenir, cal buscar ajuda:

Es pot consultar el metge de capçalera

líniaverda

Telèfon: **900 900 540**
www.liniaverda.org

Servei d'informació i orientació sobre drogodependències



Sanitat Respon 24 hores
902 111 444

www.gencat.cat/salut

Emergències mèdiques
061

En l'àmbit local, els serveis socials i de salut poden aportar informació sobre els recursos d'atenció i assessorament disponibles més propers.

Esperem que la informació d'aquests plafons
hagi estat del vostre interès.

 **PDS**
PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

