



Guia d'activitats

ENTRENOSALTRES

ELS ADULTS, L'ALCOHOL I ALTRES DROGUES



ELABORAT PER:

Associació PDS, Promoció i Desenvolupament Social
Provença, 79, baixos 3a
08029 Barcelona
pds@pdsweb.org

AMB EL SUPORT TÈCNIC I LA COL·LABORACIÓ DE:

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
Subdirecció General de Drogodependències

AGRAÏMENTS:

Al grup d'Alcohol de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària i de l'Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya i al Programa Beveu Menys de la Subdirecció General de Drogodependències pels seus suggeriments sobre els continguts d'aquesta guia, especialment en relació amb la proposta d'utilització en centres d'atenció primària.

© ASSOCIACIÓ PDS, PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

DISSENY I MUNTATGE:

WOW /// comunicació creativa
wowdisseny.com
wow@wowdisseny.com

IMPRESSIÓ:

Litosplai, SA
Edició: desembre 2009
Tiratge: 500 exemplars
Dipòsit legal:



Guia d'activitats

ENTRE NOSALTRES

ELS ADULTS, L'ALCOHOL I ALTRES DROGUES

ÍNDEX

Pròleg	3
Introducció	4
Fitxa tècnica	5
Proposta d'utilització en centres de formació d'adults	6
Proposta d'utilització en centres d'atenció a la salut	8
Proposta d'utilització en altres espais comunitaris	10
Annex 1. Informació bàsica sobre les drogues	13
Annex 2. Imatges i textos dels plafons de l'exposició	15
Annex 3. Informació sobre drogues a Internet	20

Actualment, disposem d'un gran ventall de programes i materials sobre prevenció del consum de drogues adreçats als col·lectius més joves. No obstant això, sabem que ni tots els joves consumeixen drogues ni totes les persones que en consumeixen són joves; i així ho mostren les darreres dades de les enquestes adreçades a la població, les quals assenyalen que l'alcohol és molt present en la població de 35 a 64 anys.

Aquesta proposta didàctica pretén ser una eina per fer intervencions en la població més adulta des d'una línia de prevenció universal, i amplia així el ventall d'actuacions en els diferents grups d'edat. **Entre nosaltres** és, doncs, un material innovador, ja que permet acostar les polítiques de prevenció a un col·lectiu que habitualment no rep aquest tipus d'accions.

Entre nosaltres forma part d'una estratègia informativa i de sensibilització emmarcada en el Pla d'actuació en prevenció a Catalunya 2010-2016. El format d'exposició itinerant és adient perquè es mostri des de diferents recursos comunitaris (biblioteques, centre cívics, escoles d'adults, etc.), com també en centres de salut. Aquesta guia complementa l'exposició i suggereix propostes per dinamitzar espais sobre aquest tema.

Esperem que aquesta exposició sigui un instrument útil ja que creiem que, com més amplia sigui l'oferta de serveis de prevenció més possibilitats hi haurà de donar resposta als diferents col·lectius, cosa que afavorirà una perspectiva comunitària i integral.

Joan Colom i Farran

Subdirector general de Drogodependències

DEPARTAMENT DE SALUT

INTRODUCCIÓ

4

Quan es parla de drogues i, especialment, de prevenir el seu consum o abús o de minimitzar els riscos i els danys que es poden derivar d'aquestes conductes, generalment s'associa el tema a la població jove o les seves famílies. Però, els problemes derivats del consum de drogues afecten també la població adulta, la qual sovint resta fora dels programes preventius. L'última enquesta domiciliària sobre drogues realitzada pel Pla nacional sobre drogues (EDADES 2007-2008) indica que en la població de 35 a 64 anys estan molt estesos el consum d'alcohol i de tabac —sobretot entre els homes—, així com el de psicofàrmacs: principalment hipnosedants, tranquil·litzants i somnífers —sobretot entre les dones. Això cal posar-ho en relació amb la baixa percepció de risc que sol tenir la població envers el consum d'aquestes substàncies. Alhora, l'informe de l'any 2007 de l'Observatori Europeu de les Drogues i les Toxicomanies assenyalava Espanya com un dels països amb una major prevalença de consum de cocaïna.

L'exposició "**Entre nosaltres. Els adults, l'alcohol i altres drogues**", juntament amb aquesta guia que l'acompanya, constitueixen una proposta per respondre a la necessitat de disposar de materials preventius adreçats específicament a la població adulta.

Elaborada per l'associació PDS, Promoció i Desenvolupament Social, amb la col·laboració i el suport del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, es pot utilitzar en espais comunitaris, com ara centres de formació d'adults, centres de salut, centres cívics, etc. Consta de 10 plafons de 100 x 200 cm que plantegen aspectes relacionats amb la banalització de certs comportaments, l'excés de confiança o l'automedicació, entre altres temes. També inclou informació per ajudar a valorar el propi consum en relació amb l'abús i la dependència, i sobre recursos on es pot acudir si es pensa que es pot tenir un problema amb l'alcohol o una altra droga. Completa els materials del programa un díptic de presentació, que alhora té la funció de servir de recordatori dels aspectes clau tractats a l'exposició.

Aquesta guia aporta orientacions per treballar entorn de l'exposició "**Entre nosaltres**" des de diferents àmbits i espais comunitaris freqüentats per la població adulta (centres de formació d'adults, centres de salut i altres espais comunitaris), amb l'objectiu de generar espais de debat per fomentar la reflexió sobre el consum de drogues i les seves possibles implicacions. Tanmateix, les propostes d'activitats per a cada àmbit no constitueixen compariments estancs, sinó que també poden ser aplicables als altres.

FITXA TÈCNICA

5

Descripció dels materials

- Exposició formada per 10 plafons.
- Guia amb propostes d'activitats per realitzar amb els visitants.
- Díptic de presentació del programa i de recordatori dels temes clau tractats a l'exposició.

Objectius

- Facilitar informació i sensibilitzar sobre els principals riscos del consum de drogues (principalment, alcohol, cànnabis, cocaïna i psicofàrmacs).
- Ajudar a fer una autovaloració elemental del nivell de risc personal en relació amb el consum de drogues i de la possible existència d'un consum de risc o perjudicial o d'un problema d'abús o dependència.
- Informar sobre la manera d'accedir als serveis d'atenció per a persones amb problemes relacionats amb el consum de drogues.

Població destinatària

- Població adulta.

Forma d'aplicació

- Visita a l'exposició i debat o taller posterior si es tracta de grups organitzats.

Perfil dels organitzadors o conductors de les activitats

- Professionals dels àmbits de la prevenció del consum de drogues, la salut, l'educació i altres serveis comunitaris.

Àmbits d'aplicació

- Centres de formació d'adults.
- Centres de salut (hospitals, centres d'atenció primària...)
- Altres espais comunitaris: centres cívics, biblioteques, equipaments esportius, associacions de veïns, etc.

Característiques físiques de l'exposició ¹

¹ Es pot transportar fàcilment en un turisme de dimensions mitjanes.

Format dels plafons	Nombre de plafons	Dimensions dels plafons	Bosses de transport	Pes
Enrotllables amb suport incorporat	10	100 x 200 cm.	3	45 kg

PROPOSTA D'UTILITZACIÓ EN CENTRES DE FORMACIÓ D'ADULTS

6

Activitat bàsica:

VISITA ORGANITZADA I DEBAT

Amb l'objectiu de facilitar una visita profitosa a l'exposició i garantir un procés de reflexió i d'intercanvi de punts de vista, se suggereix organitzar la visita en grups de 3 o 4 persones per tal d'evitar aglomeracions i facilitar la lectura dels plafons.

Un cop tot el grup hagi visitat l'exposició, es pot obrir un torn de paraula per expressar idees, opinions, valoracions, etc. Per facilitar la tasca del professorat a l'hora de plantejar un debat, en els annexos d'aquesta guia se'n pot trobar informació addicional. També pot ser útil consultar les orientacions per fer un fòrum que s'exposen a la pàgina 12 d'aquesta guia. A més, sempre que sigui possible, és aconsellable que el grup s'assegui formant un cercle o un semi-cercle, procurant que al seu interior no hi hagi taules o altres objectes que impedeixin la visió mútua de les persones. Finalment, convé —sense obligar ningú— estimular la participació de tothom.

Activitat complementària 1:

CINEFÒRUM

El cinema ha tractat en diferents ocasions la temàtica de les drogues des de diferents vessants. En aquesta activitat, el fet de mirar una pel·lícula que, d'una manera o d'una altra, tracta el tema de les drogues serveix d'estímul i punt de partida per fer-ne, posteriorment, una anàlisi crítica. Així, els assistents poden descobrir noves perspectives, revisar prejudicis i contrastar les seves actituds, valors i creences amb informació objectiva, aportada pel professorat o per una persona experta en el tema, o que pot cercar el mateix alumnat en fonts fiables.

Per fer aquesta activitat cal tenir en compte que a la durada de la pel·lícula escollida cal afegir el temps necessari per fer l'anàlisi crítica o el debat (un mínim de 30 minuts i un màxim de 60).

A continuació se suggereixen algunes pel·lícules (clàssiques i actuals) que poden emmarcar una reflexió sobre l'ús de drogues entre la població adulta. Atès que una llista exhaustiva excediria la pretensió d'aquesta guia, es tracta només d'una selecció orientativa que no exclou altres títols que pugui proposar l'alumnat o el professorat.

TÍTOL / DIRECCIÓ / ANY DE PRODUCCIÓ

- **L'home del braç d'or.** Otto Preminger. 1955
- **Dies de vi i roses.** Blake Edwards. 1962
- **L'express de mitjanit.** Alan Parker. 1978
- **Sota el volcà.** John Huston. 1984
- **Quan un home estima una dona.** Luis Mandoki. 1994
- **Leaving Las Vegas.** Mike Figgis. 1995
- **Trainspotting.** Danny Boyle. 1996
- **Martin Hache.** Adolfo Aristarain. 1997
- **My name is Joe.** Ken Loach. 1998
- **Bajarse al moro.** Fernando Colomo. 1998
- **Rèquiem per un somni.** Darren Aronofsky. 2000
- **Traffic.** Steven Soderbergh. 2001
- **María llena eres de gracia.** Joshua Marston. 2004

TEMÀTIQUES TRACTADES EN RELACIÓ AMB LES DROGUES

- Dependència de l'heroïna. Pressió social o "de grup".
- Alcoholisme. Co-dependència.
- Tràfic de drogues. Presó. Cànnabis.
- Alcoholisme. Autodestrucció.
- Alcoholisme. Co-dependència. Deshabitució.
- Alcoholisme. Autodestrucció.
- Heroïna. Sida.
- Experimentació i reflexions sobre l'ús de drogues.
- Reinserció de drogodependents.
- Tràfic. Cànnabis.
- Heroïna. Amfetamines. Narcotràfic. Conseqüències físiques, socials i legals
- Dependència. Tràfic de drogues. Política sobre drogues.
- Tràfic de drogues.

En funció de la pel·lícula escollida i dels objectius pretesos, es poden plantejar diversos temes per afavorir el debat, com ara:

- Conseqüències de l'abús de l'alcohol o altres drogues sobre la salut i sobre l'entorn familiar, social i laboral. Consumir drogues legals comporta menys riscos?
- Com es pot ajudar algú que té dependència d'una droga? Quina mena d'ajuda es pot oferir? Fins on es pot arribar?
- Problemes legals i consum de drogues: van sempre junts? Causa o conseqüència? Prendre drogues o tenir problemes associats al seu consum comporta necessàriament tenir problemes legals?
- Relació entre l'organització social (econòmica, cultural, etc.) i el consum de drogues.
- Motius per consumir i per no fer-ho. Què motiva els personatges?

Activitat complementària 2:

CERCA D'INFORMACIÓ A INTERNET

Proposta de treball individual o en grups sobre alcohol i/o altres drogues partint de la informació que es troba a Internet. Alguns dels temes sobre els quals es pot suggerir cercar i analitzar la informació poden ser: com es poden prevenir els problemes relacionats amb l'ús de drogues? Els usos de drogues al llarg de la història. La relació entre l'oci i el consum de drogues. Els riscos associats al consum de diferents drogues, etc. Per orientar els alumnes en la cerca d'informació, l'annex "Informació sobre drogues a Internet" proposa diferents webs amb informació contrastada i de qualitat. Convé comentar a les persones participants que a Internet es poden trobar llocs que tracten sobre les drogues amb nivells de qualitat i fiabilitat molt diversos.

PROPOSTA D'UTILITZACIÓ EN CENTRES D'ATENCIÓ A LA SALUT

Els centres d'atenció primària de salut són llocs on la població pot consultar els seus dubtes i demanar ajut professional en relació amb els problemes per consum d'alcohol o altres drogues, i des d'on una persona pot ser derivada a serveis especialitzats si és necessari.

Als centres de salut, l'exposició **"Entre nosaltres"** permet intervenir des de diferents nivells segons les necessitats de la població a la qual ens adrecem. Així d'una banda, pot ser un element de sensibilització per a la població general usuària dels serveis de salut. En aquest cas, l'exposició es pot instal·lar dins de l'equipament (CAP, ABS, hospital) en un espai obert a la població usuària, com ara el vestíbul o la sala d'espera. D'aquesta manera, la poden visitar lliurement totes les persones que acudeixen a l'equipament sanitari en qüestió. Alhora, dins d'aquest marc d'utilització "universal" l'exposició pot constituir un suport per complementar o dinamitzar altres activitats de promoció de la salut, com ara xerrades i tallers sobre temes relacionats amb hàbits saludables que, tot i no ser habituals, de vegades s'organitzen als centres de salut com a part del seu treball comunitari o en col·laboració amb els programes territorials de prevenció del consum de drogues. Una altra possibilitat seria associar l'exposició amb una campanya de sensibilització a la població atesa (que podria incloure oferir diferents materials a la sala d'espera). Lògicament, això comporta la necessitat d'una planificació acurada en la qual podrien col·laborar conjuntament el centre d'atenció primària (o un hospital), el CAS de referència i el servei de prevenció del consum de drogues del territori, si se'n disposa.

D'altra banda, i d'una manera complementària a la proposta anterior, en l'àmbit sanitari es pot fer també una utilització més "selectiva" de l'exposició **"Entre nosaltres"** aprofitant el potencial de l'exposició i de les activitats suggerides en aquesta secció, tot integrant-ho amb les accions promogudes en el marc del programa Beveu menys, que té l'objectiu de difondre les estratègies de detecció i intervenció breu en matèria d'alcohol en l'àmbit de l'atenció primària, que s'implementa a Catalunya en el marc d'un acord de col·laboració entre el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària i l'Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya.

Emmarcada en una intervenció motivacional, la visita a l'exposició es planteja en aquest cas com una eina que pot servir d'estímul per motivar canvis, tant pel que fa a intervencions individuals com en grup. En aquest darrer sentit, per exemple, es poden organitzar trobades de pacients amb problemes de salut relacionats o agreujats pel consum d'alcohol o altres drogues, per fer una visita guiada a l'exposició, seguida d'un debat de reflexió posterior conduït per un professional (un metge o metgessa, un infermer o infermera, un professional del Centre d'Atenció a les Drogodependències del territori o un tècnic o tècnica de prevenció del consum de drogues). En cas d'organitzar una d'aquestes activitats en grup, seria ideal que totes les persones participants es trobessin en la mateixa etapa del procés de canvi en relació amb el consum de drogues (preferiblement en l'etapa precontemplativa o contemplativa),

si bé això implica una complexitat afegida a la qual sovint no es podrà donar resposta.

Seguint el model de les etapes del procés de canvi de conducta desenvolupat per Prochaska i DiClemente,² les persones que es troben en l'etapa de precontemplació no estan preocupades pel seu consum de substàncies. En aquest cas es poden aprofitar algunes situacions que planteja l'exposició per generar dubtes als usuaris en relació amb la seva percepció del consum com a innocu, i ajudar-los a desenvolupar una consciència inicial del problema. D'una manera semblant, en les persones que es troben en l'etapa contemplativa del procés de canvi de la seva conducta addictiva (es comencen a percebre els problemes relacionats amb l'ús de la substància), els professionals poden partir de la visita a l'exposició i el debat posterior per mobilitzar-les cap a l'acció: aturar el consum, canviar la manera de consumir, contactar amb un servei de suport (com ara la Línia Verda) o d'atenció (com ara el CAS de la zona).

En qualsevol cas, però, les activitats realitzades en aquest àmbit s'haurien de planificar conjuntament o acordar-se prèviament amb el referent d'alcohol de l'ABS del territori.

2 Prochaska JO, DiClemente CC. *Trans-theoretical therapy - toward a more integrative model of change. Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 1982; 19(3): 276-288.

Prochaska JO, DiClemente CC. *Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. J Consult Clin Psychol.* 1983 Jun; 51(3): 390-5.

Prochaska JO, DiClemente CC. *Toward a comprehensive model of change.* A: Miller WR, Heather N, editors. *Treating addictive behaviors: processes of change.* Nova York: Plenum Press, 1986: 3-27.

PROPOSTA D'UTILITZACIÓ EN ALTRES ESPAIS COMUNITARIS ³

³ Centres cívics, biblioteques, equipaments esportius, associacions de veïns, etc.

10

Opció 1:

CONFERÈNCIA

CONSISTEIX EN L'EXPOSICIÓ DE CONTINGUTS REFERENTS A UN TEMA CONCRET PER UNA PERSONA EXPERTA EN LA MATÈRIA.

AL VOLTANT D'AQUESTA EXPOSICIÓ ES PODEN ORGANITZAR DIFERENTS ACTIVITATS:

MIDA DEL GRUP

- Gran.

DURACIÓ

- Es recomana entre 60 i 90 minuts.

ESPAI

- Sala amb bona acústica i visibilitat.

RECURSOS NECESSARIS

- Taula, suport multimèdia (projector, ordinador, etc). L'exposició "Entre nosaltres" i altres mitjans audiovisuals són un bon suport per enriquir la conferència, ajudar a motivar el públic, captar la seva atenció i fer entendre millor la informació.

AVANTATGES

- La participació d'un professional de la prevenció dels problemes relacionats amb el consum de drogues.
- Permet tant aportar una visió general com aprofundir en els temes que generin un major interès entre el públic assistent, alhora que garanteix la qualitat de la informació transmesa.
- Generalment, obtenir la col·laboració d'una persona experta en drogodependències requereix poca inversió de temps.

INCONVENIENTS

- És menys interactiva que altres tècniques.
- Pot comportar algun cost econòmic (honoraris del conferenciant).

DESENVOLUPAMENT

- Presentació de la persona experta per la persona responsable de presentar l'acte.
- Exposició del tema per la persona experta.
- Torn de preguntes del públic.

SUGGERIMENTS

- Es pot contactar amb l'Ajuntament del municipi (per exemple: l'àrea de Serveis Socials o la de Salut Pública o equivalents) perquè us ajudi i us doni suport en la realització de l'activitat.

Opció 2:

TAULA RODONA

ÉS UNA TÈCNICA EN QUÈ DIVERSOS ESPECIALISTES (DE 3 A 6) EN UN TEMA DETERMINAT SOBRE EL QUAL TENEN PUNTS DE VISTA DIFERENTS, DEBATEN EN PÚBLIC COORDINATS PER UN MODERADOR.

MIDA DEL GRUP

- Indiferent.

DURACIÓ

- Es recomana 60 minuts per als membres de la taula (8-10 minuts per a cada un), més un cert temps perquè l'auditori faci preguntes.

ESPAI

- Els components han d'estar asseguts a la mateixa taula de cara al públic o formant un semicercle; la persona que modera la taula se situa al centre. Cal assegurar una bona visibilitat de tot el públic.

RECURSOS NECESSARIS

- Persones amb experiència en el tema i un moderador o moderadora.

AVANTATGES

- El format de taula rodona pot ser molt interessant per incorporar diferents punts de vista, fets i opinions sobre un tema tan complex com aquest. Es poden convidar diferents professionals que treballin en serveis d'atenció a drogodependents, programes de prevenció, mitjans de comunicació, etc.

INCONVENIENTS

- Pot ser difícil coordinar les agendes dels diferents professionals.

DESENVOLUPAMENT

- Planificació:
 - Coneixement dels continguts de les sessions de cada ponent i la distribució dels torns de paraula.
 - Preparació, per les persones expertes, dels apartats assignats a cadascuna d'elles.
 - Preparació de les preguntes que centraran el debat, per la persona que moderarà la taula.
- Desenvolupament de la sessió:
 - Presentació del tema i dels membres de la taula per la persona que la modera.
 - Exposició per cada professional de la seva opinió i la informació que ha preparat en relació amb el tema que se li va assignar.
 - Torn de preguntes del públic als membres de la taula.
- Al llarg de la taula rodona, la persona que la modera ha de formular preguntes als experts quan calgui, intentar clarificar conceptes, procurar reconduir el debat cap al tema central, resumir i donar per tancats els punts per passar a tractar el següent, i gestionar els temps d'exposició i els torns de paraula del públic. Finalment, per acabar l'acte, ha de fer una síntesi del debat que ha tingut lloc al llarg de l'activitat.
- La persona que modera la taula ha de ser imparcial en les seves intervencions.
- La selecció dels membres de la taula ha de garantir un debat de qualitat i divers. És molt important fer una selecció acurada dels especialistes convidats (educadors, psicòlegs, pedagogs, metges, personal d'infermeria...). L'Ajuntament us pot ajudar en aquesta tasca.

SUGGERIMENTS

Opció 3:

FÒRUM

TÈCNICA EN QUÈ UN GRUP DEBAT UN TEMA O PROBLEMA, CONDUÏT PER UN MODERADOR O UNA MODERADORA.

12

MIDA DEL GRUP

- Convé no superar el nombre de 30 persones.

DURACIÓ

- Es recomana entre 60 i 90 minuts.

ESPAI

- La persona que fa la funció de moderador o moderadora ha d'estar situada en un lloc visible per a tot el grup.

RECURSOS NECESSARIS

- Una persona que faci el paper de moderador o moderadora / dinamitzador o dinamitzadora.

AVANTATGES

- Permet que totes les persones que hi participin puguin expressar les seves idees i opinions lliurement, en un ambient informal i amb poques limitacions.

INCONVENIENTS

- És fàcil divagar i allunyar-se del tema central.
- Hi poden haver participants que vulguin monopolitzar el debat.

DESENVOLUPAMENT

- La persona que fa de moderador o moderadora ha de preparar un guió per començar el debat, centrant-lo en els aspectes més importants. S'aconsella plantejar el debat partint de les situacions que es presenten als plafons de l'exposició. Per facilitar aquesta tasca es poden consultar els annexos d'aquesta guia: "Informació bàsica sobre les drogues", "Imatges i textos dels plafons de l'exposició" i "Informació sobre drogues a Internet".
- Cal formular als participants algunes preguntes sobre els punts més rellevants del tema per promoure el debat (més endavant es fan alguns suggeriments).
- La persona que fa de moderador o moderadora ha de gestionar el temps i els torns de paraula. Convé afavorir la participació de tothom i que les intervencions no superin els 3 minuts. També ha de respectar i fer respectar totes les opinions que s'hi expressin. A més, ha de procurar que el debat no derivi cap a altres temes.
- Per acabar l'activitat, la persona que ha moderat el debat ha de fer un resum de les aportacions fetes pels participants i de les conclusions assolides.

SUGGERIMENTS

- Algunes qüestions per iniciar el debat:
 - Què us ha semblat l'exposició? És realista? Les situacions que planteja es donen sovint?
 - La salut és l'únic aspecte que es veu afectat pel consum de drogues?
 - Per què, a la nostra societat, estan tan associats el consum d'alcohol i altres drogues amb la diversió?
 - L'ús de drogues afecta tothom de la mateixa manera? Per què?
 - Què podem fer per prevenir els problemes associats amb el consum de drogues?
 - Com es pot saber si en una persona el consum d'alcohol o altres drogues s'està descontrolant?

ANNEX 1.

INFORMACIÓ BÀSICA SOBRE LES DROGUES

Conceptes bàsics

- **Droga:** l'OMS defineix una droga com qualsevol substància, d'origen natural o no, legal o il·legal, que, introduïda en l'organisme per qualsevol via, pot modificar les funcions del sistema nerviós central, generalment les relacionades amb el comportament i la percepció, i que alhora és susceptible de crear dependència, ja sigui psicològica, física o ambdues.
- **Dependència i síndrome d'abstinència:** la dependència és una pauta de comportament desadaptatiu, caracteritzat per una dificultat per controlar la quantitat o la freqüència del consum. Pot ser: *a)* psicològica: un impuls que exigeix l'administració regular de la substància per produir plaer o evitar malestar; *o b)* física: estat d'adaptació que es manifesta per l'aparició de trastorns físics quan s'interromp l'administració de la droga (síndrome d'abstinència).
- **Tolerància:** la tolerància és la necessitat d'administrar, amb el consum continuat, quantitats més grans de la substància per aconseguir la intoxicació o l'efecte desitjat. Dit d'una altra manera, l'efecte d'una mateixa quantitat de la substància en qüestió disminueix amb el seu consum reiteratiu.

Classificació segons els seus efectes sobre el sistema nerviós central

- **Depressores:** disminueixen el to psicològic, amb retard o alentiment dels impulsos. Per exemple: els opiàcids, l'alcohol, la ketamina, els tranquil·litzants...
- **Estimulants:** produeixen un estat d'excitació i d'acceleració de les funcions psíquiques i biològiques. Per exemple: el tabac, la cocaïna, les amfetamines, el te, el cafè...
- **Al·lucinògens:** alteren o pertorben els processos perceptius generant al·lucinacions o canvis en la percepció, el pensament o l'humor. Per exemple: el cànnabis, l'LSD, els bolets al·lucinògens...

Riscos per a la salut associats al consum de diferents drogues

- **Alcohol:** gastritis, úlcera duodenal, cirrosi hepàtica, hipertensió arterial, cardiopaties, dependència alcohòlica, intoxicació aguda (que pot arribar al coma etílic), accidents de trànsit i d'altra mena, trastorns psiquiàtrics i neurològics diversos.

- **Psicofàrmacs** (hipnosedants, tranquil·litzants, somnífers...): somnolència, vertígens, tremolors, disminució de l'estat d'alerta, dels reflexos i de la capacitat visual, alteracions auditives (totes elles, habilitats necessàries per a la conducció i el maneig de maquinària), dependència, interaccions amb l'alcohol o altres drogues, etc. Són especialment importants els riscos derivats de l'automedicació, ja sigui per canvis en la dosi pautaada pel metge o la metgessa o per prendre medicaments "recomanats" per amics o familiars.
- **Cocaïna:** idees paranoides, al·lucinacions, ansietat, insomni, trastorns psiquiàtrics, infart de miocardi, hemorràgies cerebrals, alteracions respiratòries, dolor abdominal, nàusees, desnutrició...
- **Cànnabis:** problemes respiratoris i cardiovasculars; increment del risc de cert tipus de càncer; major risc de tenir accidents; afecta negativament la memòria i la capacitat d'aprenentatge; possibilitat de reaccions agudes d'ansietat i pànic; pot desencadenar trastorns psiquiàtrics (ansietat, depressió, psicosi), un risc que és més alt en el cas de persones amb predisposició individual a patir malalties psiquiàtriques.

Riscos socials i relacionals associats al consum de drogues

Consumir drogues, legals o il·legals, no tan sols pot comportar greus problemes de salut, sinó que també pot ser la causa o un factor desencadenant de diferents problemes socials i de relació, com ara: deteriorament de les relacions amb la parella, els fills o la família en general, maltractaments, baralles, aïllament social, apropament cap a persones amb comportaments inadaptats o delictius, interferència amb els estudis o la feina (disminució de la productivitat, absentisme, risc més alt de patir accidents, conflictes

amb els caps i amb els companys, acomiadament disciplinari), etc.

Riscos legals associats a l'ús de drogues

Els problemes legals i judicials són també un risc important relacionat amb l'ús de drogues. El Codi penal considera delicte elaborar, produir, cultivar o traficar amb qualsevol substància considerada com a droga als convenis internacionals sobre aquest tema, com ara la Convenció única del 1961 de les Nacions Unides. A la pràctica, es refereix a les drogues comunament anomenades il·legals. Així, per exemple, cultivar cànnabis, donar-ne a una altra persona o portar-ne a sobre una quantitat més gran de la que raonablement (segons el criteri del jutge) es consideri que és per a consum propi, pot constituir un delicte contra la salut pública i pot comportar haver d'afrontar repercussions penals importants.

El consum de drogues o la seva tinença en quantitats petites destinades al consum propi no es consideren delicte. Però consumir drogues en llocs, vies o establiments públics constitueix una infracció administrativa sancionada amb una multa que va de 300 a 30.000 euros, depenent de la gravetat del cas.

A més, conduir sota els efectes de l'alcohol o de drogues il·legals pot comportar sancions econòmiques i la pèrdua de punts o la retirada del permís de conduir. Actualment, la taxa màxima d'alcoholèmia permesa és de 0,5 g/l d'alcohol a la sang per als conductors en general i de 0,3 g/l en els conductors novells (amb menys de dos anys de permís de conduir) i en els conductors de vehicles dedicats al transport escolar, de viatgers, de mercaderies o d'urgències.

Pel que fa al tabac, fumar està sotmès a importants restriccions en els llocs públics. A més, igual que en el cas de l'alcohol, n'està prohibida la venda als menors de 18 anys.



ANNEX 2.

IMATGES I TEXTOS DELS PLAFONS DE L'EXPOSICIÓ

- **Tema:**
Presentació i crèdits.
Qüestionament del tòpic que afirma que els problemes relacionats amb el consum de drogues són únicament cosa de gent jove.

Text:
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.



- **Tema:**
Responsabilitats i model dels pares. Preocupació per detectar el consum dels fills.

Diàlegs:

- **Personatge A:** *Anem a fer unes cerveses quan surtin els nens, abans d'anar a casa?*
- **Personatge B:** *No, jo no puc. He d'agafar el cotxe per anar a casa dels avis.*
- **Personatge C:** *Home! Per una cervesa no marcaràs pas positiu!*
- **Personatge B:** *No és només per això, tampoc vull donar mal exemple als nens.*
- **Personatge C:** *Ai... Vés a saber què faran ells d'aquí a poc temps!*

Àrea d'informació:

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, el fet d'evitar presentar alguns amics, etc. De tota manera, en els adolescents, aquests comportaments també poden provenir de l'edat.

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

PLAFÓ 3



► **Tema:**
Curiositat per experimentar la cocaïna. Riscos per a la salut, les relacions personals i l'economia.

Diàlegs:

- **Personatge A:** *Doncs un company de feina de tant en tant pren coca i m'ha dit si en volia... I no sé, tu, m'ha agafat curiositat.*
- **Personatge B:** *Amb aquestes coses és millor no jugar...*
- **Personatge C:** *Per prendre'n un cop no t'hi enganxes pas. Ja som prou grans per controlar.*
- **Personatge D:** *I si t'agafa un infart o una cosa així? A la nostra edat en tenim més números!*

Àrea d'informació:

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

També és un escrutatxaques molt efectiu. A més, genera una ràpida tolerància, és a dir, de seguida cal prendre'n 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

PLAFÓ 4



► **Tema:**
Conseqüències del consum excessiu d'alcohol. Límits de consum de risc.

Diàlegs:

- **Personatge A:** *Em sembla que ens estem passant amb la beguda.*
- **Personatge B:** *No dona, no! Un dia és un dia!*
- **Personatge C:** *Sí, però, ja ens hem pres unes quantes copes!*
- **Personatge B:** *Mira, demà farem una mica d'exercici per cremar toxines i estarem com nous!*

Àrea d'informació:

Beure a l'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 a l'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).

Algunes orientacions per saber si es beu massa:

- Es pot comptar el nombre d'unitats de beguda estàndard (UBE) que es prenen:
1 copa de vi o 1 canya de cervesa o 1 cigaló o 1 xarrup equival a 1 UBE
1 copa de conyac o 1 whisky o 1 combinat equival a 2 UBE
 - No s'han de 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.
- Genes 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-ho al centre de salut o a la farmàcia).



➤ Tema:

Alta acceptació social i banalització d'algunes drogues.
Concepte de droga. Riscos del consum d'alcohol, cànnabis i tabac.

Diàlegs:

- **Personatge A:** *Pep, abans de jubilar-te hauries de provar-ho.*
- **Personatge B:** *Jo? Ni parlar-ne, això és droga.*
- **Personatge A:** *Pitjor són els cigars que et fumes cada dia.*
- **Personatge C:** *I els cigalons que et prens cada matí, també!*
- **Personatge B:** *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!*

Àrea d'informació:

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 siguin bevistes o malvistes.



➤ Tema:

Conducció sota els efectes de l'alcohol.
Taxa d'alcoholèmia i legislació.

Diàlegs:

- **Personatge A:** *Segur que no vols que l'agafi jo?*
- **Personatge B:** *I ara! Per un parell de copes!*
- **Personatge A:** *I el vi... i l'aperitiu...*
- **Personatge B:** *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.*

Àrea d'informació:

L'alcohol afecta les capacitats per conduir amb seguretat. Sota els seus efectes:

- Disminueixen l'atenció i els reflexos.
- 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 expirat).

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

PLAFÓ 7



Tema:

Pràctiques sexuals sota els efectes de les drogues, interferències i conseqüències.

Diàlegs:

- **Personatge A:** *I quan va acabar la festa me'n vaig anar amb ell, ja saps...*
- **Personatge B:** *Vaja! Enhorabona, vas lligar, ja era hora!*
- **Personatge A:** *Sí... bé...*
- **Personatge B:** *Que no va anar bé? Què va passar?*
- **Personatge A:** *Que entre copes i tot plegat... no ho recordo gaire, però crec que no ens vam protegir.*
- **Personatge B:** *Quèèè? Sense conèixer-lo de res i a pèl?*
- **Personatge A:** *És que anava una mica descontrolada i no m'ho vaig pensar. Feia tant que no lligava... I ara estic preocupada.*

Àrea d'informació:

Algunes persones pensen que prendre alcohol o altres drogues representa vèncer la timidesa i que, per tant, això 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 (incloent-hi la infecció pel VIH). D'altra banda, els efectes de les drogues interfereixen en la resposta sexual (erecció, lubricació vaginal i orgasme).

PLAFÓ 8



Tema:

Tòpics sobre la salut i l'automedicació. Cànnabis, alcohol i psicofàrmacs. Diferència entre el que és terapèutic i el que és saludable.

Diàlegs:

- **Personatge A:** *Si no pots dormir, pren una altra pastilla. Fes-me cas, els metges sempre fan curt. Jo de vegades me'n prenc fins i tot quatre i no passa res.*
- **Personatge B:** *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.*
- **Personatge C:** *Mira, el millor de debò és una infusió de marihuana. I és natural; sense química ni res. Demana-ho al teu fill, que els joves hi entenen, en aquestes coses.*

Àrea d'informació:

Els medicaments per als nervis poden tenir efectes perjudicials i crear addicció si no es prenen seguint les indicacions del metge. Els efectes del cànnabis són molt variables: depenen de la qualitat de la planta, de les característiques de cada persona i de quan i per què 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.



➤ **Tema:**
 Detecció de problemes relacionats amb les drogues. Criteris DSM-IV d'intoxicació, abús i dependència.

Text:
 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, i fins i tot la família, a causa del consum
- s'ocupa massa temps o massa esforç 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 que els empitjorarà

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



➤ **Tema:**
 On rebre ajut.
 Serveis de referència.

Text:
 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.
- Línia Verda (900 900 540, < <http://www.liniaverda.org> >)
 Servei d'informació i orientació sobre drogodependències.
- Sanitat Respon 24 hores.
 (902 111 444, < <http://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.

ANNEX 3.

INFORMACIÓ SOBRE DROGUES A INTERNET

20

ORGANISME / ENTITAT	ADREÇA WEB	COMENTARI
Departament de Salut. Generalitat de Catalunya	gencat.cat/salut/depsalut	Informació sobre substàncies. Programes de prevenció. Centres de tractament. Programa "Beveu menys"
Línia Verda Departament de Salut. Generalitat de Catalunya	liniaverda.org	Cerca d'ajuda.
Agència de Salut Pública de Barcelona	elalcoholtytu.org	Alcohol, informació, valoració i consell.
Pla nacional sobre drogues Comitè Nacional per a la Prevenció del Tabaquisme	msps.es/pnd/ cnpt.es	Informació general. Materials per a professionals. Tabac.
Col·legi Oficial de Farmacèutics de Catalunya	farmaceuticonline.com	Informació sobre substàncies. Destacats: ús terapèutic del cànnabis. Psicofàrmacs.
Ajuntament de Granollers	sobredrogues.net	Informació bàsica i notícies d'actualitat sobre drogues.
Associació PDS, Promoció i Desenvolupament Social	tupunto.org	Informació sobre substàncies.
Institut per a l'Estudi de les Addiccions	drogascerebro.com	Presentació sobre els mecanismes d'acció de les substàncies en el SNC.
Fundació Igenus	cocaonline.org	Informació sobre la cocaïna per a consumidors i per a professionals dels àmbits socio-sanitari i educatiu.
Associació Benestar i Desenvolupament	energycontrol.org	Informació sobre reducció de riscos per a consumidors o persones properes al consum.
Associació Educació per a l'Acció Crítica	edpac.org	Foment del consum responsable, ecològic i sostenible en general (no centrat en les drogues).

ENTRE NOSALTRES

ELS ADULTS, L'ALCOHOL I ALTRES DROGUES

Per a més informació o per
demanar **“ENTRE NOSALTRES”**:

pds@pdsweb.org

<http://www.pdsweb.org>

934 307 170

UN PROGRAMA DE:



PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

AMB EL SUPORT DE:



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut