

Donar exemple



Hi ha mares i pares que sovint pateixen per si els fills i filles beuen alcohol o fumen cànnabis però **no paren atenció en el seu propi consum**. I fer-ho és important per dues raons: la pròpia salut i l'exemple que es dona.

La millor manera d'educar és **posar en pràctica allò que es diu**. Quan veuen una mare que prefereix no agafar la moto mentre pren aquelles pastilles, o que el company del pare no beu alcohol entre setmana i de tant en tant s'agafa un mes de descans, estan aprenent molt. D'una banda, **una actitud de prudència** davant l'alcohol o altres drogues i, de l'altra, que per evitar problemes cal **prendre consciència de què es consumeix**, quant i en quines circumstàncies.

L'alcohol castiga



Prendre molt alcohol en poc temps **pot provocar o facilitar estats d'ànim extrems** (eufòria, ira, tristesa, etc.), impulsivitat, intoxicacions, problemes cardiovasculars, accidents (de trànsit i d'altra mena), violències i lesions.

Beure'n en excés de manera continuada **pot provocar problemes orgànics** (hepatitis, diabetis, etc.), **mentals** (depressió, ansietat, pèrdua de memòria, dependència...) i **socials** (problemes a la feina, amb la família i amb les amistats).

El consum d'alcohol sempre implica un risc, però és menor si no se superen certs límits:

Dones 10 g alc./dia: 1 xopet / ½ copa de vi / 1 canya

Homes 20 g alc./dia: 2 xopets / 1 copa de vi / 2 canyes

I res d'alcohol en cas d'embaràs, lactància, conducció, treballs de precisió, activitats de risc, medicaments quan ho diu el prospecte o cura de menors.

Quan s'ha de conduir



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

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

Conduir amb una taxa superior a la legal, a més, suposa una multa i la pèrdua de punts del carnet de conduir. Barrejar drogues i vehicles **posa en risc** la nostra vida, la de les persones que ens acompanyen i la de tercers.

Alguna cosa per dormir



Els **hipnosedants** són un grup de medicaments amb **efectes ansiolítics, sedants i relaxants**. Poden produir efectes secundaris, generar dependència i cal seguir les pautes mèdiques.

Els efectes del **cànnabis** són molt variables, i depenen de la planta, de les característiques de cada persona i de quan i per què es pren. Generalment, produeix sensació de benestar i relaxació, però de vegades **pot provocar ansietat, taquicàrdia i altres efectes negatius**.

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

Si la festa acaba al llit



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

Però aquests efectes poden facilitar relaxar-se en la protecció per **evitar una infecció de transmissió sexual** (inclòs el virus de la sida) **o un embaràs**.

D'altra banda, les drogues **interfereixen en la resposta sexual** (erecció, lubricació, orgasme...).

Jutjar el consum d'altres



Qualsevol persona adulta **té dret a consumir alcohol o altres drogues**. Però sempre que ho faci de manera voluntària, no repercuteixi en les seves obligacions (laborals, de cura d'altres persones, econòmiques, etc.) i no afecti altres persones (parella, canalla o altres).

La creença que si ets un home has de beure alcohol i que si ets una dona no n'hauries de prendre **no ajuda ningú**.

I si una persona té una addicció -sigui del sexe que sigui- **necessita suport i ajuda i un tractament**, i no que se l'etiqueti o sigui jutjada. No es tracta de cap vici, sinó d'una malaltia.

No només el jovent fuma porros



Les drogues són substàncies que produeixen **alteracions en el cervell, en el comportament i l'estat d'ànim, i poden provocar dependència:**

- El cànnabis també augmenta el **risc d'accidents** (laborals, de trànsit, etc.).
- Fumar (tabac o cànnabis) incrementa les **possibilitats de patir càncer de pulmó** i altres malalties.
- L'alcohol, com el cànnabis, **afecta la memòria**.

Totes les drogues comporten riscos. Siguin d'origen natural o no. Siguin de venda legal o no. Siguin les de tota la vida o no. I estiguin ben vistes o no.

La cocaïna és una altra història



UNA COMPANYIA DE FEINA DE TANT EN TANT PREN COCA I M'HA DIT SI VOLIA PROVAR-LA. I NO SÉ...

PER PROVAR-LA NO T'ENGANXARÀS. JA SOM PROU GRANS.

AMB AQUESTES COSES MILLOR NO JUGAR-SE-LA.

I SI T'AGAFA UN IUIU O VES A SABER QUÈ?

Hi ha a qui li sembla que la cocaïna és fàcil de controlar perquè hi ha gent que pot espaiar molt els consums. Tot i això, **és una droga amb un potencial addictiu molt alt.**

La cocaïna també és un escurabutxaques molt efectiu, ja que genera una **ràpida tolerància** (cal prendre més quantitat per experimentar els mateixos efectes que al principi).

Consumir-ne comporta **greus riscos per a la salut** (infarts, hemorràgies cerebrals, etc.) que augmenten amb l'edat.

A més dels efectes físics, pot comportar **problemes laborals i socials**, com ara el distanciament de la família i les amistats o la pèrdua del lloc de treball.

Quan passa a ser un problema



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

On ens poden ajudar o informar

SI ES TENEN PROBLEMES
AMB EL TABAC, L'ALCOHOL
O ALTRES DROGUES, O ES
PENSA QUE SE'N PODEN
TENIR, CAL BUSCAR AJUDA
O INFORMAR-SE'N.

ES POT CONSULTAR
AL PERSONAL SANITARI
DE REFERÈNCIA.

061
/Salut
Respon
gencat

líniaverda

servei d'orientació sobre drogodependències

900 900 540

112

EMERGÈNCIES
MÈDIQUES

Un programa de:



Amb el suport de:

Subdirecció General d'Addiccions, VIH, ITS
i Hepatitis Víriques



**Generalitat
de Catalunya**

**Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya**