



Guia d'activitats

Entre nosaltres

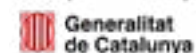
Gent adulta, l'alcohol
i altres drogues

Un programa de



Amb el suport de

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



Salut Agència de
Salut Pública de Catalunya

Índex

Elaboració

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

Agraïments

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

©ASSOCIACIÓ PDS, PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

Edició 2025

Presentació	3
Introducció	3
Fitxa tècnica	4
Proposta d'utilització en centres de formació de persones adultes	5
Activitat bàsica Visita organitzada i debat	5
Activitat complementària 1 Cinefòrum	5
Activitat complementària 2 Cerca d'informació a internet	6
Proposta d'utilització en centres d'atenció a la salut	7
Proposta d'utilització en altres espais comunitaris	8
Opció 1 Xerrada o conferència	8
Opció 2 Taula rodona	9
Opció 3 Fòrum	10
ANNEX 1. INFORMACIÓ BÀSICA SOBRE LES DROGUES	11
Conceptes bàsics	11
Classificació segons els seus efectes sobre el sistema nerviós central	12
Riscos per a la salut associats al consum de diferents drogues	12
Riscos socials i relacionals vinculats	13
Riscos legals amb pràctiques o substàncies il·legals	13
ANNEX 2. DIÀLEGS I TEXTOS DELS PLAFONS	14

Presentació

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

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

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

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

Joan Colom i Farran

Subdirector general d'Addiccions, VIH, ITS i Hepatitis víriques
Agència de Salut Pública de Catalunya

Introducció

Quan es parla de drogues i, especialment, de prevenir el seu consum problemàtic o de minimitzar els riscos i els danys que es poden derivar d'aquestes conductes, generalment s'associa a la població jove. Però, els problemes d'aquestes substàncies afecten també la població adulta, la qual sovint resta fora dels programes preventius. L'última enquesta domiciliària sobre drogues realitzada pel Pla nacional sobre drogues (EDADES 2024) indica que en la població de 35 a 64 anys estan molt estesos el consum d'alcohol i de tabac —sobretot entre els homes—, encara que aquest ha baixat baixant els últims anys. En tercer lloc, tenim el de psicofàrmacs: principalment hipnosedants, tranquil·litzants i somnífers —sobretot entre les dones, sent aquests els més consumits després. Això cal posar-ho en relació amb la baixa percepció de risc que sol tenir la població envers el consum d'alcohol especialment.

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

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

L'exposició té diferents suports:

- Exposició física amb 11 plafons de 0,885 x 2 m.
- Versió digital vertical per poder-la consultar.
- Versió digital horitzontal: útil per projectar en pantalles per veure-hi directament o per ser treballada amb el suport d'una o un professional.

Fitxa tècnica

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



Descripció dels materials

- Exposició física i digital formada per 11 plafons.
- Guia amb propostes d'activitats per realitzar amb els visitants.

Objectius

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

Població destinatària

- Població adulta.

Forma d'aplicació

- Visita a l'exposició i debat o taller posterior amb grups.

Perfil dels organitzadors o conductors de les activitats

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

Àmbits d'aplicació

- Centres de formació de persones adultes.
- Centres de salut (hospitals, centres d'atenció primària...)
- Altres espais comunitaris: centres cívics, biblioteques, equipaments esportius, ass. de veïns i veïnes, serveis socials, etc.

Característiques físiques de l'exposició

- Plafons: enrotllables amb suport (roll-up).
- Dimensions: 885 x 2.000 cm
- Bosses de transport: 3 (50 kg). Hi caben en un turisme.

Proposta d'utilització en centres de formació de persones adultes

Activitat bàsica

VISITA ORGANITZADA I DEBAT

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

Un cop tot el grup hagi visitat l'exposició, es pot obrir un torn de paraula per expressar idees, opinions, valoracions, etc.

Per facilitar la tasca del o de la professional a l'hora de plantejar un debat, en els annexos d'aquesta guia es pot trobar informació addicional. També pot ser útil consultar les orientacions per fer un fòrum que s'exposen a aquesta guia. A més, sempre que sigui possible, és aconsellable que el grup s'assegui formant un cercle o un semicercle. Finalment, convé —sense obligar ningú— estimular la participació de tothom.

Activitat complementària 1

CINEFÒRUM

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

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

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

Títol, direcció i any de producció

- [Historias de una adicción](#) (Javier Giner) 2024
Curts de 5-6 min basats en la sèrie Yo, Adicto.
- **Beautiful boy, sempre seràs el meu fill** (Felix Van Groeningen) 2018
Addicció a la metamfetamina d'un adolescent i la seva lluita.
- **Ciutat de Déu** (Fernando Meirelles i Kátia Lund) 2002
Crimen organitzat a Rio de Janeiro als anys 80.
- **Dies de vi i roses** (Blake Edwards) 1962
Alcoholisme del membre d'una parella.
- **El llop de Wall street** (Martin Scorsese), 2013

- **El llop de Wall street** (Martin Scorsese), 2013
Drogues lligades a l'ambició i els diners.
- **Ha nascut una estrella** (Bradley Cooper) 2018
Impacte del consum problemàtic d'alcohol en un músic.
- **Rèquiem per un somni** (Darren Aronofsky) 2000
Paral·lelisme entre l'addicció als psicofàrmacs i a l'heroïna.
- **Sense límits** (Neil Burger) 2011
Una droga que augmenta la productivitat de manera màgica.
- **Sota el volcà** (John Huston) 1984
Autodestrucció lligada a l'alcohol.
- **Traffic** (Steven Soderbergh) 2000
Des de la guerra contra les drogues fins l'addicció d'una noia.
- **Trainspotting** (Danny Boyle) 1996
Intensitats d'un grup de joves amb l'heroïna i l'speed.

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

- Quines conseqüències té l'abús de l'alcohol o altres drogues sobre la salut i sobre l'entorn familiar, social i laboral.
- Consumir drogues legals comporta menys riscos?
- Com es pot ajudar una persona drogodependent? Quina mena d'ajuda es pot oferir? Si ells no volen deixar-ho, fins on es pot arribar?
- Els problemes legals i les drogues: van sempre junts? Quina és la causa i quin la conseqüència?
- El context i la realitat social (econòmica, cultural, etc.) quina relació té amb el consum de drogues?
- Quins motius hi ha per consumir-ne i quins per no fer-ho? Què motiva els protagonistes a fer-ho?

Activitat complementària 2

CERCA D'INFORMACIÓ A INTERNET

Proposta de treball individual o en grups sobre alcohol o altres drogues partint de la informació que es troba a Internet.

Alguns dels temes sobre els quals es pot suggerir cercar i analitzar la informació poden ser:

- Com es poden prevenir els problemes relacionats amb l'ús de drogues?
- Quins usos de drogues hi ha hagut al llarg de la història?
- Quina relació hi ha entre diferents aspectes (l'oci, el dolor, agafar el son...) i algunes drogues?
- Quins riscos s'associen al consum de diferents drogues?

Per orientar les persones participants en la cerca d'informació, l'annex "Informació sobre drogues a Internet" proposa diferents webs amb informació contrastada i de qualitat. Convé comentar que a internet es poden trobar llocs que tracten sobre les drogues amb nivells de qualitat i fiabilitat molt diversos.



Proposta d'utilització en centres d'atenció a la salut

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

Als equipaments de salut l'exposició Entre nosaltres permet intervenir des de diferents nivells segons les necessitats de la població a la qual ens adrecem. Així d'una banda, pot ser un element de sensibilització per a la població usuària dels serveis. En aquest cas, l'exposició es pot instal·lar dins de l'equipament (CAP, hospital, CSMA, CAS, etc.) en un espai obert, com ara el vestíbul o la sala d'espera. D'aquesta manera, la poden visitar lliurement totes les persones que acudeixen a l'equipament sanitari.

Dins d'aquest marc d'utilització "universal" l'exposició pot constituir un suport per complementar o dinamitzar altres activitats de promoció de la salut. Pot ser el cas de xerrades o tallers sobre temes relacionats amb hàbits saludables que de vegades s'organitzen als centres de salut com a part del seu treball comunitari o en col·laboració amb els programes territorials de prevenció del consum de drogues.

Una altra possibilitat és associar l'exposició amb una campanya de sensibilització a la població adulta (que podria incloure oferir diferents materials a la sala d'espera). Lògicament, això comporta la necessitat d'una planificació en la qual podrien col·laborar conjuntament el centre d'atenció primària o un altre recurs de salut i el servei de prevenció del consum de drogues del territori, si se'n disposa.

D'altra banda, i d'una manera complementària a la proposta anterior, en l'àmbit sanitari es pot fer també una utilització més "selectiva" de l'exposició Entre nosaltres. Aprofitant el potencial de l'exposició i de les activitats suggerides en aquesta secció, es pot integrar amb les accions promogudes en el marc del programa Beveu menys. Aquest té l'objectiu de difondre les estratègies de detecció i intervenció breu en matèria d'alcohol en l'àmbit de l'atenció per un o un professional de la medicina o infermeria, o altres professions amb un rol de promoció de la salut i educatiu. En cas d'organitzar una d'aquestes activitats en grup, és ideal que totes les persones participants es trobin en una etapa semblant del procés de canvi en relació amb el consum de drogues (preferiblement en l'etapa precontemplativa o contemplativa).

Seguint el model de les etapes del procés de canvi de conducta desenvolupat per Prochaska i DiClemente^{1,2} les persones que es troben en l'etapa de precontemplació no estan preocupades pel seu consum de substàncies. En aquest cas es poden aprofitar algunes situacions que planteja l'exposició per generar dubtes en relació amb la seva percepció de l'ús de drogues com a innocu, i ajudar-los a desenvolupar una consciència inicial del problema. D'una manera semblant, en les persones que es troben en l'etapa contemplativa del procés de canvi de la seva conducta addictiva (es comencen a percebre els problemes relacionats amb l'ús de la substància), els o les professionals poden partir de la visita a l'exposició i el debat posterior per mobilitzar-les cap a l'acció: aturar el consum, canviar la manera de consumir, contactar amb un servei de suport (com ara la Línia Verda) o d'atenció (com ara el CAS de la zona).

En qualsevol cas, però, les activitats dutes a terme en aquest àmbit s'haurien de planificar conjuntament o acordar-se prèviament amb el referent en el tema de l'atenció primària (CAP) del territori.

¹ Prochaska JO, DiClemente CC. Trans-theoretical therapy - toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 1982; 19(3):276-288.

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

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

Proposta d'utilització en altres espais comunitaris

Al voltant d'aquesta exposició es poden organitzar diferents activitats a centres cívics, biblioteques, equipaments esportius, associacions de veïns, etc.

Opció 1

XERRADA O CONFERÈNCIA

Consisteix en l'exposició de continguts referents a un tema concret per una persona experta en la matèria.

Durada

- Es recomana entre 60 i 90 minuts.

Espai

- Sala amb bona acústica i visibilitat.

Recursos necessaris

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

Avantatges

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

Inconvenients

- És menys interactiva que altres tècniques.
- La transmissió de la informació i els continguts es fa verticalment.

Desenvolupament

- Presentació de la o les persones expertes per l'organització responsable de l'acte.
- Exposició del tema per la persona experta.
- Torn de preguntes del públic.

Suggeriments

- Es pot contactar amb l'ajuntament o el consell comarcal (per exemple amb Serveis Socials o Salut Pública) perquè us ajudi i us doni suport en la realització de l'activitat.

Opció 2

TAULA RODONA

És una tècnica en què diversos especialistes (3 o 4) en un tema determinat sobre el qual tenen punts de vista diferents, debaten en públic coordinats per una persona que modera.

Durada

- Es recomana 60 minuts per als membres de la taula (10-15 minuts per persona), més un temps per fer preguntes i comentaris.

Espai

- Les persones expertes han d'estar assegudes a la mateixa taula de cara al públic o formant un semicercle amb cadires amb un espai més informal.
La persona que modera també hi ha de ser per controlar el temps, dinamitzar el debat i fomentar i ordenar la participació.

Recursos necessaris

- Taula, suport multimèdia (projector, ordinador, etc.).
- L'exposició Entre nosaltres i altres mitjans audiovisuals com suport per enriquir l'activitat, motivar el grup, captar la seva atenció i fer entendre millor la informació.

Avantatges

- És un format molt interessant per incorporar diferents punts de vista, fets i opinions sobre un tema tan complex com aquest.
- Permet convidar diferents professionals que treballin en serveis d'atenció a drogodependents, programes de prevenció, mitjans de comunicació, etc.
- Es poden incorporar persones que aporten la seva experiència en primera persona.

Inconvenients

- Pot ser difícil coordinar les agendes dels diferents professionals.

Desenvolupament

- Planificació:
 - » Coneixement dels continguts de les sessions de cada ponent i la distribució dels torns de paraula.
 - » Preparació, per les persones expertes, dels apartats assignats a cadascuna d'elles.
 - » Preparació de preguntes per al debat, per si al començament costa la participació de les persones assistents.
- Desenvolupament de la sessió:
 - » Presentació del tema i dels membres de la taula per qui modera.
 - » Exposició per cada professional o vivència en primera persona.
 - » Torn de preguntes i comentaris del públic als membres de la taula.
- Al llarg de la taula rodona, qui modera pot formular preguntes a les persones participants quan calgui, intentar clarificar conceptes, reconduir el debat cap al tema central, tancar i resumir punts, i gestionar els temps d'exposició i paraula del públic. Finalment, per acabar l'acte, pot agrair la participació i fer una síntesi del debat.

Suggeriments

- La persona que modera la taula ha de ser imparcial en les seves intervencions.
- La selecció dels membres de la taula ha de garantir un debat de qualitat i divers. És molt important fer una selecció acurada dels especialistes convidats (educadors, psicòlegs, pedagogs, metges, personal d'infermeria...).

Opció 3

FÒRUM

Tècnica en perquè un grup debati un tema o problema, conduït per un o una moderadora.

Mida del grup

- Convé no superar el nombre de 30 persones.

Durada

- Es recomana entre 60 i 90 minuts.

Espai

- La persona que modera ha d'estar situada en un lloc visible per a tot el grup.
- És més adient una distribució en la qual tothom vegi a tothom (en rodona).

Recursos necessaris

- L'exposició Entre nosaltres com suport per enriquir l'activitat, motivar el grup, captar la seva atenció i fer entendre millor la informació.

Avantatges

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

Inconvenients

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

Desenvolupament

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

Suggeriments

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

Annex 1.

Informació bàsica sobre les drogues

Conceptes bàsics

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

Classificació segons els seus efectes sobre el sistema nerviós central

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



Riscos per a la salut associats al consum de diferents drogues

- **Alcohol**
Gastritis, úlcera duodenal, cirrosi hepàtica, hipertensió arterial, cardiopaties, dependència alcohòlica, intoxicació aguda (que pot arribar al coma etílic), accidents de trànsit i d'altra mena, trastorns psiquiàtrics i neurològics diversos.
- **Psicofàrmacs (hipnosedants, tranquil·litzants, somnífers i altres)**
Somnolència, vertígens, tremolors, disminució de l'estat d'alerta, dels reflexos i de la capacitat visual, alteracions auditives (totes elles, habilitats necessàries per a la conducció i el maneig de maquinària), dependència, interaccions amb l'alcohol o altres drogues, etc. Són especialment importants els riscos derivats de l'automedicació, ja sigui per canvis en la dosi pautaada pel metge o la metgessa o per prendre medicaments "recomanats" per amics o familiars.
- **Cànnabis**
Problemes respiratoris i cardiovasculars; increment del risc de cert tipus de càncer; major risc de tenir accidents; afecta negativament la memòria i la capacitat d'aprenentatge; possibilitat de reaccions agudes d'ansietat i pànic; pot desencadenar trastorns psiquiàtrics (ansietat, depressió, psicosi), un risc que és més alt en el cas de persones amb predisposició individual a patir malalties psiquiàtriques.
- **Cocaïna**
Idees paranoïdes, al·lucinacions, ansietat, insomni, trastorns psiquiàtrics, infart de miocardi, hemorràgies cerebrals, alteracions respiratòries, dolor abdominal, nàusees, malnutrició.

Riscos socials i relacionals vinculats

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



Riscos legals amb pràctiques o substàncies il·legals

Els problemes legals i judicials són també un risc important relacionat amb l'ús de drogues. El Codi Penal considera delicte elaborar, produir, cultivar o traficar amb qualsevol substància considerada com a droga als convenis internacionals sobre aquest tema, com ara la Convenció única del 1961 de les Nacions Unides. A la pràctica, es refereix a les drogues comunament anomenades il·legals. Així, per exemple, cultivar cànnabis, donar-ne a una altra persona (quan no es comparteix la pròpia) o portar-ne a sobre una quantitat més gran de la que raonablement (segons el criteri del jutge) es consideri que és per a consum propi, pot constituir un delicte contra la salut pública i pot comportar haver d'afrontar repercussions penals importants.

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

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

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

Annex 2.

Diàlegs i textos dels plafons

Plafó 01

PORTADA



TEXT

Hi ha qui pensa que tothom que és jove pren drogues. Però, ni tota la gent jove en consumeix, ni qui pren drogues és necessàriament jove.

Plafó 02

DONAR EXEMPLE



PLAFÓ 02

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.

DIÀLEG

- Anem a fer una cervesa quan surtin d'extraescolars?
- Jo no, he d'agafar el cotxe per anar a casa dels avis.
- Au, va... Per una no donaràs pas positiu!
- No és només per això, tampoc vull donar mal exemple a la canalla. No em perdonaria un accident.
- Ai... Ves a saber què faran d'aquí a poc!

TEXT

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.

Plafó 03

L'ALCOHOL CASTIGA



PLAFÓ 03

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.

DIÀLEG

- Em sembla que ens estem passant amb la beguda.
- Un dia és un dia!
- Sí, però ja portem unes quantes copes!
- No et preocupis tant, demà sortim una estona a córrer per cremar toxines i com nous!

TEXT

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 alcohol/dia a 1 xopet / ½ copa de vi / 1 canya
- Homes 20 g alcohol/ dia a 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.

Plafó 04

QUAN S'HA DE CONDUIR



PLAFÓ 04

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.

DIÀLEG

- Segur que no vols que l'agafi jo?
- I ara! Per un gintònic!
- I el vermut?
- Cap problema, fa més de 20 anys que porto cotxe. I a mi unes copes ni m'afecten.

TEXT

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.

Plafó 05

ALGUNA COSA PER DORMIR



PLAFÓ 05

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.

DIÀLEG

- Si no pots dormir, pren-te una més. Fes-me cas.
- Les pastilles són droga! El millor per relaxar-te i dormir és practicar mindfulness.
- Mira, el millor són unes gotes de CBD de la marihuana. I és natural: sense química ni res. Demana-li a la teva filla, els joves entenen d'aquestes coses.

TEXT

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.

Plafó 06

SI LA FESTA ACABA AL LLIT



PLAFÓ 06

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...).

DIÀLEG

- Quan va acabar la festa me'n vaig anar amb ella, ja saps...
- Pim-pam? Però si a tu no et va aquest rotllo!
- És que anàvem bastant passades... Feia tant que no lligava... I ara estic ratllada.

TEXT

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 a la resposta sexual (erecció, lubricació, orgasme...).

Plafó 07

JUTJAR EL CONSUM D'ALTRES



PLAFÓ 07

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.

DIÀLEG

- Fixa't...Ella al bar i els fills a casa...
- Si fos un home diries el mateix? Tots aquests d'aquí també en tenen de fills, eh!
- No és el mateix.
- Ah no?

TEXT

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 que es diu alcoholisme o drogo-dependència.

Plafó 08

NO NOMÉS EL JOVENT FUMA PORROS



PLAFÓ 08

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.

DIÀLEG

- Abans dels 60 hauries de provar els porros.
- Jo? Ni parlar-ne, no vull drogues.
- Pitjor és fumar tabac cada dia.
- I els quintos que beus als matins també.
- Això rai, el meu pare prenia una copeta de vi dia i va arribar als noranta anys.

TEXT

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.

Plafó 09

LA COCAÏNA ÉS UNA ALTRA HISTÒRIA



PLAFÓ 09

La cocaïna és una altra història

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.

DIÀLEG

- Una companya 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?

TEXT

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 de llocs de treball.

Plafó 10

QUAN PASSA A SER UN PROBLEMA



DIÀLEG

- Cada vegada es pren més quantitat per tal de sentir els mateixos efectes.
- Es té la impressió de consumir-ne més del compte.
- Hi ha malestar quan no se n'ha pres.
- Se'n voldria prendre menys o deixar-ho, però no s'aconsegueix.
- S'abandonen les aficions o la família, o afecta la feina.
- S'ocupa massa temps o esforços per aconseguir-la o recuperar-se dels efectes.
- Se'n continua prenent malgrat saber que això està creant problemes o els empitjorà.

TEXT

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

Plafó 11

ON ENS PODEN AJUDAR O INFORMAR



TEXT

Si es tenen problemes amb 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.