


# THC. que feia?



---

Programa educatiu de prevenció  
del consum de cànnabis

---

---

Manual per als educadors

---

**Autors:**

Jaume Larriba  
Maika Casado  
Lluc Acero

**Amb la col·laboració de:**

Rosa Díaz

**Autor dels contes**

**(inclosos al CD-ROM):**

Josep M Reixach

© PDS

**Edita:**

PDS · Promoció i Desenvolupament Social  
pds@pdsweb.org  
www.pdsweb.org

**Edició:**

Barcelona, 2005

**Tiratge:**

3.000 exemplars

**Dipòsit legal:**

???

**Disseny i muntatge:**

Eduard Bosch

**Impressió:**

Addenda, sccl.

# THC. què fera?

---

**Programa educatiu de prevenció  
del consum de cànnabis**

---

---

**Manual per als educadors**

---

Un programa de:



Amb el suport de:





# PRESENTACIÓ

El consum de cànnabis ha experimentat un notable increment al llarg dels últims anys, especialment entre la població jove. Així ho reflecteixen els resultats de les enquestes sobre el consum de drogues entre la població escolaritzada, que ens mostren que els primers consums d'aquesta substància sovint s'inicien molt aviat (a una edat mitjana de 14,4 anys) i que la proporció d'estudiants catalans de 14 a 18 anys que proven el cànnabis i que en consumeixen de manera habitual se situa en un 47,2% i un 30,4% respectivament.

Els resultats ens mostren també que ha augmentat la disponibilitat percebuda d'aquesta substància (cada cop hi ha més joves que pensen que els seria fàcil aconseguir cànnabis) i que ha disminuït la percepció de risc associat al seu consum, dues variables aquestes que actuen conformant una actitud favorable a la possibilitat que, en un moment donat, se'n consumeixi.

Aquestes xifres, juntament amb l'increment de l'evidència en relació amb els efectes nocius per a la salut del consum de cànnabis, indiquen que és necessari posar a l'abast dels educadors en general, i d'aquells que treballen en l'àmbit escolar en particular, instruments preventius de qualitat que els permetin intervenir precoçment (abans de l'edat mitjana en què s'esdevé el primer consum) des d'un vessant pedagògic. Aquests instruments els haurien d'ajudar a qüestionar entre els joves el paper que està adquirint el consum de cànnabis en les seves relacions amb l'entorn i també haurien de contribuir a evitar-ne el seu consum o, si més no, retardar-lo fins a etapes més madures del seu desenvolupament.

Esperem, doncs, que aquest material us sigui d'utilitat en la vostra tasca educativa i que faciliti que els joves tinguin una actitud crítica i informada davant de les pressions en favor del consum de cànnabis.

**Joan Colom i Farran**

Director de l'Òrgan Tècnic de Drogodependències  
Direcció General de Salut Pública  
Departament de Salut  
Generalitat de Catalunya

Barcelona, 6 d'abril de 2006

# ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ.....	5
2. FITXA DESCRIPTIVA .....	7
2.1. POBLACIÓ DESTINATÀRIA .....	7
2.2. OBJECTIUS .....	7
2.3. CONTINGUTS GENERALS .....	7
2.4. CONTINGUTS DE TREBALL: UNITATS DIDÀCTIQUES .....	8
2.5. METODOLOGIA I ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES GENERALS .....	8
2.6. MATERIALS .....	8
2.7. AVALUACIÓ .....	9
3. ACTIVITATS .....	10
3.1. UNITAT DIDÀCTICA 1 .....	10
3.1.1. SESSIÓ 1. CÀNNABIS: QUÈ EN SAPS? QUÈ EN PENSES? .....	11
3.1.2. SESSIÓ 2. CÀNNABIS: MITES I REALITATS .....	17
3.2. UNITAT DIDÀCTICA 2 .....	23
3.2.1. SESSIÓ 3. I ARA... ET TOCA A TU! .....	24
3.2.2. SESSIÓ 4. DEIXEM LES COSES CLARES! .....	32

# 1. INTRODUCCIÓ

**THC. Què fer?** és un programa de prevenció del consum de cànnabis per treballar amb adolescents de 13 a 14 anys. Les seves característiques fan que el context escolar sigui un marc idoni per a la seva aplicació, preferentment al segon curs de l'Educació Secundària Obligatòria, tot i que també pot ser adequat per treballar en àmbits educatius menys formals.

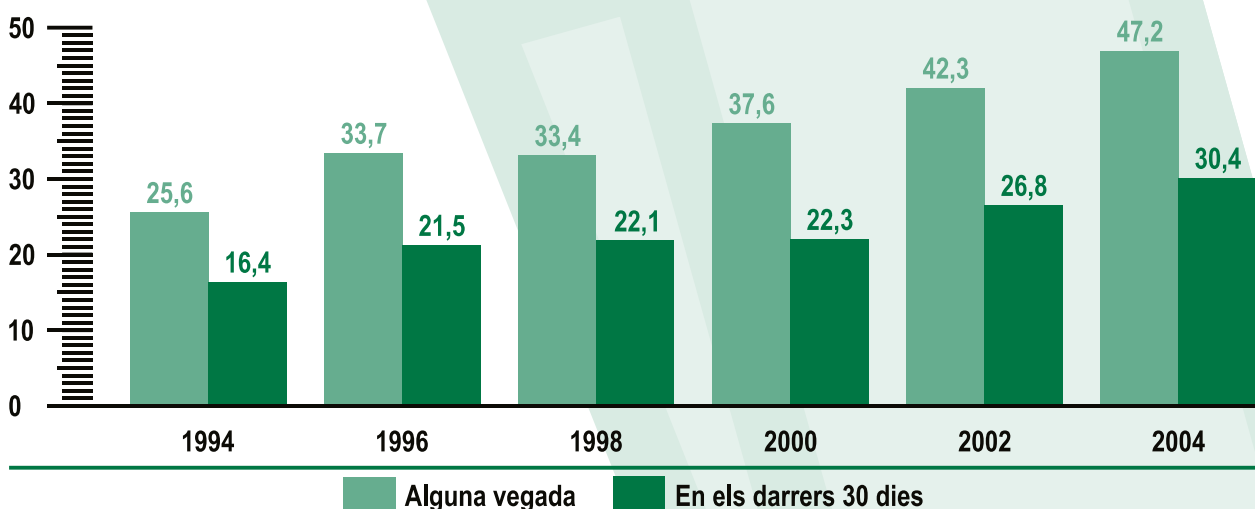
L'edat d'aplicació del programa es fonamenta en dos motius: d'una banda, atès que l'edat més probable d'inici del consum de cànnabis és al voltant dels 14,4 anys (edat mitja d'inici l'any 2004 en la població escolar de Catalunya), l'aplicació se situa just en els moments previs de major risc d'experimentació, essent aquest un principi bàsic i comunament acceptat de pràctica preventiva. D'altra banda, permet que la seva aplicació no interfereixi i, en canvi, pugui ser reforçada i complementada amb l'ús d'altres programes amb objectius semblants, com ara *xkpts (Per què petas?)* o *Cànnabis... com ho vius?*, editats per l'Agència de Salut Pública de Barcelona i adreçats a nois i noies una mica més grans: estudiants de tercer d'ESO (14-15 anys) i/o grups de joves d'edats equivalents.

En la seva utilització a l'escola, principal marc d'aplicació proposat, les activitats poden ser impartides pel professorat de diferents àrees, encara que serà a tutoria on tindrà un major encaix curricular. Tot i que no és necessari que l'aplicació corri a càrrec d'expertes en drogues, sí que cal que les persones que l'apliquin tinguin uns coneixements bàsics i objectius sobre el cànnabis. Per aquest motiu, els materials del programa inclouen un apartat d'informació adreçada als educadors, així com orientacions per ampliar aquesta informació, si s'escau. Paral·lelament, és important que els professionals que apliquin el programa tinguin experiència en el treball educatiu amb adolescents, a més d'una actitud oberta i capacitat per treballar amb grups de joves d'una manera dinàmica i participativa.

Les raons que fan convenient l'aplicació de programes de prevenció del consum de cànnabis en els joves d'aquestes edats es deriven dels següents fets:

1. Els últims anys s'observa una tendència a la disminució en l'edat d'inici del consum de cànnabis. Si més no, així ho indiquen les enquestes que el Ministeri de Sanitat fa cada dos anys entre els estudiants de secundària de l'Estat. Com ja s'ha dit més amunt, en general, el cànnabis es comença a consumir a edats molt joves: al voltant dels 14,3 anys els nois i dels 14,5 les noies (edats mitges corresponents als estudiants de Catalunya per a l'any 2004):
2. Els darrers anys ha augmentat d'una manera significativa i constant el consum de cànnabis entre els adolescents i joves, tant pel que fa a l'experimentació com al consum habitual. Així, en deu anys, la proporció d'estudiants catalans d'edats entre 14 i 18 anys que han provat el cànnabis ha passat del 25,6% l'any 1994, al 47,2% l'any 2004; alhora que l'indicador de consum habitual (consum dins dels darrers 30 dies) ha passat del 16,4% al 30,4%, essent comparable al del tabac.

Consum de cànnabis entre els escolars catalans de 14 a 18 anys

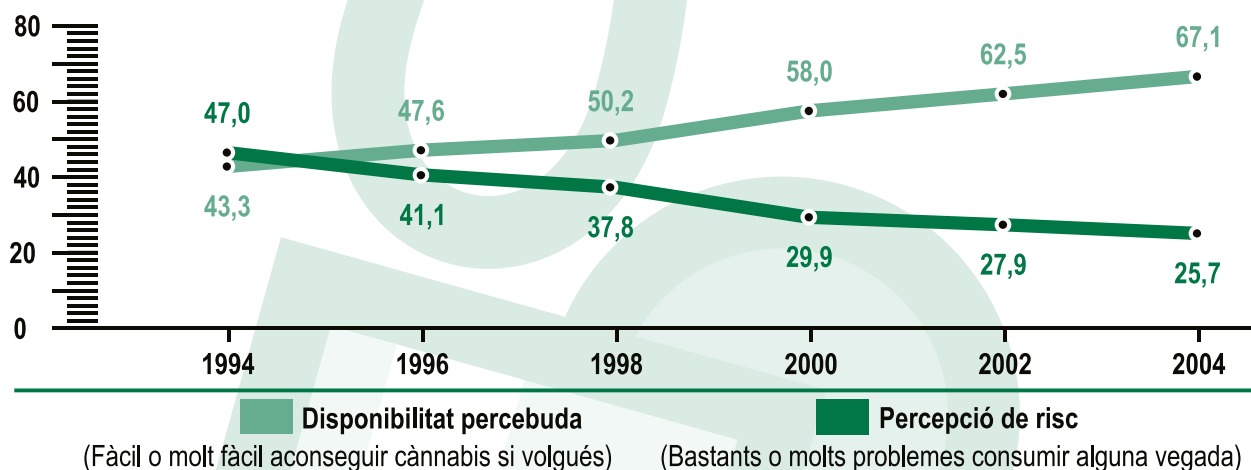


Font: Enquesta escolar sobre drogues (anys 1994, 1996, 1998, 2000, 2002 i 2004). Generalitat de Catalunya. Departament de Salut.



3. Cada cop més joves consideren que els seria fàcil o molt fàcil aconseguir cànnabis si volguessin: així l'any 1994 la proporció d'estudiants de secundària que pensaven això era del 43,3%, mentre que l'any 2004 arriba al 67,1%. Alhora, s'ha reduït el nombre de joves que pensen que consumir cànnabis pot comportar riscos importants. És a dir, augmenta la disponibilitat del cànnabis (si més no, així ho perceben els joves) i disminueix la percepció de risc associada al seu consum; dues circumstàncies que la major part dels experts assenyalen com a propiciadores dels consum de drogues (factors de risc).

### Percepció del risc i de l'accessibilitat al cànnabis entre els escolars catalans de 14 a 18 anys



Font: Enquesta escolar sobre drogues (anys 1994, 1996, 1998, 2000, 2002 i 2004). Generalitat de Catalunya. Departament de Salut.

4. D'un temps ençà s'ha generat molta confusió i moltes opinions poc fonamentades al voltant del cànnabis, que s'explica per una confluència de motius de diferent caire. D'una manera no exhaustiva, cal esmentar l'existència de sectors amb interessos econòmics per promoure una imatge positiva del cànnabis (algunes revistes temàtiques, botigues especialitzades, fires específiques, etc.). Sens dubte, el cànnabis ha entrat en el món del consum, per ell mateix (llavors, estris per al cultiu, vaporitzadors per consumir-lo, etc.) i com a reclam d'altres productes (roba, cendrers, cervesa, etc.). Alhora, els col·lectius que advoquen per modificar la situació legal del cànnabis contribueixen (no sempre intencionadament) a banalitzar els riscos del seu consum. Tot i que els objectius d'aquests grups són coherents amb una determinada lògica sobre les drogues, el cert és que legalitzar el cànnabis no comportaria canvis sobre la major part dels riscos per a la salut associats al seu consum, com ara els relacionats amb els trastorns mentals. Una altra font de confusió prové de l'àmbit de la salut, concretament de la pressió, legítima i sensata, que fan determinats grups per promoure la recerca mèdica i l'ús terapèutic del cànnabis i dels seus derivats. D'una manera simplista i ingènua (no atribuïble directament als grups de pressió), hi ha persones que interpreten que el cànnabis és una substància innòcua o, fins i tot, saludable. Finalment, cal afegir que malgrat que Internet (la principal font on cerquen informació els joves) dóna accés a una enorme quantitat de continguts sobre el cànnabis, la seva veracitat, objectivitat i actualització sovint no estan garantides. Tot plegat fa que molts joves basin les seves creences sobre el cànnabis en tòpics i informacions sense base científica, impeding-los poder prendre decisions d'una manera informada.



## 2. FITXA DESCRIPTIVA

### 2.1. POBLACIÓ DESTINATÀRIA

Nois i noies de 13 a 14 anys. Ateses les seves característiques, l'escola constitueix un marc idoni per a l'aplicació del programa (a segon d'ESO), malgrat que també pot ser un instrument adequat per treballar en altres entorns educatius.

### 2.2. OBJECTIUS

#### Objectius generals:

1. Afavorir el desenvolupament i el manteniment d'actituds i conductes favorables a la salut i a l'abstinència de les drogues en general, i del cannabis en particular.
2. Fomentar actituds i comportaments positius cap als no consumidors de drogues.
3. Evitar, o si més no, retardar l'inici del consum de cannabis.

#### Objectius específics:

1. Informar sobre el cannabis i els seus efectes d'una manera clara i objectiva.
2. Augmentar la percepció de risc associada al consum de cànnabis.
3. Analitzar críticament els tòpics i les falses creences habituals sobre el cànnabis.
4. Analitzar els principals factors que influeixen en les decisions dels joves per fumar o no fumar cànnabis.
5. Conscienciar sobre la influència de les pressions externes sobre les decisions personals relatives al consum de drogues, i facilitar estratègies per fer front a aquestes pressions.
6. Facilitar pautes per prendre decisions autònomes i informades.

### 2.3. CONTINGUTS GENERALS

#### Fets, conceptes i sistemes conceptuals

1. Concepte de droga.
2. Cànnabis: orígens, composició, principi actiu, efectes, riscos, adulteració, legislació.
3. Cànnabis *versus* tabac.
4. El grup: dinàmiques grupals i pressió de grup.
5. Pautes per prendre decisions d'una manera autònoma.
6. Classes de resposta davant la pressió social i tècniques de resposta assertiva.

#### Procediments

1. Anàlisi i interpretació de dades estadístiques.
2. Discussió i anàlisi sobre les raons a favor i en contra del consum de cànnabis.
3. Argumentació raonada i justificada per contrarestar creences errònies sobre el cànnabis.
4. Anàlisi de situacions de risc.
5. Simulació de situacions conflictives i reflexió sobre les diferents decisions possibles.
6. Pràctica simulada de diferents tipus de respostes davant la pressió social.

#### Actituds, valors i normes

1. Actituds envers el consum de drogues.
2. Actitud positiva cap la salut i els hàbits saludables.
3. Valoració de les conseqüències de fumar o no fumar porros.
4. Sensibilització sobre els riscos i els possibles efectes negatius del consum de cànnabis.
5. Reconeixement de la importància del grup i de la pressió que pot exercir sobre els seus membres.
6. Valoració i importància de la opinió personal.
7. Responsabilitat personal en la presa de decisions i en l'adquisició de compromís personal en situacions de conflicte.
8. Posicionament personal davant d'una invitació per fumar porros.

### 2.4. CONTINGUTS DE TREBALL: UNITATS DIDÀCTIQUES

**THC. Què fer?** consta de dues unitats didàctiques que es treballen en quatre sessions (dues per a cada unitat didàctica) de 50 minuts cadascuna.

**Unitat didàctica 1.** Està orientada a millorar la informació sobre el cànnabis i a treballar al voltant de les actituds envers el seu consum, aportant informació objectiva, actualitzada i contrastada sobre la substància i sobre els riscos associats al seu consum, i analitzant críticament diferents tòpics i creences errònies molt esteses.

**Unitat didàctica 2.** Està orientada a millorar la capacitat per prendre decisions autònomes i responsables i per fer front a situacions habituals d'ofertament o de pressió per consumir cannabis o altres drogues, treballant al voltant dels processos de presa de decisions i de les habilitats socials relacionades amb la comunicació i l'assertivitat.

Al final de les tres primeres sessions es lliura als participants un conte breu per a que se l'emportin i el llegeixin a casa. Es tracta d'un element addicional i complementari de les activitats del programa, orientat a propiciar una reflexió individual sobre diferents temes relacionats amb els seus continguts de treball.

### 2.5. METODOLOGIA I ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES GENERALS

Per aconseguir la implicació dels joves el programa proposa activitats dinàmiques i participatives que fan ús de diferents estratègies, com ara qüestionaris, discussions en grup, debats, role-playing, etc.

L'educador o educadora ha d'orientar i moderar els debats amb la intenció de fomentar entre els participants una anàlisi crítica de les diferents opinions i actituds sobre el cànnabis i de les diferents opcions de conducta i possibles conseqüències de cadascuna.

La informació sobre el cànnabis que caldrà facilitar als joves ha de tenir en compte el seu nivell de coneixements previs i les inquietuds i necessitats del grup amb el que es treballi. La primera sessió del programa inclou elements per ajudar a clarificar aquestes qüestions.

Cal evitar comentar o tractar en les sessions aspectes personals (tant dels educadors com dels joves), a menys que un participant ho faci d'una manera espontània (per exemple: parlar de la seva experiència amb el cànnabis). Si això passa, com a norma general, l'educador ha d'evitar fer judicis de valor i ha de propiciar que el grup analitzi, d'una manera raonada, la conducta en qüestió i els seus riscos i possibles conseqüències.

L'educador ha de destacar la importància d'adquirir hàbits saludables (no limitats únicament al fet de no prendre drogues) i mirar de promoure una valoració positiva de la presa de decisions autònoma.

Durant l'aplicació pot sorgir el debat sobre la legalització del cànnabis. No és recomanable que l'educador accepti tractar aquesta qüestió, atès que requereix una dedicació de temps important i que les conclusions a les que es pot arribar no són rellevants per als continguts de treball ni per als objectius del programa. Independentment del valor de tenir una opinió informada sobre el tema, cal treballar des de la realitat present, i tenir en compte que la situació legal d'una droga (pensem en el tabac o l'alcohol) no comporta una menor necessitat d'intervenir en termes educatius i de salut.

### 2.6. MATERIALS

- **Manual de l'educador.** És el material que teniu a les mans, i aporta informació, orientacions i instruccions detallades per aplicar les quatre sessions del programa.
- **CD-ROM amb els materials de treball de les sessions per als joves i informació i materials complementaris per als educadors.** Cada manual incorpora un CD-ROM que conté:
  - Informació bàsica sobre el cannabis per als educadors, i sobre la manera d'obtenir més informació. Material per als educadors (no per distribuir als joves).
  - Qüestionari de valoració del programa per part dels joves.
  - Qüestionaris d'avaluació de les quatre sessions del programa per part dels educadors.
  - Les fitxes de treball de les sessions per als joves (per fotocopiar per a cada participant).
  - Tres contes per pensar (per fotocopiar i donar-los als joves al final de les tres primeres sessions).

### 2.7. AVALUACIÓ

**Valoració inicial.** La primera activitat del programa consisteix en l'administració d'un breu qüestionari de coneixements i actituds sobre el cànnabis. Això ajudarà als educadors a tenir una aproximació del nivell de coneixements del grup i de les actituds predominants, alhora que permetrà establir una base comparativa per objectivar els canvis derivats de l'aplicació del programa. A tal fi, es torna a administrar el qüestionari al final de la quarta sessió. En respondre el qüestionari els joves han de fer servir un pseudònim (que hauran de recordar en la segona aplicació), per mantenir l'anonimat i obtenir respostes més sinceres, i per poder comparar les respostes de cada participant abans i després del programa.

**Avaluació del procés.** Es basa en l'observació i l'anàlisi de l'activitat a classe o a l'espai on es treballin les activitats del programa: actitud dels participants, grau de participació, profunditat de les reflexions, respecte a les opinions dels altres participants, capacitat crítica, implicació en les dinàmiques plantejades, etc.

**Valoració final.** Es basa en dos mètodes:

1. La comparació de les respostes dels participants al qüestionari de coneixements i actituds sobre el cànnabis a l'inici i al final del programa, tal com s'ha comentat més amunt.
2. Les respostes dels participants a un breu qüestionari d'opinió sobre el programa.

### 3. ACTIVITATS

#### 3.1. UNITAT DIDÀCTICA 1

FETS, CONCEPTES I SISTEMES CONCEPTUALS	PROCEDIMENTS	ACTITUDS, VALORS I NORMES
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concepte de droga.</li> <li>2. Origen del cànnabis.</li> <li>3. Composició.</li> <li>4. Principi actiu.</li> <li>5. Adulteració.</li> <li>6. Tolerància, dependència i altres riscos.</li> <li>7. Legislació.</li> <li>8. Tòpics sobre els motius per fumar o no fumar cànnabis.</li> <li>9. Ús terapèutic del cànnabis.</li> <li>10. Cànnabis versus tabac.</li> <li>11. Extensió del consum de cànnabis.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autovaloració dels coneixements sobre el cànnabis.</li> <li>2. Posada en comú i discussió sobre aspectes relacionats amb el cànnabis.</li> <li>3. Debat sobre els motius per fumar o no fumar cànnabis.</li> <li>4. Interpretació de dades epidemiològiques sobre consum de cànnabis.</li> <li>5. Discussió i debat sobre tòpics relacionats amb el cànnabis.</li> <li>6. Argumentació per trencar tòpics i creences errònies.</li> <li>7. Justificació raonada d'hàbits saludables.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actituds positives cap a l'abstinència del consum de drogues i els hàbits saludables.</li> <li>2. Actitud crítica envers les informacions no contrastades.</li> <li>3. Valoració de la importància de conèixer les lleis relacionades amb el cànnabis.</li> <li>4. Valoració positiva de la pròpia opinió.</li> <li>5. Actitud respectuosa cap a les opinions i les conductes dels altres.</li> </ol>

### 3.1.1. Sessió 1.

## CÀNNABIS: QUÈ EN SAPS? QUÈ EN PENSES?

#### OBJECTIUS:

- Conèixer les actituds del grup en relació al cannabis, abans de l'aplicació del programa.
- Explorar el nivell de coneixements del grup en relació al cannabis, previ a l'aplicació del programa.
- Aportar informació objectiva sobre el cannabis.
- Fomentar actituds favorables a l'abstinència del consum de cannabis.
- Resoldre i aclarir dubtes en relació als temes tractats a la sessió d'acord amb les demandes del grup i/o les necessitats detectades per l'educador o educadora.

#### DURACIÓ: 50 minuts

#### MATERIALS:

- Qüestionari sobre el cannabis. CD-ROM ► FITXES ► Número 1.
- Primer conte del programa. CD-ROM ► CONTES ► Número 1.

#### ACTIVITATS:

1. **Presentació del programa.** Atès que es tracta de la primera sessió, convé dedicar els primers 5 minuts a explicar en què consistirà aquest programa i què pretén aconseguir. Per fer-ho, l'educador pot dir coses com ara:

*“Avui iniciem un programa que ha de servir, principalment, per a dues coses:*

- a) *Per millorar la vostra informació sobre el cannabis; és a dir, per a que tingueu informació realista sobre allò que avui en dia se sap sobre l'haixix i la marihuana, i deixeu de banda els tòpics i les creences equivocades que circulen sobre aquestes substàncies.*
- b) *Per ajudar-vos prendre decisions personals i incertades si algú us convida a fumar porros o se us presenta l'ocasió de fer-ho. En aquest sentit, ha d'ajudar-vos a actuar per vosaltres mateixos, sense deixar-vos influir pel que puguin dir els altres o pel que penseu que esperen que feu.*

*Consta de 4 sessions que inclouen diferents activitats, algunes per fer individualment i altres en grup, com ara: respondre petits qüestionaris (anònims), representar situacions, debats, etc. Però, totes quatre sessions tenen una cosa en comú: és molt important la vostra col·laboració i participació activa per treure'n profit. Com que estic segur/a que el tema us interessa, això no serà un problema, oi que no?*

*Una altra cosa, en acabar cada sessió us donaré a cadascú un conte molt breu per a què el llegiu a casa. Són uns relats molt curts que conviden a pensar. Ben segur que els trobareu interessants!*

*Voleu fer alguna pregunta?”*

2. **Presentació de la primera activitat (qüestionari).** Explicar que el primer que farem és mirar de saber d'on partim; esbrinar què en saben i què en pensen el membres del grup sobre el cannabis. Per a això farem servir un breu qüestionari (annex 1 de la sessió) que els participants han de respondre de manera individual i anònima. Deixar clar que no és un examen i que no puntua el fet de respondre una cosa o una altra o saber o encertar més o menys preguntes. Per tant, cadascú ha de respondre per ell mateix, sense copiar, sense mirar què responen els altres i sense fer cap mena de pregunta o comentari fins que tothom hagi acabat; després sí que les podran fer. Indicar que, tot i que el qüestionari és anònim, cada participant ha d'escriure un pseudònim o nick-name que haurà de recordar a l'última sessió, en que hauran de respondre de nou el qüestionari.
3. **Respostes individuals al qüestionari.** Donar a cada participant un “Qüestionari sobre el cannabis” (Fitxa 1), del qual l'educador haurà fet còpies. Insistir què, ara per ara, no facin cap comentari sobre el seu contingut, comentar o llegir en veu alta les instruccions per respondre el qüestionari, i donar uns 8 minuts per fer-ho.
4. **Comparació i discussió en petits grups.** Demanar als participants que formin grups de 3 o 4 membres i que comparin les seves respostes per veure en quines han coincidit i en quines no, i mirin d'assolir un consens raonat i argumentat sobre les segones. Tanmateix, cal demanar que no modifiquin (per escrit) les respostes originals que hagin donat (altrament es podrien produir errors al comparar les respostes dels participants al qüestionari a l'inici i al final del programa). Destinar uns 10 minuts per fer aquesta activitat.

5. **Posada en comú i aclariments de l'educador/a.** Seguint l'ordre de les preguntes o afirmacions del qüestionari demanar quines han estat les respostes a cada grup i si hi ha hagut consens o no (de partida i després de debatre). Demanar també als participants que argumentin les seves respostes, especialment si no hi ha consens total, són incorrectes o denoten actituds favorables al consum de cànnabis. Abans de passar a la següent pregunta o afirmació, l'educador/a reforçarà o corregirà les afirmacions dels participants, aportarà informació addicional si s'escau i aportarà elements que permetin posar en qüestió les actituds favorables al consum. L'annex número 2 de la sessió conté informació de suport que pot servir d'ajut als educadors en aquesta part de la sessió. Dedicar uns 20 minuts a la posada en comú i aclariments.
6. **Recollida dels qüestionaris.** Recollir i conservar els qüestionaris per poder comparar, a efectes d'avaluació, les respostes actuals amb les que donin els participants al final de la quarta sessió.
7. **Lliurament del primer conte.** Entregar a cada participant una impressió o una fotocòpia del conte: "Dijous, 24 de març", animant-los a llegir-lo a casa, fent-los saber que no trigarán més de 5 minuts i que al començar la propera sessió comentarem què els ha semblat.

### ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES I DIDÀCTIQUES

- Al llarg de la sessió, i d'una manera especial durant la posada en comú amb tots els participants, l'educador/a ha de fer més ús del discurs socràtic que no pas de la confrontació o de la càtedra.
- Convé no deixar conceptes sense aclarir, i treballar especialment els punts en que hi hagi major confusió i controvèrsia. Tanmateix, si l'educador/a es trobés mancat d'informació per tractar un tema, pot ajornar el seu tractament per a la propera sessió, i així poder informar-se suficientment.
- Atès que els objectius i els continguts de treball d'aquesta sessió tenen continuïtat en la propera (formen part de la mateixa unitat didàctica), convé no saturar d'informació als participants.
- El grup serà probablement heterogeni en actituds i experiència amb el cànnabis. Cal tenir-ho en compte per respondre a les diferents inquietuds i necessitats dels participants, tot i que cal fer-ho d'una manera genèrica, sense personalitzar els comentaris.
- Convé fomentar la participació de tothom, i evitar centrar l'atenció en uns quants participants que l'educador o l'educadora pot considerar en situació de més risc a rel dels seus comentaris. La població destinatària del programa serà, normalment, en termes d'edat, majoritàriament no consumidora; per això els seus objectius se centren en prevenir el consum i no pas en la reducció dels seus riscos.
- L'educador/a ha d'evitar fer discursos morals en les seves intervencions. Alhora, però, ha d'evitar banalitzar els riscos de l'ús del cànnabis o considerar el seu consum una conducta normalitzada.



**ANNEX 1 (SESSIÓ 1)**

**FITXA 1 - QÜESTIONARI SOBRE EL CÀNNABIS**

Aquest qüestionari és ANÒNIM. **No hi escriguis el teu nom.** En lloc del teu nom vertader, escriu un pseudònim o *nick-name* que cal que recordis l'última sessió quan tornis a respondre el qüestionari. D'aquesta manera podrem veure si s'han produït canvis en les teves respostes a l'inici i al final del programa, sense identificar-te personalment, és a dir: mantenint l'anonimat.

PSEUDÒNIM (*nick-name*):..... DATA:...../...../.....

**IMPORTANT: Això no és un examen.** Per tant, no puntua més o menys el fet de respondre una cosa o una altra o saber o encertar més o menys preguntes. Respon, doncs, d'acord amb el que tu penses o amb el que tu saps, sense copiar ni mirar què responen els altres, i sense fer cap comentari fins que tothom hagi acabat de respondre el qüestionari.

No deixis **cap frase sense resposta** i dóna **una sola resposta a cada frase**.

A continuació hi ha una sèrie de preguntes i afirmacions referides al cànnabis. Llegeix-les atentament i encercla l'opció de resposta que consideris correcta o més adequada per a cadascuna d'elles, d'acord amb els següents significats:

V	F	NS
Vertader	Fals	No ho sé

1	El haixix i la marihuana són la mateixa droga.	V	F	NS
2	El cànnabis és una planta. Per això, a diferència d'altres drogues, el haixix i la marihuana són naturals i no tenen components tòxics.	V	F	NS
3	Les substàncies de tall o adulterants són productes que s'afegeixen al haixix per augmentar el seu pes i treure'n més guanys amb la seva venda.	V	F	NS
4	El cànnabis és il·legal, com totes les drogues a la nostra societat.	V	F	NS
5	Si algú fuma porros és més fàcil que acabi prenent també altres drogues.	V	F	NS
6	El cànnabis és relaxant, per això sempre que algú fuma porros es relaxa i se sent bé, tot i que a més pot fer altres efectes, depenent de cadascú.	V	F	NS
7	Fumar porros fa venir gana.	V	F	NS
8	Sovint, a la gent que fuma porros se li posen els ulls vermells.	V	F	NS
9	El cànnabis té efectes sobre el cor i la circulació de la sang.	V	F	NS
10	Està demostrat que el cànnabis perjudica el sistema immunitari i augmenta el risc d'agafar infeccions.	V	F	NS
11	La gent que fuma porros és més "enrotllada" i alegre.	V	F	NS
12	A partir d'una certa edat, qui no prova els porros és perquè té por de fer-ho.	V	F	NS



## ANNEX 2 (SESSIÓ 1)

### INFORMACIÓ DE SUPORT PER A L'EDUCADOR/A

#### 1. El haixix i la marihuana són la mateixa droga. (V)

La *cannabis sativa* és una planta utilitzada des de l'antiguitat per les seves propietats farmacològiques, amb la qual es fan diferents preparacions per a la seva utilització. Les més habituals són el haixix (també anomenat xocolata, costo, etc.) que és una pasta que s'obté premsant la resina de la planta, i la marihuana (maria, herba, etc.) que és una barreja de les fulles, tiges i flors, assecades i triturades. L'oli de haixix és una preparació menys coneguda i habitual.

La forma de consum habitual dels derivats del cànnabis és fumant, en forma de cigarrets barrejats amb tabac (normalment), coneguts com a *porros*, *petas*, *canuts*, etc., o bé directament amb vaporitzadors. De vegades, es consumeixen per via oral, incorporant-los a pastissos o altres aliments. Les diferents preparacions contenen quantitats variables de substàncies psicoactives, essent la més important el delta-9-tetrahidrocannabinol (THC), present habitualment en una proporció d'un 1-5% en la marihuana, d'un 15-50% en el haixix, i d'un 25-50% o més, en l'oli. Per tant, la marihuana i el haixix constitueixen presentacions diferents d'una mateixa droga o principi psicoactiu.

#### 2. El cànnabis és una planta. Per això, a diferència d'altres drogues, el haixix i la marihuana són naturals i no tenen components tòxics. (F)

És un error pensar això. El fet que un producte o una substància sigui natural no implica que no pugui ser tòxic o que hagi de ser innocu. De fet, moltes espècies animals i vegetals tenen verins que, essent naturals, poden matar una persona. D'una manera semblant, moltes drogues d'abús són productes naturals o derivats de productes naturals, com ara el tabac, l'alcohol o l'heroïna.

El cànnabis (haixix, marihuana) té, efectivament, un origen natural. No obstant això, conté més de 400 substàncies químiques, moltes de les quals són tòxiques per l'organisme. Entre les que tenen activitat psicoactiva les més importants són, a més del THC, el cannabidiol i el cannabinol.

#### 3. Les substàncies de tall o adulterants són productes que s'afegeixen al haixix per augmentar el seu pes i treure'n més guanys amb la seva venda. (V)

És cert. Com que el haixix és un producte de comerç il·legal no està sotmès a cap mena de control de qualitat. Per això, sovint els productors i els venedors el barregen amb substàncies molt diverses, com ara pinsos, fems, plàstics, goma de pneumàtics, olis... per augmentar el seu pes i volum, i obtenir més guanys. Aquestes substàncies, dites de tall o adulterants, poden causar danys imprevisibles a la salut.

La marihuana pot estar mesclada amb altres espècies vegetals, però no sol estar adulterada amb el mateixos productes que l'haixix, malgrat que pot contenir tòxics com ara pesticides i insecticides. L'autocultiu del cànnabis per a consum propi (promogut per alguns col·lectius) evita aquest problema però comporta un risc evident d'acord amb la legislació vigent.

#### 4. El cànnabis és il·legal, com totes les drogues a la nostra societat. (F)

No és una afirmació vertadera. És cert que el cànnabis és il·legal al nostre país i molts altres. Però això no és una fet comú a totes les drogues. L'alcohol o el tabac, per exemple, també són drogues i en canvi el seu comerç és legal a casa nostra, per bé que estigui sotmès a regulacions, com ara la prohibició de vendre'n als menors d'edat.

Sens dubte, la il·legalitat d'algunes drogues comporta riscos per als seus consumidors, derivats de la manca de control sanitari sobre el producte. Però, la legalització no és una garantia per la salut de la població, i no està exempta d'altres riscos, com ara el d'una expansió del consum. El tabac va estar prohibit i perseguit a Europa durant anys, i això va tenir greus conseqüències per als seus consumidors i comerciants (considerats aleshores traficants). Tanmateix, la seva legalització no ha evitat pas problemes. Ans al contrari, ha esdevingut la principal causa de malaltia i mortalitat a Occident.

Els criteris que fan que una droga sigui legal o il·legal no són de caire sanitari, sinó cultural i econòmic. Ara bé,

totes les drogues (legals i il·legals) comparteixen una realitat: actuen sobre el mecanisme de transmissió de la informació de les neurones, i el seu consum repetit pot generar abús i dependència.

**5. Si algú fuma porros és més fàcil que acabi prenent també altres drogues. (V)**

Sí, és veritat. Això, però, no vol dir pas que tothom que fumi porros hagi de passar necessàriament a prendre altres drogues. Però, sí que ho fa més probable; especialment si el consum és habitual o comença a una edat molt jove: com més aviat comenci més probabilitats hi ha de passar a consumir altres drogues.

Això pot ser degut a tres motius: En primer lloc, els mateixos factors que afavoreixen que es comenci a fumar porros molt jove (problemàtica familiar, entorn social, etc.), poden propiciar alhora el consum d'altres drogues. En segon lloc, els consumidors (tret que practiquin l'autocultiu) aconsegueixen el cànnabis al mateix mercat il·legal que dona accés a altres drogues, i això fa que tinguin més oportunitats per accedir-hi. Finalment, els efectes que provoca el cànnabis sobre el funcionament del cervell pot ser que comportin també una major predisposició per consumir altres drogues.

**6. El cànnabis és relaxant, per això sempre que algú fuma porros es relaxa i se sent bé, tot i que a més pot fer altres efectes, depenent de cadascú. (F)**

Els efectes del cànnabis són molt variables i depenen de la quantitat consumida, la proporció de principis actius que conté, la forma de consum, l'experiència prèvia, la personalitat, motivacions i expectatives del consumidor, el context i circumstàncies del consum (sol o acompanyat), etc.

Generalment, però, provoca inicialment eufòria i benestar, seguida de relaxació i somnolència. També sol produir alguns dels següents efectes: xerrameca, ganes de riure sense motiu (sobretot quan es consumeix en grup), una agudització dels sentits (ex.: viure més intensament la música) i una lleugera distorsió de la sensació del pas del temps (impressió de que transcorre més lentament), a més d'una certa afectació de la coordinació, el pensament, la memòria, l'atenció i la capacitat de concentració.

Però, també pot provocar, especialment en consumidors novells o després de consumir quantitats importants, ansietat (bastant freqüent), angoixa, sensacions de por o pànic i símptomes paranoïdes (idees de persecució), entre altres. Per tant, no és veritat que el cànnabis sempre relaxi i faci sentir bé.

A nivell físic és freqüent tenir set i la boca seca. També pot causar taquicàrdia, arítmies, mareigs, etc.

**7. Fumar porros fa venir gana. (V)**

És veritat. Aquest és un efecte freqüent del cànnabis, que acostuma a presentar-se al cap de 1-3 hores del seu consum. Aquesta propietat està en la base de la utilització de determinats derivats del cànnabis per al tractament de l'anorèxia (pèrdua de gana) associada a determinades malalties.

**8. Sovint, a la gent que fuma porros se li posen els ulls vermells. (V)**

És cert. El cànnabis provoca una dilatació dels vasos sanguinis que es manifesta, entre altres efectes, amb un envermelliment de la conjuntiva dels ulls. També provoca una caiguda de les parpelles.

**9. El cànnabis té efectes sobre el cor i la circulació de la sang. (V)**

Cert. El cànnabis provoca un augment de la freqüència cardíaca i té efectes sobre la pressió arterial. Per això, el seu consum implica un major risc per a les persones amb problemes de cor o de circulació. A nivell de la pressió arterial, l'augmenta quan la persona està asseguda o estirada, i la disminueix quan està dreta. Quan es consumeix cànnabis i alcohol alhora, augmenta el risc de baixada de tensió (mareigs, suors, debilitat, malestar i possible pèrdua de coneixement). Però, això, també pot passar consumint cànnabis únicament, sobretot amb consums importants o persones amb poca experiència.

**10. Està demostrat que el cànnabis perjudica el sistema immunitari i augmenta el risc d'agafar infeccions. (F)**

Sembla que el cànnabis té efectes complexos sobre el sistema immunitari, i s'ha parlat molt de la seva capacitat per debilitar-lo. No obstant això, tot i ésser aquesta una qüestió controvertida i en discussió, ara per ara, no hi ha prou evidències científiques per afirmar amb rotunditat que el cànnabis perjudiqui el sistema immunitari i augmenti el risc d'infeccions.

### 11. La gent que fuma porros és més “enrotllada” i alegre. (F)

No és veritat. Ser divertit o “enrotllat” no depèn del fet de consumir drogues o no. Depèn de les habilitats que tinguem per relacionar-nos amb altres persones. D'això se'n diu tenir habilitats socials, i es pot aprendre i millorar amb la pràctica.

Algunes drogues desinhibeixen i poden fer que els seus consumidors semblin més simpàtics, atrevits i “enrotllats”. Però, si no tenen prou habilitats socials, quan s'esvaeixen els efectes de la droga, tornaran a ser com abans, i amb poques possibilitats de canviar, perquè en lloc de practicar noves habilitats, dissimulen les seves mancances consumint drogues. Les drogues, a més, poden provocar efectes contraris als buscats. Així, algú que hagi begut una mica pot mostrar-se més desinhibit inicialment, però si continua bevent pot esdevenir un pesat. D'altra banda, la gent que pren drogues habitualment acaba dedicant molt temps i molt esforç en aconseguir-les, i va deixant de banda la relació amb els amics.

Una qüestió relacionada amb lo anterior és la de la “dependència funcional”: Si una persona, per exemple, fuma cànnabis sempre que vol divertir-se o relacionar-se amb altra gent, arribarà un moment que no sabrà divertir-se ni relacionar-se sense fumar porros, i li semblarà que la gent que no ho fa són uns avorrits, i que no és possible divertir-se sense porros. Tindrà dependència funcional de la droga: tindrà dificultats per funcionar (en aquest cas, divertir-se i relacionar-se amb altra gent) sense consumir.

### 12. A partir d'una certa edat, qui no prova els porros és perquè té por de fer-ho. (F)

No. Fumar porros o prendre qualsevol altra droga no és un senyal de valentia, ni de ser alternatiu, ni d'autenticitat. Una persona pot decidir provar els porros per diferents motius: la curiositat pot ser un d'ells, però també ho pot ser el fet de no saber com dir que no quan no es vol fumar, o tenir por de la reacció dels altres. D'una manera semblant, hi ha molts motius pels quals es pot decidir que no es volen provar els porros, com ara per convicció personal, per preservar la salut, etc. En tot cas, sovint requereix més valentia el fet de mantenir una decisió personal davant dels altres, que no pas canviar-la per no saber fer front a les pressions d'altres persones, o tenir por de la seva reacció.

Bona part de la informació d'aquest annex està extreta del *“Informe de la Comisión Clínica sobre el Cannabis de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas”* que, mercès a l'autorització concedida per aquesta institució, s'inclou en format PDF al CD-ROM del programa, així com dels altres documents i portals d'Internet que s'indiquen a la secció “DOCUMENTACIÓ I RECURSOS D'INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA PER A EDUCADORS” del CD-ROM.

### 3.1.2. Sessió 2.

## CÀNNABIS: MITES I REALITATS

#### OBJECTIUS:

- Analitzar i desfer tòpics i creences errònies freqüents entre els joves en relació al cannabis.
- Millorar en qualitat i quantitat la informació dels joves en relació al cannabis.
- Augmentar la percepció de risc en relació al consum de cannabis.

#### DURACIÓ: 50 minuts

#### MATERIALS:

- Targetes de tòpics sobre el cannabis. CD-ROM ► FITXES ► Número 2.1 a 2.10.
- Segon conte del programa. CD-ROM ► CONTES ► Número 2.

#### ACTIVITATS:

1. **Presentació del programa.** Aquesta sessió s'adreça a analitzar i desfer diferents tòpics i creences errònies que són freqüents de trobar entre els joves (i sovint també en altres segments de la població), confrontant-los amb el coneixement científic actual sobre aquests temes. Alhora, partint dels mateixos coneixements, es proposa generar entre els joves una major consciència dels riscos associats al consum de cannabis. Per introduir la sessió, l'educador/a pot dir coses com ara:

*“Avui analitzarem entre tots unes quantes afirmacions que sovint se senten dir sobre el cannabis, i mirarem d'esbrinar que hi ha de cert en tot això que es diu, comparant-les amb la informació i els resultats dels estudis científics sobre aquestes qüestions”*

2. **Revisió del “conte per pensar” de la sessió anterior.** Abans d'abordar les activitats d'aquesta sessió convé obrir un breu debat al voltant del conte que es va lliurar al final de la sessió anterior. L'educador/a pot explicar que abans de començar dedicarem uns minuts a comentar aquell relat, i demanar als participants quants l'han llegit, què els ha semblat, si els ha agradat o no (i per què) i què els ha suggerit. L'annex número 1 d'aquesta sessió suggereix unes quantes idees per orientar o enriquir les aportacions dels joves. Dedicar uns 7 o 8 minuts a aquest debat.
3. **Discussió sobre tòpics en grups petits.** Dividir els participants en grups de 3 persones i donar a cada grup dues de les deu targetes amb tòpics o creences errònies sobre el cannabis (fitxes 2.1 a 2.10 del CD-ROM). Demanar que les llegeixin i que discuteixin si són certes o no, i per què (justificant les seves decisions amb arguments). Les frases de les targetes són les següents:
  - 1) El cannabis s'usa per curar (és terapèutic). Per tant, fumar porros no perjudica la salut.
  - 2) El cannabis és una droga, però no enganxa (no provoca dependència).
  - 3) Avui en dia la major part dels joves fuma porros.
  - 4) A diferència de l'alcohol, el cannabis no té riscos a l'hora de conduir.
  - 5) Fumar porros al carrer no és delictiu; per tant, es pot fer sense por que passi res.
  - 6) Es poden tenir fins a tres plantes de “maria” a casa.
  - 7) Fumar porros és menys dolent que fumar tabac.
  - 8) Els porros actuen sobre l'estat d'ànim (fan sentir bé, fan venir ganes de riure...) però no sobre la memòria o l'atenció. Per això, només afecten al rendiment escolar si els fumadors se salten les classes.
  - 9) Sovint es diu que fumar porros augmenta el risc de malalties mentals. Però, no és veritat; es diu per fer por. El cannabis té alguns riscos, però no pas aquest!
  - 10) Per a la salut, el millor és no fumar porros; però si algú ho vol provar no importa l'edat que es tingui, perquè el cannabis té poc risc. L'important és que ho hagi decidit un mateix!

Demanar que un membre de cada grup anoti a les fitxes les conclusions a les que arribin (si estan d'acord o no amb cada frase, i perquè), per comentar-les després a la resta dels participants. Donar uns 10 minuts de temps per completar aquesta activitat.



4. **Posada en comú i aclariments.** Demanar que els diferents grups llegeixin en veu alta les seves conclusions. Depenent del nombre total de participants, pot ser que una o varies targetes les hagi treballat més d'un grup. Per això convé comentar-les seguint l'ordre numèric i preguntar cada vegada quins grups han treballat cada targeta, per tal que tots exposin les seves conclusions. Tot seguit, l'educador/a demanarà a la resta de participants què en pensen de les conclusions que hagin estat exposades. Alhora, quan ho consideri oportú, corregirà, matisarà i/o aportarà informació sobre les afirmacions de les targetes o sobre els comentaris dels participants. L'annex 2 d'aquesta sessió aporta informació per ajudar els educadors en aquesta tasca. Addicionalment, es pot ampliar la informació al CD-ROM. Preveure de 25 a 30 minuts per fer la posada en comú i els aclariments.
5. **Lliurament del segon conte.** Donar a cada participant una impressió o una fotocòpia del conte: "Carta d'amor", animant-los a que el llegeixin a casa, recordant-los que no trigarán més de 5 minuts i que la propera sessió comentarem què els ha semblat. Per fer-ho, l'educador/a pot comentar quelcom semblant a això:

*"Aquí teniu el segon conte, es titula "Carta d'amor" i és un relat enigmàtic sobre una separació que... però, no explico res més... Els que heu llegit el primer ja sabeu que són interessants; i a la resta, us animo a fer-ho. No trigareu més de cinc minuts i segur que us agradarà!. Bé, ja ho comentarem la propera sessió."*

### ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES I DIDÀCTIQUES

- Abans de la sessió convé que l'educador/a, a més de la informació sobre tòpics inclosa a l'annex 2, llegeixi els apartats corresponents del "Informe de la Comisión Clínica sobre el Cannabis de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas", inclòs en format PDF al CD-ROM del programa, i/o que consulti alguna de les altres fonts d'informació complementària suggerides.
- En aquesta sessió convé evitar deixar conceptes sense aclarir. Tanmateix, si l'educador/a es trobés mancat d'informació per tractar un tema concret, el millor serà guanyar temps per informar-se, ajornant el seu tractament fins la propera sessió (o un altre moment), i passar a tractar el següent tema. En fer-ho, pot argumentar la seva decisió en la impossibilitat de dedicar més temps a tractar el tema en aquell moment (perquè impediria tractar altres qüestions), o bé, fer pública la necessitat de buscar més informació, mirant de comprometre també als participants en aquesta tasca.
- Aquesta sessió pretén, entre altres coses, promoure la capacitat crítica dels participants, animant-los a contrastar les informacions que reben i a reflexionar sobre allò que escolten o llegeixen. Per això, com a la sessió anterior, l'educador/a ha de procurar fer ús del mètode socràtic de discussió. No obstant això, podrà i haurà d'aportar informació quan consideri oportú fer-ho.
- Com a la primera sessió, l'educador/a ha d'evitar centrar l'atenció en alguns participants que, tal vegada, pels seus comentaris podria considerar en situació de major risc en relació al consum de drogues. Fomentar actituds favorables a la salut i reforçar les conductes de no consum de drogues en general, i del cànnabis en particular, és un objectiu prioritari en un programa com aquest: de caire universal i adreçat a una edat molt jove, prèvia a la de l'inici mitjà del consum de cànnabis.
- L'educador/a ha d'evitar incloure en els seus comentaris elements morals o judicis de valor. Alhora, ha d'evitar que puguin ser interpretats en clau de minimització dels riscos del cànnabis, o transmetre l'idea del seu consum està plenament integrat i normalitzat des d'un punt de vista social o estadístic.

### ANNEX 1 (SESSIÓ 2)

#### IDEES PER COMENTAR EN RELACIÓ AL CONTE:

#### “DIJOURS, 24 DE MARÇ”

- Al llarg de la història moltes cultures han fet servir substàncies psicoactives (drogues), com ara el cannabis, amb diferents finalitats sovint lligades a la medicina o la religió.
- El patró de consum tradicional d'aquestes substàncies presenta diferències substancials amb els usos recreatius actuals de les drogues. Sovint, el seu consum estava reservat a determinades persones de la comunitat (els líders espirituals) i, generalment, només es consumien en el marc de cerimònies i ritus propis d'aquelles cultures. Per tant, es tractava de consums de drogues sotmesos a limitacions i plenament integrats des del punt de vista social i cultural.
- A la nostra societat s'han anat incorporant d'una manera progressiva substàncies pròpies d'altres tradicions culturals que, un cop tretes del seu context originari que regulava i donava sentit al seu ús, han esdevingut un producte de consum més, destinat a usos recreatius i d'evasió. La descontextualització del consum d'aquestes substàncies i la manca de regulació social que això implica és una font de problemes, socials i de salut.
- Les drogues també s'han utilitzat en diferents moments al llarg de la història com a instruments d'explotació i de control social. Per exemple: per destruir moviments d'oposició o apaivagar les inquietuds polítiques i socials de determinats grups de la població, com ara els joves. Actualment, a més, per a molts camperols del tercer món obligats a conrear-les per narcotraficants i grups armats, constitueixen una font d'explotació, més que no pas un medi de vida.

## ANNEX 2 (SESSIÓ 2)

### INFORMACIÓ DE SUPORT PER A L'EDUCADOR/A SOBRE ELS TÒPICS I LES CREENCES ERRÒNIES DE LES TARGETES.

#### 1. El cànnabis s'usa per curar (és terapèutic). Per tant, fumar porros no perjudica la salut.

L'ús del cànnabis amb finalitats terapèutiques es remunta a l'antiguitat, i des de fa uns anys aquest potencial està sent revisat a nivell científic. Actualment, varis països han aprovat l'ús de derivats del cànnabis per algunes indicacions mèdiques, tot i que no solen ser medicaments de primera elecció. La indicació terapèutica amb major evidència d'utilitat és la prevenció i tractament de les nàusees i vòmits provocats per la quimioteràpia en els malalts de càncer. També hi ha evidències d'utilitat per tractar la pèrdua de gana en malalts greus i per tractar alguns dels símptomes de l'esclerosi múltiple, entre altres.

Però, una cosa és que el cànnabis tingui utilitats terapèutiques, i una altra molt diferent que això el converteixi en beneficiós per a la salut o en una substància innòcua. Una aspirina™, per exemple, ens pot anar bé quan tenim mal de cap, però si en prenguéssim per gust (si això fos possible) i sense criteris mèdics, no trigariem gaire a tenir mal de panxa, si no una úlcera d'estómac o altres problemes.

En part, aquesta idea ha calat en el discurs social sobre el cànnabis pel fet que algunes persones han aprofitat el debat sobre l'ús terapèutic per reclamar la legalització i advocar pel seu consum recreatiu, al·legant la seva suposada innocuïtat sota l'argument que: 'si és terapèutic no perjudica', generant confusió entre la població, en especial entre els joves. Per ampliar la informació sobre el tema es pot consultar el "Prospecte del cànnabis per a ús terapèutic" al web del Col·legi de Farmacèutics de la Província de Barcelona a: [www.farmaceuticonline.com](http://www.farmaceuticonline.com). És un text breu que també pot ser adequat per a que el llegeixin i comentin els joves.

#### 2. El cànnabis és una droga, però no enganxa (no provoca dependència).

Sens dubte, el cànnabis és una droga i el THC, la seva principal substància psicoactiva actua, igual que moltes altres drogues, sobre el sistema de recompensa del cervell, alliberant dopamina, un neurotransmissor implicat, entre altres, en els circuits cerebrals del plaer i l'estat d'ànim. A més, com altres drogues, el seu consum repetitiu genera tolerància farmacològica (necessitat d'augmentar la quantitat o la freqüència de consum per notar els mateixos efectes que abans).

El consum continuat de cànnabis pot portar a l'abús o a la dependència. L'abús es manifesta per un abandonament dels amics no consumidors, pèrdua o manca d'interès per activitats que no tinguin a veure amb el consum, i preocupació per disposar de cànnabis. Lògicament, aquestes manifestacions no apareixen de sobte, sinó que es van instaurant d'una manera progressiva, la qual cosa en dificulta la presa de consciència. De vegades, aquesta situació va acompanyada d'un ús compulsiu de cànnabis. Aleshores s'ha entrat ja en la dependència. Sovint, la persona afectada no relaciona amb el cànnabis els seus problemes i dificultats (familiars, relacionals, escolars...). Quan hi ha dependència, en deixar de consumir cànnabis durant uns dies pot aparèixer inquietud, ansietat, irritabilitat, agressivitat, pèrdua de gana i dificultat per dormir. Aquest símptomes milloren o desapareixen si la persona torna a consumir cànnabis. Se'n diu la síndrome d'abstinència, i fa que resulti més difícil deixar la substància.

Per tant, el cànnabis pot generar dependència, i si aquest risc és menor que amb altres drogues, cal tenir en compte que un 10,2% de les admissions a centres públics d'atenció a les drogodependències de tot l'Estat l'any 2002 van ser motivades pel consum de cànnabis (entre els menors de 15 anys va causar dues de cada tres admissions). Alhora, les admissions a tractament per cànnabis s'han triplicat entre 1996 i 2002, coincidint amb un augment del seu consum entre la població espanyola.

#### 3. Avui en dia la major part dels joves fuma porros.

No és cert, i convé rebatreu perquè contribueix a generar una idea de "normalitat" en relació al consum de cànnabis. El cert és que, tot i la clara tendència cap a l'augment del consum d'aquesta substància que s'observa entre els joves des de fa uns anys, la proporció de consumidors entre els adolescents (en la població escolaritzada de 14 a 18 anys) no és majoritària, malgrat que sí, preocupant.

Així, d'acord amb les explotacions del Departament de Salut de les enquestes escolars que fa cada dos anys el Plan Nacional sobre Drogas de l'Estat, l'any 2004 un 47,2% dels joves catalans escolaritzats amb edats compre-



ses entre els 14 i els 18 anys van admetre haver provat el cànnabis; una xifra sens dubte molt elevada, però inferior al 52,8% que no han provat mai el cànnabis. Tanmateix, cal tenir en compte que deu anys enrere l'experiència amb el cànnabis era d'un 25,6% en front del 47,2% actual.

De tota manera, quan es parla de fumar porros no es fa tant referència al fet d'haver-los provat (per bé que sempre és el primer pas) com al fet de fumar-n'hi amb una certa freqüència. En aquest sentit, cal mirar les xifres de consum en els darrers 30 dies, que és un indicador de consum habitual. Aleshores, la proporció de consumidors habituals entre els escolars catalans de 14 a 18 anys és del 30,4%. Per tant, més del doble (un 69,6%) no fumen porros habitualment, tot i que alguns els hauran provat. La percepció que tothom fuma porros, que tenen alguns joves, pot explicar-se pel fet que els consumidors solen relacionar-se amb altres consumidors i moure's en ambients de consum, més que no pas constatar una realitat, malgrat l'augment innegable del consum del cànnabis.

#### 4. **A diferència de l'alcohol, el cànnabis no té riscos a l'hora de conduir.**

Hi ha qui pensa que el consum de cànnabis no comporta riscos per a la conducció, perquè suposadament relaxa i faria que la gent conduís més tranquil·la. Tanmateix, els efectes aguts del cànnabis inclouen una afectació del rendiment psicomotor semblant a la de l'alcohol, amb un augment del temps de reacció, disminució de l'atenció i la concentració, afectació de la coordinació motora i alteracions perceptives. Aquests efectes augmenten en funció de la quantitat consumida i en combinar el consum de cànnabis amb el d'alcohol o sedants. No resulta estrany, doncs, que un estudi recent encarregat pel govern francès i realitzat sobre més de 10.000 conductors implicats en accidents mortals de trànsit, trobés que la presència de cànnabis a la sang suposa un risc 3 vegades més alt de col·lisió. Lògicament, els riscos derivats de l'afectació psicomotora que provoca el cànnabis no es limiten a la conducció, i són extensius a altres activitats que requereixen unes condicions psicomotors òptimes, com ara l'ús de maquinària perillosa, el treball en bastides o la pràctica de l'escalada, entre altres.

#### 5. **Fumar porros al carrer no és delictiu; per tant, es pot fer sense por que passi res.**

Pensar això és un error molt estès. La Llei Orgànica 1/1992, de 21 de febrer, de Protecció de la Seguretat Ciutadana (coneguda com la Llei Corcuera), considera una infracció greu consumir qualsevol droga il·legal en llocs públics (carrer, bars, etc.), així com posseir drogues per a consum propi. La sanció aplicable és administrativa i comporta una multa d'un mínim de 300 euros (màxim 30.000 euros). Si l'infractor és un menor d'edat, els cossos de seguretat tenen l'obligació d'avisar els pares o tutors. La sanció, però, pot quedar en suspens si la persona accepta fer un tractament per deixar les drogues. En el cas dels menors d'edat, de vegades aquest tractament pot adoptar la forma d'un programa educatiu, amb entrevistes, revisió de materials i realització de treballs de tipus acadèmic.

#### 6. **Es poden tenir fins a tres plantes de "maria" a casa.**

Una altra equivocació. El Codi Penal espanyol considera delictiu (i per tant castiga amb presó) el tràfic de drogues, entès com a qualsevol conducta que impliqui promoure, afavorir o facilitar el consum de drogues. Posseir, produir o cultivar drogues destinades al tràfic, és un delictiu. En aquest sentit tenir plantes de cànnabis a casa podria ser considerat un delictiu, si un jutge ho considerés com una forma d'afavorir o promoure el consum de drogues.

#### 7. **Fumar porros és menys dolent que fumar tabac.**

Els riscos per al sistema respiratori derivats de fumar cànnabis són semblants als del tabac. El fum dels porros conté compostos cancerígens, monòxid de carboni i quitrans en quantitats equivalents al fum del tabac no filtrat. A més, generalment el cànnabis es fuma barrejat amb tabac. D'altra banda, quan es fumen porros sovint es produeix una entrada major de substàncies tòxiques a l'organisme perquè: normalment no s'utilitza filtre, es fan calades més intenses, s'acostuma a retenir més temps el fum als pulmons (malgrat no servir de res perquè el THC s'absorbeix molt ràpidament) i s'apura al màxim la cigarreta, adoptant en conjunt, una forma de consum de més risc. Per tot això, el consum crònic de porros augmenta el risc de patir bronquitis, enfisema (malaltia pulmonar obstructiva crònica) i, molt probablement, càncer de pulmó.

#### 8. **Els porros actuen sobre l'estat d'ànim (fan sentir bé, fan venir ganes de riure...) però no sobre la memòria o l'atenció. Per això, només afecten al rendiment escolar si els fumadors se salten les classes.**

Els efectes aguts del consum de cànnabis solen incloure inicialment sensacions d'eufòria i benestar, loquacitat i riure fàcil i sense motiu, entre altres, per donar pas en un segon moment a sensacions de relaxació i somnolència.

Alhora, però, els efectes aguts del cànnabis també inclouen alteracions del rendiment psicomotor, la memòria a curt termini, l'atenció, la capacitat de concentració i la resolució de problemes; totes elles, funcions directament relacionades amb l'activitat intel·lectual i escolar.

No ha de sorprendre, doncs, que els resultats de diferents estudis sobre la relació entre consum de cànnabis i problemes acadèmics puguin resumir-se dient que el consum de cànnabis durant el període escolar s'associa amb els següents fets: treure pitjors notes, obtenir menys satisfacció amb l'escola, mostrar actituds negatives cap a l'escola, tenir més absentisme i tenir més probabilitats d'abandonar els estudis.

**9. Sovint es diu que fumar porros augmenta el risc de malalties mentals. Però, no és veritat; es diu per fer por. El cànnabis té alguns riscos, però no pas aquest!**

A banda del risc de dependència, que ja s'ha comentat més amunt i constitueix una forma de trastorn mental, el cànnabis pot donar lloc a altres problemes psiquiàtrics, destacant per la seva freqüència els trastorns d'ansietat, que sovint s'acompanyen d'idees paranoides (de referència o persecució) i de sensacions d'angoixa, por o pànic.

Però, el risc psiquiàtric més important associat al cànnabis és, per la seva gravetat, el risc de psicosi o esquizofrènia. Malgrat que hi ha evidències que consumir cànnabis és un factor de risc per desenvolupar símptomes psicòtics, la relació causal entre cànnabis i psicosi és encara motiu de debat. Globalment, les revisions que s'han fet recentment d'estudis publicats sobre el tema indiquen que el consum de cànnabis pot augmentar entre 2 i 3 vegades el risc de psicosi al llarg de la vida. Aquest risc s'incrementa amb la dosi (a major consum, més risc) i sembla que és més alt encara entre els joves amb una vulnerabilitat prèvia per patir una psicosi. A manca de dades més concloents, l'estat actual dels coneixements científics sobre aquest qüestió recomana aplicar el principi de precaució i informar als adolescents que consumir cànnabis pot augmentar en dues o tres vegades el risc d'esquizofrènia.

**10. Per a la salut, el millor és no fumar porros; però si algú ho vol provar no importa l'edat que es tingui, perquè el cànnabis té poc risc. L'important és que ho hagi decidit un mateix!**

Decidir per un mateix és millor que deixar que ho facin els altres. Però, això no és suficient per prendre bones decisions. Cal tenir també una bona informació per poder decidir lliurement. I, en aquest sentit, una de les coses que cal saber és que l'edat en que es comença a consumir cànnabis té relació amb la major o menor probabilitat de que sorgeixin problemes i que siguin importants.

Així, diferents estudis indiquen que començar a consumir cànnabis a una edat molt jove s'associa amb un major risc de trastorns mentals (inclòs el risc de psicosi), amb un consum més intensiu i problemàtic de cànnabis o altres drogues en edats posteriors, i amb una major afectació cognitiva, que pot donar lloc a un pitjor rendiment escolar i a un abandonament prematur dels estudis.

Com a la sessió anterior, bona part de la informació d'aquest annex està extreta del "Informe de la Comisión Clínica sobre el Cannabis de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas" que, mercès a l'autorització concedida per aquella institució, s'inclou en format PDF al CD-ROM del programa, així com dels altres documents i portals d'Internet que s'indiquen a la secció "DOCUMENTACIÓ I RECURSOS D'INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA PER ALS EDUCADORS" del CD-ROM

### 3.1. UNITAT DIDÀCTICA 2

FETS, CONCEPTES I SISTEMES CONCEPTUALS	PROCEDIMENTS	ACTITUDS, VALORS I NORMES
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Processos de presa de decisions.</li> <li>2. Mètode dels cinc passos.</li> <li>3. Pressió de grup.</li> <li>4. Opcions de resposta:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Passiva.</li> <li>b) Agressiva.</li> <li>c) Assertiva.</li> </ol> </li> <li>5. Tècniques de resposta assertiva.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Argumentació raonada del procés de presa de decisions davant d'una invitació a consumir cànnabis.</li> <li>2. Debat sobre motius per consumir o no consumir cànnabis.</li> <li>3. Anàlisi i previsió de les conseqüències associades a diferents conductes.</li> <li>4. Resolució de conflictes.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actitud positiva cap a la salut i els hàbits saludables.</li> <li>2. Valoració del grup d'iguals i reconeixement de la pressió que pot exercir sobre les decisions personals.</li> <li>3. Valoració de l'opinió pròpia.</li> <li>4. Valoració de l'autonomia personal en relació al consum de drogues i les conductes de risc en general.</li> <li>5. Actitud respectuosa cap a les opinions diferents de les pròpies.</li> </ol>

### 3.2.1. Sessió 3.

## I ARA... ET TOCA A TU!

#### OBJECTIUS:

- Identificar i analitzar els principals factors que influeixen en les decisions dels joves de fumar o no fumar porros.
- Posar de manifest les pressions externes que els joves poden sentir davant d'una invitació a consumir cànnabis.
- Potenciar la capacitat crítica i afavorir la presa de decisions autònomes.

#### DURACIÓ: 50 minuts

#### MATERIALS:

- |  |          |          |                    |
|--|----------|----------|--------------------|
| ■ Situació per aplicar el mètode dels 5 passos.  | CD-ROM ▶ | FITXES ▶ | Número 3.1         |
| ■ Descripció dels personatges de la situació.  | CD-ROM ▶ | FITXES ▶ | Número 3.2         |
| ■ Fitxes d'anàlisi de les decisions dels personatges.  | CD-ROM ▶ | FITXES ▶ | Núm. 3.3.1 a 3.3.4 |
| ■ Tercer conte del programa.   | CD-ROM ▶ | CONTES ▶ | Número 3           |
| ■ Pissarra i guix (o retolador) o cartell (ex.: una cartolina gran) amb el mètode dels 5 passos. |          |          |                    |

#### ACTIVITATS:

1. **Presentació de la Unitat Didàctica.** En aquesta sessió canvia la unitat didàctica i, per tant, els objectius i continguts que es treballaran en les dues sessions restants. Per això, iniciarem la tercera sessió revisant breument amb els participants els aspectes que s'han treballat fins ara i presentant els que es treballaran en la segona part del programa. Per exemple, es pot comentar quelcom semblant a això:

*“A les dues sessions anteriors hem parlat sobre el cànnabis, i hem aclarit algunes coses sobre aquesta substància i també desmuntat algunes idees equivocades. Avui comencem la segona part del programa, i les dues sessions que ens queden les dedicarem a parlar sobre les actituds i habilitats necessàries per poder prendre decisions pròpies i fer front a situacions difícils en que us podeu trobar, com ara una invitació a fumar un porro que no es vol fumar... I, a més de parlar sobre aquestes coses també posarem en pràctica algunes de les habilitats que comentem”.*

2. **Revisió del “conte” de la sessió anterior.** Abans d'iniciar les activitats d'aquesta sessió convé comentar breument el conte que es va lliurar als participants al final de la segona sessió. L'educador/a pot explicar que, igual que a la sessió anterior, dedicarem uns quants minuts (7 o 8) a comentar aquell relat. L'annex número 1 d'aquesta sessió suggereix unes quantes idees per orientar o enriquir les aportacions dels joves. Així, pot continuar dient:

*“Però, abans comentarem uns minuts el conte que us vaig donar la sessió anterior”*

I seguir amb preguntes com ara:

*“Què us ha semblat? En què us ha fet pensar? Us ha suggerit alguna cosa? Hi trobeu alguna semblança amb alguna altra possible situació de la vida? Quina? Per què?”*

3. **Mètode dels cinc passos.** Aquesta sessió treballa al voltant del procés de presa de decisions, i presenta i analitza l'anomenat “mètode dels cinc passos” per ajudar a prendre decisions d'una manera racional. L'educador/a pot començar fent referència al fet que créixer i “fer-se” adult implica tenir major llibertat per decidir sobre tot allò que ens afecta directament, i alhora, la necessitat d'una major responsabilitat i maduresa per exercir aquesta llibertat. Els comentaris de l'educador/a poden anar en la següent direcció :

*“Bé, ara anem a parlar dels continguts i les activitats d'aquesta sessió, que com ja us he dit tracta sobre qüestions relacionades amb la presa de decisions personals.*

*Vosaltres heu deixat de ser nens i nenes, i sabeu que fer-se adults implica molts canvis; no tan sols a nivell físic. Un dels canvis que més s'associa al creixement té a veure amb el fet d'anar guanyant independència i llibertat. Així, la vostra conducta està cada vegada menys determinada per les indicacions concretes que rebeu dels pares o d'altres persones, i més per les vostres decisions.*



*Créixer implica prendre cada vegada més decisions, i més importants. Però, prendre decisions implica assumir responsabilitats. Si algú de nosaltres decideix fer quelcom (com ara, saltar-nos una classe), la responsabilitat d'aquesta acció serà tota nostra, i no podem descarregar-la en ningú més, malgrat que ens ho hagin proposat altres persones, o fins i tot ens hagin pressionat per fer-ho. D'una manera semblant, si podent decidir nosaltres quelcom que ens afecta directament, deixem que els altres ho facin en lloc nostre (per exemple: "jo no em saltaria la classe; però, si ho fa tothom..."), aleshores, probablement encara som massa immadurs per assumir la responsabilitat que implica prendre decisions.*

*Us n'heu adonat? Créixer implica ser més lliures, ser més lliures implica ser més responsables, ser més responsables implica ser més madurs, i ser més madurs ens fa més lliures.*

*En aquesta sessió treballarem sobre la conducta d'una colla de nois i noies que han de decidir entre acceptar o rebutjar una invitació per fumar un porro. Com que és probable que, tard o d'hora, molts de vosaltres també hagueu de prendre una decisió semblant, paga la pena plantejar-se abans què respondria cadascú, perquè és una decisió important que cal prendre amb responsabilitat.*

*Ara veurem un mètode per ajudar a prendre decisions d'una manera responsable. Es coneix com a Mètode dels Cinc Passos, i es basa en l'anàlisi del problema, la valoració de les diferents respostes possibles, i l'elecció de la que ofereixi un millor balanç entre les possibles conseqüències positives i negatives, atenent a la seva probabilitat i importància."*

Escriure en una pissarra o mostrar en un cartell els cinc punts del mètode i comentar-los breument, un a un, d'acord amb les següents indicacions:

1. **Definir el problema.** Cal definir molt bé la situació i el dilema o dubte al que hem de fer front.
2. **Considerar les diferents opcions de resposta.** Cal pensar el major nombre d'opcions possibles, quants més en considerem més probabilitats tindrem de seleccionar la millor.
3. **Valorar les conseqüències de cada opció.** Cal preveure les possibles conseqüències positives i negatives de cada opció. Aquest pas és fàcil de fer quan es disposa d'una bona informació sobre el problema o la qüestió que hem de decidir.
4. **Triar la millor opció.** Cal escollir l'opció que ofereixi un millor balanç entre les possibles conseqüències positives i negatives, atenent a la seva importància i probabilitat d'ocurrència.
5. **Aplicar l'opció triada i valorar els seus resultats.** Un cop triada l'opció que sembla millor, cal posar-la en pràctica i comprovar els seus resultats per veure si en una altra ocasió cal modificar alguna cosa. D'aquesta manera traurem profit dels errors i aprendrem de la pròpia experiència.

4. **Exercici d'aplicació simulada del mètode dels cinc passos.** Dividir el grup de participants en subgrups de 4 components i donar a cada grup una còpia de les fitxes 3.1 (Descripció de la situació per aplicar de manera simulada el mètode dels cinc passos), 3.2 (Descripció dels personatges) i 3.3.1 a 3.3.4 (fitxes per analitzar el procés de presa de decisions dels personatges) i continuar l'activitat de la següent manera:
  - a) Demanar als participants que llegeixin la descripció de la situació sobre la que treballaran per aplicar el mètode dels cinc passos (fitxa 3.1).
  - b) Demanar-los que llegeixin les descripcions dels quatre personatges (fitxa 3.2).
  - c) Demanar que, d'acord amb la descripció de la situació i dels personatges, cada grup apliqui el mètode dels cinc passos a cada personatge i ompli la fitxa corresponent (fitxes 3.3.1 a 3.3.4). En fer-ho, han d'imaginar-se la situació i "posar-se en la pell" dels personatges, i tenir en compte la manera de ser i els condicionants personals propis de cada un d'ells.

Donar uns 20 minuts de temps per a què els participants facin aquest exercici en grups.

Aquests són la Marta, el Xavi, el Marc i la Laia. Són amics i solen trobar-se al parc cada tarda un cop han acabat les seves obligacions escolars, per passar una estona junts, lluny del control dels pares i sense haver de gastar ni un cèntim. També els agrada anar allí perquè són a l'aire lliure i poden gaudir de les seves instal·lacions: una pista poliesportiva, un *half* per fer *skate* i una zona verda bastant àmplia (on es pot arribar a tenir certa intimitat...). Aquesta tarda s'ha presentat per allí també en Carles, un conegut del grup, que hi va de tant en tant, i que avui els ha posat a tots en un dilema. Si fa o no fa, la cosa ha anat així:

DIÀLEGS:

Vinyeta 1:

*Carles: Hola nois, com va la tarda? Noto... cert avorriment...*

*Marta: Anar fent. Res especial!*

*Laia: Cada cop els dies se'm fan més llargs...*

Vinyeta 2:

*Marta: De tota manera, no cal que pateixis per nosaltres, que ja et conec...*

*Laia: Dona, no et posis a la defensiva que no ha dit res!*

*Carles: Bé, jo vaig a fer un peta... Per cert, no us vindria gens malament a vosaltres... Qui s'hi apunta?*

5. **Posada en comú.** Posar en comú el procés d'aplicació del mètode dels cinc passos que han fet servir els diferents grups per a cada personatge, posant l'èmfasi en la valoració de les diferents opcions. L'annex 2 d'aquesta sessió aporta elements que l'educador/a pot tenir en compte per introduir en el debat de posada en comú. Dedicar de 10 a 15 minuts a aquest apartat de la sessió.
6. **Lliurament del tercer conte.** Entregar a cada participant una còpia del conte: "La diablesa", animant-los, un cop més, a llegir-lo a casa, recordant-los que la propera sessió comentarem què els ha semblat.

### ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES I DIDÀCTIQUES

- És important transmetre als participants la idea que créixer implica aconseguir més llibertat, però que alhora, la llibertat s'ha d'exercir amb responsabilitat (cap als altres i cap a un mateix). Altrament, és pot créixer físicament, però no, madurar mentalment.
- Cal mirar de transmetre als participants la conveniència d'evitar prendre decisions d'una manera impulsiva, i per tant, la necessitat d'aplicar la reflexió, prèvia a les decisions, especialment quan es tracta de qüestions importants o que poden tenir conseqüències no desitjades.
- En l'anàlisi del mètode dels cinc passos cal considerar també la possibilitat que hi hagi opcions intermèdies entre el "SI" i el "NO" (voler fumar porros o no voler fer-ho). Ajornar una decisió també és un opció possible. Sovint, no serà la millor, però és una possibilitat més. En tot cas, una resposta del tipus "ARA, NO" és millor que una del tipus "ÉS QUE... PERÒ, NOMÉS UNA CALADA", quan no es té prou clara la resposta que es vol donar.
- L'èxit d'aquesta sessió no s'ha de mesurar per les decisions que els diferents grups facin prendre als quatre personatges ficticis de l'exercici, sinó pel grau de consciència que adquireixin els participants en relació a la importància d'incorporar la reflexió en les seves decisions personals importants, i en la comprensió del mètode proposat.

### ANNEX 1 (SESSIÓ 3)

#### IDEES PER COMENTAR EN RELACIÓ AL CONTE:

##### “CARTA D'AMOR”

- Totes les drogues poden generar dependència. El cannabis també.
- Normalment, quan es comença a consumir una droga els efectes plaents, els efectes buscats, prevalen sobre els negatius. Per això, la persona no hi veu motius per deixar de consumir-la: tot sembla anar bé. De vegades s'anomena aquesta fase “lluna de mel”. Al cap d'un temps, però, sobretot si el consum evoluciona cap a la dependència, els efectes “positius” van sent substituïts progressivament pels “negatius”.
- L'aïllament personal i social és una de les conseqüències més freqüents de les situacions de dependència, tant en el cas de la de caire afectiu (com al relat) com en les motivades pel consum de drogues (com es parla en el programa).
- En el procés de desenvolupament de la dependència a una substància, el seu consum va ocupant cada vegada un lloc més central en la vida de la persona, desplaçant interessos que fins aleshores havien estat molt importants (família, amics, afeccions, etc.).
- Sovint, quan algú desenvolupa una dependència, o bé és molt poc conscient d'haver-ho fet, o bé s'esforça per ocultar o negar la seva situació durant molt temps, fins i tot a ell mateix.
- L'apatia, la manca de motivacions, l'angoixa, la tristesa, la incapacitat per obtenir plaer de les coses, són sentiments freqüents en les persones que presenten una dependència.



**ANNEX 2 (SESSIÓ 3)**

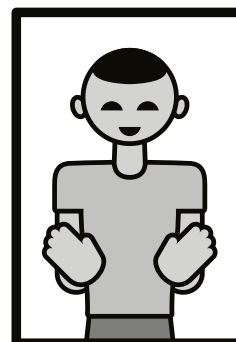
**EXEMPLE DE RESOLUCIÓ DE L'EXERCICI DELS 5 PASSOS PER CADA PERSONATGE.**

**Xavi:**

El més jove del grup: acaba de fer 14 anys. Els seus pares són amics dels de la Laia, però fa poc que viu al barri i no coneix gaire gent. És bastant tímid, i sempre li ha costat fer nous amics.

És afeccionat als esports, sobretot al futbol (que hi juga força bé i és un dels màxims golejadors del seu equip). Aquest vespre té entrenament i dissabte juguen contra els líders.

No ha fumat mai, ni tabac ni porros. Mai no ha pensat fer-ho. I tampoc s'havia plantejat que algú li ho proposés un dia, i encara menys un porro!



**1. Definició del problema:**

Invitació a fumar un porro.

És el més jove. Té pocs amics, i en voldria tenir més i no perdre'n cap.

És tímid. No s'havia plantejat mai la situació.

**2. Considerar alternatives:**

Acceptar, No acceptar (principals)

**3. Valorar les conseqüències de cada opció:**

	ACCEPTA	NO ACCEPTA
A FAVOR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farà el que alguns dels seus amics esperen que faci (si més no el Carles), i estaran contents</li> <li>• S'evitarà haver de donar explicacions al Carles, que segur que insistirà si diu que no vol fumar.</li> <li>• Evitarà el risc de burles o crítiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sentirà bé per haver expressat i fet el que realment vol.</li> <li>• Farà valer els seus drets i la seva opinió.</li> <li>• Mostrarà confiança en ell mateix.</li> <li>• Podrà anar a l'entrenament en plenitud de condicions.</li> </ul>
EN CONTRA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sentirà malament amb ell mateix per no haver fet el que volia fer.</li> <li>• Se sentirà malament perquè potser no entreni prou bé, i tothom confia en ell pel partit de dissabte.</li> <li>• Cada cop contaràn menys els seus gustos i opinions per als seus amics.</li> <li>• Transmetrà una imatge falsa d'ell mateix a la resta del grup.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pot ser que alguns dels amics no ho entenguin d'entrada, i que s'hagi d'esforçar per fer valer la seva decisió.</li> <li>• Pot ser que hagi de fer front a la pressió dels amics, i tal vegada, suportar alguna burla.</li> </ul>

**4. Triar la millor opció possible:**

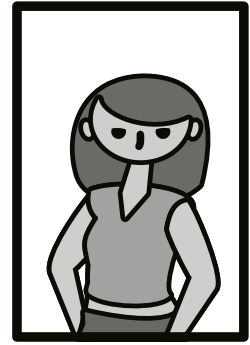
Caldrà treballar sobre les respostes dels participants.

**5. Aplicar l'opció escollida i comprovar el resultat obtingut:**

Caldrà treballar sobre les respostes dels participants.

**Marta:**

15 anys. La més gran de la colla. Des de petita sempre ha dit tothom (pares, professors, etc.) que era molt madura per la seva edat. Potser per això, generalment els seus amics tenen en compte la seva opinió. Bé, per això, i perquè sap escoltar i sap posar-se en el lloc dels altres quan tenen un problema. Fa uns mesos va fumar *porros* uns quants cops; però, no ha tornat a fer-ho des que va veure l'atac d'ansietat que li va agafar al seu veí en una festa. I no entén com és que alguns dels seus amics ho continuen fent, sabent que té riscos.



**1. Definició del problema:**

Invitació a fumar un *porro*.

Sembla que no li cau gaire bé el Carles.

És la més gran i ha fumats porros abans, però ja no està per això. No vol fumar.

**2. Considerar alternatives:**

Acceptar, No acceptar (principals)

**3. Valorar les conseqüències de cada opció:**

	ACCEPTA	NO ACCEPTA
A FAVOR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La Laia potser s'ho estimaria més, per aconseguir i sorprendre al Carles.</li> <li>• Evitarà el risc de burles o de crítiques perquè té por després de lo del seu veí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sentirà bé per haver expressat i fet el que vol.</li> <li>• Farà valer els seus drets i la seva opinió.</li> <li>• Mostrarà confiança en ella mateixa.</li> <li>• Evitarà riscos que no està disposada a córrer.</li> </ul>
EN CONTRA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sentirà malament amb ella mateixa per no haver fet el que volia fer.</li> <li>• La seva opinió perdrà pes entre els seus amics si no és coherent amb el que ara va dient.</li> <li>• Correrà riscos no vol córrer.</li> <li>• És possible que tingui una mala experiència, perquè està molt predisposada (suggestionada) pel que li va passar al seu veí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pot ser que el Marc no ho entengui d'entrada, perquè sap que havia fumats porros abans, i que la Laia s'enfadi amb ella si pensa que ho fa per molestar al Carles.</li> <li>• Pot ser que hagi de fer front a la pressió d'algun dels amics, i tal vegada, suportar alguna burleta per lo de la por.</li> </ul>

**4. Triar la millor opció possible:**

Caldrà treballar sobre les respostes dels participants.

**5. Aplicar l'opció escollida i comprovar el resultat obtingut:**

Caldrà treballar sobre les respostes dels participants.

**Laia:**

14 anys. Tot i que no viu al mateix barri que la resta, és amiga de la Marta des que eren petites, i solen anar sempre juntes. A més, darrerament se sent atreta pel Carles, i mira d'atreure la seva atenció sempre que pot (la Marta diu que està colada per ell).

Fuma tabac de tant en tant (cada cop més sovint, encara que ella diu que no), però no ha fumat mai *porros*, tot i que ha tingut diverses oportunitats per fer-ho.

Creu que això no va amb ella! A més, està segura que a casa no els agradaria gens ni mica que ho fes!



**1. Definició del problema:**

Invitació a fumar un *porro*.

Li agrada el Carles i vol caure-li bé i que es fixi en ella.

Fuma tabac. No l'interessen els *porros*, i no els ha volgut provar mai. Però pensa que atrauria l'atenció del Carles si accepta la invitació.

**2. Considerar alternatives:**

Acceptar, No acceptar (principals)

**3. Valorar les conseqüències de cada opció:**

	ACCEPTA	NO ACCEPTA
A FAVOR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorprendrà al Carles.</li> <li>• Li pot ser més fàcil apropar-se al Carles.</li> <li>• Evitarà burles o bromes (del Carles, i potser també d'algú més).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sentirà bé per haver fet el que pensa.</li> <li>• Farà valer els seus drets i la seva opinió.</li> <li>• Mostrarà confiança en ella mateixa.</li> <li>• Evitarà el risc de tenir problemes a casa i no poder sortir per les Festes que s'apropen.</li> </ul>
EN CONTRA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sentirà malament per haver fet el que no volia fer, i s'havia negat a fer fins ara.</li> <li>• Haurà de sentir la crítica de la Marta, que ara va de sana perquè es va espantar amb la "neura" del seu veí.</li> <li>• La imatge d'ella que transmetrà al Carles no coincidirà amb la seva manera de ser.</li> <li>• Si se n'assabenten els seus pares potser no la deixin anar a les Festes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pot ser que el Carles pensi que és una bleda.</li> <li>• Haurà de suportar la pressió del Carles i segurament també les seves burles, i potser també del Marc, perquè què farà el Marc (!?)</li> <li>• S'haurà d'esforçar més per trobar interessos en comú amb el Carles.</li> </ul>

**4. Triar la millor opció possible:**

Caldrà treballar sobre les respostes dels participants.

**5. Aplicar l'opció escollida i comprovar el resultat obtingut:**

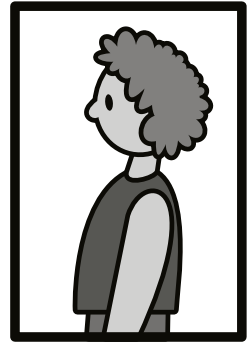
Caldrà treballar sobre les respostes dels participants.

**Marc:**

15 anys acabats de fer (es porta un mes amb la Marta). Sempre ha estat un noi molt alegre, però, últimament està passant un mal moment. La seva xicota (feia 6 mesos que estaven junts) l'ha deixat fa un parell de setmanes. A més, les coses entre els seus pares fa temps que no van bé, i estan tramitant la separació.

Amb tot això, aquest trimestre les seves notes s'han ressentit força (ell que sempre havia anat tant bé en els estudis!). Demà té recuperació de mates, i es juga la nota del trimestre!

Fa just una setmana que va fumar un *porro* amb uns companys de l'institut. Era el primer cop que ho feia... No va notar res especial... Bé, els va donar per riure a tots tres, sí... però... això els passa sovint quan es troben, sense fumar res (!?).



**1. Definició del problema:**

Invitació a fumar un *porro*.

No li ha fet mai gaire gràcia això d'anar de porros, però total... l'altre dia que ho va provar variure força, i necessita passar-ho bé, que prou malament li van les coses...

**2. Considerar alternatives:**

Acceptar, No acceptar (principals)

**3. Valorar les conseqüències de cada opció:**

	ACCEPTA	NO ACCEPTA
A FAVOR	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'ho passarà bé una estona.</li> <li>Oblidar momentàniament els problemes que té.</li> <li>Evitarà el risc de burles o de crítiques.</li> <li>Potser impressioni a la Marta (que fa de bon veure) i sap que havia fumats porros durant un temps, encara que ara vagi de molt sana...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se sentirà bé per haver fet el que de debò creu que hauria de fer.</li> <li>Mostrarà fortalesa i confiança en ell mateix.</li> <li>Podrà estudiar en plenes condicions per l'examen de demà.</li> </ul>
EN CONTRA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Li fa una mica de por repetir al cap de tants pocs dies. Ell sap que hi ha gent que comença així i...</li> <li>Els seus problemes no es resoldran i, a més, es possible que en tingui més, perquè potser no estudia igual de bé, i demà es juga les "mates".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haurà de suportar alguna rucada del Carles.</li> <li>Haurà d'esforçar-se per desconnectar dels seus problemes.</li> </ul>

**4. Triar la millor opció possible:**

Caldrà treballar sobre les respostes dels participants.

**5. Aplicar l'opció escollida i comprovar el resultat obtingut:**

Caldrà treballar sobre les respostes dels participants.

## 3.2.2. Sessió 4.

## DEIXEM LES COSES CLARES!

## OBJECTIUS:

- Analitzar diferents maneres de fer front a la pressió social i les conseqüències que comporta cadascuna d'elles.
- Proporcionar recursos per respondre de manera positiva i respectuosa a la pressió social.
- Facilitar tècniques per respondre de manera correcta i efectiva a una invitació insistent a fumar cànnabis quan no es vol acceptar.

DURACIÓ: 50 minuts

## MATERIALS:

- |  |          |          |            |
|--|----------|----------|------------|
| ■ Qüestionari sobre el cànnabis.             | CD-ROM ► | FITXES ► | Número 1   |
| ■ Què van fer els personatges del parc?      | CD-ROM ► | FITXES ► | Número 4.1 |
| ■ Qüestionari de valoració dels participants | CD-ROM ► | FITXES ► | Número 4.2 |

## ACTIVITATS:

1. **Revisió del “conte” de la sessió anterior.** Començar la sessió comentant breument (7-8 minuts) el conte que es va lliurar al final de la tercera sessió. L'educador/a demanarà al participants què els ha semblat el relat, si els ha agradat o no (i per què) i què els ha suggerit. L'annex número 1 d'aquesta sessió suggereix idees per orientar o enriquir les aportacions que facin els joves.
2. **Què va passar al parc?** A continuació l'educador/a recordarà als participants la situació sobre la que van treballar a la sessió anterior, i explicarà que en la d'avui coneixerem què va fer cada un dels personatges de la història –si van acceptar o no la invitació del Carles. Per fer-ho, demanarà que tornin a formar el mateixos subgrups de la tercera sessió i lliurarà a cada un una còpia de la fitxa 4.1 (Què van fer els personatges del parc?). Tot seguit demanarà que, en els mateixos grups, es plantegin i s'imaginin, de la manera més realista possible, els diàlegs que van mantenir els personatges, tenint en compte la conducta indicada per a cada un d'ells, i els escriguin en un full com si fos un guió de teatre. Donar 10 minuts de temps per confeccionar els diàlegs.

## QUÈ VAN FER ELS PERSONATGES DEL PARC?

XAVI: No va fumar el porro, tot i que va dubtant de fer-ho després que el Carles li oferís a ell el primer.

MARTA: No va fumar el porro, però va acabar marxant a casa seva, sola i enfadada amb la resta del grup.

LAIA: Al final, va acabar fumant el porro, tot i no estar gens convençuda de voler fer-ho, i que la Marta hagués marxat enfadada.

MARC: No va fumar el porro. Va quedar-se una estona amb la Laia i el Carles i poc després va marxar cap a casa a estudiar.

3. **Com ho ha vist cadascú?** Després que tots hagin escrit els guions tal com se'ls han imaginat, l'educador/a demanarà que, un a un, els llegeixin en veu alta per donar-los a conèixer a la resta de participants. Preveure uns 10 minuts de temps per a que tothom pugui llegir els seus diàlegs. Optativament els diferents grups poden representar els diàlegs en lloc de llegir-los, la qual cosa farà l'activitat més rica i interessant. Tanmateix, requerirà poder dedicar més temps a la sessió.
4. **Estils de resposta.** A continuació, l'educador/a comentarà breument i d'una manera global, els diàlegs que hauran acabat de llegir els participants, des de la perspectiva dels diferents estils de resposta (Passiu – Agressiu – Assertiu) que posin de manifest. Alhora, demanarà als participants que comentin les implicacions que pensin que se'n deriven de la utilització de cadascun d'aquests estils de resposta. L'annex número 2 de la sessió aporta elements informatius i teòrics per facilitar la tasca de l'educador/a. Dedicar al voltant de 15 minuts a analitzar i comentar els estils de resposta.

5. **Segona aplicació del qüestionari d'informació i actituds sobre el cànnabis.** Per poder disposar d'una estimació dels canvis que s'hagin produït en la informació i actituds dels participants en relació al cànnabis, abans i després de l'aplicació del programa, l'educador/a tornarà a administrar al grup el mateix qüestionari que van respondre a l'inici de la primera sessió (fitxa 4.1 - Qüestionari sobre el cànnabis), tal com ja els ho va fer saber aleshores.

Abans que els participants responguin el qüestionari cal recordar-los les instruccions que se'ls van donar en fer-ho a la primera sessió: 1. Respondre de manera individual (sense copiar ni mirar què responen els altres i sense fer comentaris fins que tothom hagi acabat) i 2. Respondre de forma anònima (escriure, en lloc del nom, el mateix pseudònim que van fer servir a la primera sessió).

6. **Valoració dels participants.** Després que els participants hagin respost per segona vegada el "Qüestionari sobre el cànnabis", i per tal de conèixer les seves impressions i valoració en relació al programa l'educador els lliurarà un breu Qüestionari de valoració (fitxa 4.2) per a que l'omplin individualment i de manera anònima. Finalment, un cop tots els participants li hagin lliurat els seus qüestionaris omplerts, l'educador/a pot oferir als participants la possibilitat de fer comentaris, valoracions o suggeriments en relació al programa

### ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES I DIDÀCTIQUES

- 
- En aquest sessió l'educador/a ha d'intentar ressaltar que és tant important saber prendre una decisió de forma raonada i responsable, com saber comunicar-la i expressar-la als altres de manera adient.
  - En l'elaboració dels diàlegs convé que l'educador/a supervisi el treball dels diferents grups.
-

## ANNEX 1 (SESSIÓ 4)

### IDEES PER COMENTAR EN RELACIÓ AL CONTE:

#### “LA DIABLESSA”

- Per evitar prendre decisions de forma impulsiva i poc raonada davant d'un tema tant important com el consum de drogues, és important plantejar-se quina posició es vol mantenir abans de trobar-se amb situacions compromeses (ofertes de consum...).
- Es tant important prendre una decisió com saber expressar-la i mantenir-la.
- S'han d'assumir les conseqüències dels propis actes, independentment de les influències externes que s'hagin pogut rebre.
- Hi ha estratègies de comunicació que ens poden fer més fàcil mantenir la nostra decisió davant les pressions externes.
- L'atractiu i la maduresa d'una persona no té res a veure amb el fet de fumar tabac o porros, beure alcohol o prendre altres drogues. Té a veure amb les seves característiques personals i les habilitats de que disposa.
- Prendre una decisió i saber mantenir-la davant la pressió d'altres persones és un signe de maduresa.



### ANNEX 2 (SESSIÓ 4)

#### TIPUS DE RESPOSTES INTERPERSONALS:

##### ASSERTIVES - PASSIVES - AGRESSIVES

Atenent a les formes de relació que les persones estableixen entre elles, és poden distingir tres estils de relació interpersonal: Passiu, Agressiu i Assertiu.

##### Patró de relació interpersonal passiu

Les persones amb aquest patró de relació interpersonal tenen dificultats per expressar als altres el què pensen i el què senten. Els hi costa molt dir "no", fins al punt que sovint permeten que els altres violin els seus drets, abans que exposar els seus punts de vista, sentiments o opinions. Com que no saben com fer-s'ho per dir "no", acaben accedint a coses que no volen fer o respecte a les que són contraris, per por de ferir o molestar els altres.

Són trets comuns del comportament interpersonal passiu: evitar la mirada dels seus interlocutors, parlar en veu baixa, estar tensos, presentar tics o moviments no apropiats o reiteratius, etc.

Aquesta manera de comportar-se expressa una falta de seguretat cap a un mateix, i això repercuteix negativament sobre l'autoestima. Aquest comportament sol anar aparellat a sentiments d'inferioritat, que alhora es veuen reforçats per les conseqüències d'aquesta conducta (en una mena de cercle viciós).

Les persones en les que predomina aquest patró de conducta se senten malament amb elles mateixes, poden tenir molèsties causades per la tensió constant, i impedeixen (o fan molt difícil) que els altres arribin a comprendre-les i a conèixer els seus sentiments i desigs.

La manera de sortir d'aquesta situació passa per atrevir-se a començar a expressar a altres persones les pròpies opinions i sentiments. Aquestes persones han d'entendre que el fet de tenir en compte al altres i les seves opinions (una cosa bona i desitjable) no ha d'impedir reconèixer i expressar els propis sentiments, desigs i opinions. Es tracta d'exigir per un mateix i per les seves opinions i decisions, el mateix respecte que es té pels altres.

##### Patró de relació interpersonal agressiu

Aquestes persones intenten imposar el seu criteri per damunt de tot, i costi el que costi. L'important per elles és vèncer, sentir-se guanyadores i per sobre dels altres. És un patró de relació molt lligat a valors competitius. Això acostuma a provocar-los problemes de relació amb l'entorn, ja que a ningú li agrada sentir-se tractat de manera agressiva. Per aquest motiu és freqüent també que trobin rebuig per part dels altres.

Les persones que es relacionen d'una manera agressiva sempre sembla que menyspreïn els altres, perquè utilitzen gestos amenaçadors, llenguatge ofensiu i/o amb doble sentit, etc.

Quan diuen "no" ho fan d'una manera agressiva i despectiva. Solen ser persones amb facilitat per perdre el control, irritables i poca tolerància a la frustració. A més, no accepten bé les crítiques, perquè sovint les veuen com una ofensa personal. Lògicament, això els hi impedeix canviar i millorar.

##### Patró de relació interpersonal assertiu

Ser una persona assertiva significa expressar directament allò que es pensa o se sent, sense violar els drets dels altres i sense intentar imposar les opinions per la força, però, alhora, sense deixar que els altres ens dominin o ens imposin els seus criteris. Consisteix en transmetre què és el que es vol o es pensa, sense que els interlocutors se sentin ferits o menyspreats. Això s'aconsegueix transmetent les idees de manera justificada i comprensible per als altres.

El comportament assertiu aplicat a una decisió inclou, entre altres, els següents aspectes: reconèixer un mateix què és vol fer o aconseguir; pensar en les conseqüències de la pròpia conducta; expressar als altres obertament i sense agressivitat de cap mena què és vol o què s'ha decidit; actuar d'acord amb la decisió o desig personal, respectant alhora els drets dels altres i/o les seves decisions o conductes, tant si les compartim com si no.

Per dir "no" de manera assertiva cal començar per respectar per igual les pròpies opinions i desigs com les dels altres. Si no es fa així, es corre el risc de caure en la conducta passiva o en l'agressiva. Comportar-se d'una manera assertiva té molts avantatges: les persones ens sentim sempre millor quan expressestem les nostres opinions, fins i tot encara que no

aconsegüim tots els objectius que ens haguem fixat; s'aprèn a manegar-se bé en les relacions interpersonals; creixen l'autoestima i la confiança en nosaltres mateixos, i aconseguim tenir una millor relació amb els altres.

### **Tècniques assertives per respondre quan ens insisteixen que fem quelcom que no volem fer.**

Les següents tècniques són exemples d'algunes maneres de respondre assertivament a les pressions d'altres persones per que fem quelcom que no volem fer. N'hi ha moltes més.

#### **Disc ratllat**

Consisteix en respondre una vegada darrera una altra una mateixa fórmula.

Exemple:

“Sí ja ho sé això que hem dius, però jo no vull” [conducta rebutjada] (...) “Que sí, ja t'he dit que ho sé tot això, però no vull” [conducta rebutjada] (...) i així fins que l'altre es cansi..

#### **Acord assertiu**

Aliar-se amb la persona que ens insisteix que fem quelcom que no volem fer, admetent que té part de raó (encara que no ho creiem), rebutjant alhora el que ens proposa.

Exemple:

“Estic segur que tens raó, i que em perdo una cosa bona; però no vull” [conducta rebutjada].

#### **Trencament del procés**

Tallar amb una frase curta i contundent.

Exemple:

“Mira, no cal que m'insisteixis: jo no vull” [conducta rebutjada] “i no en vull parlar més!”

#### **Pregunta assertiva**

Incitar a la crítica i utilitzar la informació obtinguda per a la nostra argumentació.

Exemple:

- 1) “Per què vols que jo” [conducta rebutjada]
- 2) “Per què no sigui un avorrit? Doncs no t'amoïnis per això. No ho sóc pas! Estic molt bé!”

#### **Pseudo-acceptació assertiva**

Acceptar la proposta de manera aparent.

Exemple:

“Bé, si insisteixes tant... l'accepto. Gràcies. Mira, la poso aquí per no perdre-la i ja li donaré a algú que l'aprofiti. Com que jo no fumo...”

Annex extret i adaptat de la guia d'activitats del programa “Cannabis... Com ho vius?”, elaborat per PDS en el marc del programa “De marxa sense entrebancs” de l'Agència de Salut Pública de Barcelona.

Un programa de:



Amb el suport de:

