



amb el suport:



# ANEM JUNTS?

PROPOSTES EDUCATIVES  
ENVERS L'INICI DEL  
CONSUM DE DROGUES





TRACA és un projecte mancomunat entre els Ajuntaments de Canyelles, Cubelles, Olivella i el Consell Comarcal del Garraf, de prevenció del consum de drogues.

Si un cop llegit el fullet vols compartir alguna experiència o t'has quedat amb ganes de saber-ne més, contacta amb nosaltres:

traca@ccgarraf.cat  
679869772



**Text i Promoció:** TRACA  
**Il·lustracions:** Gtr, Nil, Aupanil  
**Composició:** Salva Martells

També han participat en aquesta història:

Jaume Álvarez, Jessica Amate,  
Toni Cerdà, Salvador Garreta,  
Enric Muñoz, Judith Pardo, Lluïsa  
Sánchez, Olga Sans, Txell Sastre,  
Marta Soler i Sílvia Villalta.



# ANEM A PAMS

## Introducció

Actuar de la manera menys agressiva per cada part i més adequada per ambdues pot ser una bona manera de començar. Com podem afrontar un conflicte com aquest? Tenim diferents maneres de fer-ho.

Un porro, dos, deu no enganxen, el problema esdevé quan necessitem consumir porros per fer accions quotidianes que d'entrada requereixen no estar col·locats: anar a l'Institut, estar a casa amb els pares, treballar... Si ens acostumem a "funcionar" sota els efectes de qualsevol substància – sigui la que sigui – no podrem afrontar les mateixes situacions sense anar sota els seus efectes. I això sí que és un problema.

La millor manera de no tenir problemes amb les drogues serà no prendre'n, però no ha d'ésser l'única, donat que hi haurà persones que decidiran consumir-ne. Aquest potser serà el cas del teu fill.

Per davant d'opcions morals hem de tenir en compte la seguretat dels nostres fills i filles. Consumir drogues pot generar riscos – desplaçaments amb vehicle, mantenir relacions sexuals sense protecció, respostes agressives... –, i treballar sobre aquests és una bona manera d'evitar futurs possibles problemes.

Per què fumen porros, els joves? La gran pregunta. Doncs per provar, per divertir-se, per avorriment, per sentir-se més grans, per evadir-se... Diferenciem dues possibles situacions: per divertir-se – que tampoc no cal- o bé per evadir-se – no els agrada el que han de viure-. Ambdues situacions poden generar problemes, però sobretot la segona. En aquesta hi entren en joc altres factors que com a referents educatius hauríem de tenir en compte: no anar a classe, expulsions, males relacions a casa, comunicació amb els adults...

Quan en una llar apareix el consum de drogues – sobretot de porros – apareix un conflicte. Pot ser que a la llarga el consum esdevingui un problema, però d'entrada el que cal gestionar és el conflicte que es planteja entre un criteri d'abstinència – centrat en la preocupació dels pares i mares – i un criteri d'experimentació – centrat en les ganes de provar i potser de repetir – dels i les joves amb els que vivim.

# NENS, ADOLESCENTS, JOVES O ADULTS?



Reafirmació de la identitat, presència del conflicte i confrontació amb el món adult, inestabilitat emocional, importància del present i del grup d'iguals, experimentació, curiositat, atracció per tot allò que té a veure amb el risc i allò prohibit.

El que necessita un adolescent és sinceritat, respecte, confiança, empatia i comprensió. Així com la capacitat d'esclarir els propis sentiments, sense deixar-se "agobiar" per aquests.

La feina d'un fill no pot consistir en satisfer les necessitats d'uns pares, ja que aleshores desenvolupa una conducta en la que únicament ens mostra allò que desitgem d'ell.

Una persona està bé quan té una bona autoestima basada en l'autenticitat dels sentiments propis i no en la possessió de determinades qualitats.

La falta de respecte, el control obligatori, la manipulació i el rendiment sota pressió no ajuden el teu fill a desenvolupar-se.

Aquells adolescents que han rebut dels seus pares protecció, respecte i sinceritat es convertiran en joves i adults intel·ligents i sensibles, capaços de sentir empatia, desenvolupar els seus sentiments i prendre les seves decisions.

Un adolescent és contradictori. Tan aviat vol ajuda com la refusa. Tan aviat desitja apropament com marca distàncies. Tan aviat expressa amor i afecte com odi.

Quan crida no dona contingut al missatge, sinó un seguit d'informacions, ordres o sentiments sobre ell mateix.

L'adolescència és una etapa d'experiències i d'aprenentatge de la frustració, de vegades dolorosa de vegades no, però necessària. Normalment es tradueix en conflictes.

És l'edat del ritme alternant: grans exaltacions i grans desànim.

Convidar els fills a prendre part de les decisions familiars és una bona manera de responsabilitzar-los del benestar de tots els membres de la família.



## PARES, MARES, AMICS... SUPORT O CONTROL?

Un es pensa que és el pare perfecte fins que neix el seu propi fill. L'habilitat com a pare sol dependre de l'estat d'ànim.

Tots els pares ens hem sentit impotents en alguna ocasió. Hi ha moments en què dubtem de la nostra capacitat per ser efectius i afectius alhora.

No hi garanties que els nostres esforços resultin eficaços. Una estratègia que et funciona avui, potser demà ja no. Tots creixem, tots evolucionem.

Els càstigs fan que les persones sentim ràbia i desig de venjança. Normalment el càstig l'imposem a partir de reaccions impulsives que solen ser problemàtiques i no en moments de sinceritat.

La ira és una passió humana i inevitable. Quan no

trobem una altra sortida que l'enuig automàticament fem coses de les que després ens penedim.

De vegades no reaccionar permet no haver-se de penedir. Marxar de forma pacífica és una gran forma de mostrar la seriositat de la situació donant un bon exemple d'autocontrol.

Si les actituds agressives – crits, bufetades... – funcionessin, només caldria donar-les una vegada. Si respirem i ens tranquil·litzem, segurament no reaccionarem de la mateixa manera.

Ser amic i confident del teu fill implica certa igualtat en la relació, circumstància que difícilment existeix entre pares i fills.

Els pares volem que els nostre fills "triomfin". Aquest sol ser un dels principals motius de conflicte, sobretot quan les nostres expectatives no són realistes. O bé quan ens costa separar els nostre desitjos dels dels que tenen els nostres fills.

Sovint els pares destinem molts esforços i energia volent que siguin el que no són, enlloc d'apreciar el que veritablement són.

Deixar-los anar quan volem retenir-los requereix molta generositat i amor.

Tota família necessita normes. Cal deixar clar quines són negociables i quines no.

Posar les coses per escrit – pactes educatius – serveix per prendre distància, aconseguir tranquil·litat i un cert temps de reflexió.

Cal demanar perdó quan es comet una equivocació. Això no resta autoritat. Reconèixer els errors pot enfortir la relació amb els nostres fills.


Si hi ha un conflicte sigues dur amb el problema – si aquest existeix – i no amb la persona. Evita etiquetes, perquè es poden complir, cada persona és única. Si fa coses positives valora-les també.

A parlar amb els fills s'aprèn parlant amb els fills.

Si ets adult i consumeixes sigues conscient d'on i quan ho fas. Tingues present que sota els efectes de qualsevol substància es modifica la percepció de la realitat i també dels riscos i l'atenció sobre els fills. Amb les nostres actituds també eduquem.

Pots expressar el teu desig que no consumeixin drogues, però no podràs anar al darrera seu per impedir-ho. Tenir prudència, parlar sobre les conseqüències i educar en la responsabilitat són bones maneres d'afrontar el tema.

Mantenir la calma, conèixer quina relació té amb el consum, mostrar interès, expressar la nostra opinió, informar-nos i demanar ajuda si cal. Sovint aprenen més del que veuen que no pas del que els diem. Ser-hi, més que no pas una vigilància constant, cercar espais per compartir i per comunicar-nos.



Aconseguir que el jove sàpiga qui és, a on va i amb qui, en aquest ordre. No hauria de decidir a on va segons amb qui vagi ni què consumeix segons qui l'acompanyi.

## LES DROGUES: EL DESIG DE PROVAR



Plaer, experimentació i diversió són les motivacions més usuals dels joves, per davant de l'evasió, la relaxació o la superació de problemes que són generalment els motius adults per consumir.

El contacte amb les drogues pot limitar-se a una primera experimentació, convertir-se en un hàbit més o menys ocasional, o bé generar una dependència. Dependrà de l'estat d'ànim, dels amics, de la relació amb la família, dels diners de que disposi, de les habilitats que tingui...

L'experimentació caldria integrar-la en un marc general de l'educació familiar basada en la confiança i la responsabilitat. Amb normes, compromisos, límits i conseqüències.

Els límits han de ser realistes i coherents amb l'estil d'educació que donem als nostres fills. Les normes s'han de complir, si no, ha d'haver-hi conseqüències reals. Els ultimàtums o les grans amenaces esclavitzen qui les pronuncia.

No voler-se'n adonar fa que no actuem. Paralitza i pot agreujar la situació.

Fomentar el sentit de la responsabilitat significa donar

opcions més que no pas ordres. Prendre decisions enforteix la personalitat.

Cal fer-los responsables de les conseqüències de les seves accions. De les bones i de les dolentes. D'ambdues se n'aprèn.

Qui vol consumir drogues vol drets per fer-ho. Cal treballar, també, sobre els deures: és igual d'important. Els fills han de ser conscients que hi ha moments que són menys adequats i més arriscats que d'altres per consumir.

És important a on parlar i en quin moment fer-ho. També mirar-los als ulls, tocar-los, començar a parlar a partir d'una situació positiva.

Cal deixar parlar i saber escoltar la conversa sencera i no únicament allò que volem sentir.

Evitem acusar, amenaçar, interrogar i donar consells que no ens demanen. No és el mateix preguntar que interrogar.

Opcions dràstiques com pegats de detecció del consum, anàlisis de sang..., trenquen compromisos de confiança i complicitat. Com parlem després dels resultats?

## **SOBRE DROGUES, ALGUNES COSES QUE CAL SABER... O NO**

Les drogues poden alterar la nostra percepció, el nostre estat d'ànim i la nostra conducta. També la nostra actitud envers el món. Hi ha persones que "s'enganxen a les pantalles".

Les drogues són substàncies químiques – naturals o sintètiques – que incorporades al nostre organisme a través de la sang arriben al cervell, modifiquen el seu funcionament i generen alteracions de la sensibilitat i la consciència – efecte psicoactiu –.

Els efectes de les drogues sobre el nostre cos depenen de:

Què es consumeix: la substància

Qui ho consumeix: persona, sexe, edat, estat d'ànim,...

El lloc on es consumeix: de festa, al parc...

Les drogues inicialment poden produir plaer, però a mesura que es van consumint aquest disminueix. Per recuperar-lo la persona ha d'augmentar la dosi. Això s'anomena tolerància.

Amb l'ús continuat totes les drogues poden provocar dependència.

De drogues n'hi ha de legalitzades – alcohol, tabac i alguns medicaments – i de no legalitzades – cànnabis, cocaïna,...-. Hi ha substàncies, com el tabac, que gairebé no col·loquen, però això no vol dir que no siguin perjudicials per a la salut.

Les drogues il·legals no passen cap control de qualitat, per això és molt difícil coneixè'n exactament la composició.

Les drogues produeixen uns efectes sobre qui les consumeix: depressors – ralenteixen –, estimulants – acceleren – i al·lucinògens – alteren la percepció dels sentits –.

Depressores del sistema nerviós central: alcohol, opiacis i tranquil·litzants.

Disminueixen la resposta del sistema nerviós central  
Provoquen relaxació i poden induir la son

Dificulten la coordinació motora i poden resultar analgèsiques

Estimulants del sistema nerviós central: anfetamines, cocaïna, estimulants menors, com el tabac, cafè...

Acceleren el funcionament habitual del cervell

Produeixen eufòria i donen energia, podent provocar taquicàrdies i insomni

Disminueixen la sensació de cansament i de gana  
Perturbadores del sistema nerviós central: al·lucinògens – LSD, mescalina –, derivats del cànnabis, drogues de síntesi.

Modifiquen el funcionament del cervell, alterant la percepció dels sentits

Poden provocar al·lucinacions visuals, auditives o sensorials

Les drogues no són totes iguals ni causen totes els mateixos efectes o possibles problemes – risc de fumar cànnabis, risc de consumir cocaïna, de beure alcohol, ...-. Centrem-nos en aquelles que consumeixen i en els seus efectes.



## L'ALCOHOL, ELS PORROS I EL TABAC



### L'alcohol

El consum d'alcohol pot produir una sensació estimulants i d'eufòria, de relaxació, desinhibició i augment de la sociabilitat.

Els efectes depenen de factors com la graduació i la quantitat consumida, el pes, gènere i edat del consumidor i també de la tolerància adquirida.

En els joves predomina l'anomenat patró de consum nòrdic, grans consums concentrats durant el cap de setmana – menors d'edat per la tarda, majors d'edat per la nit –, contraposat al que es coneix com a model mediterrani, associat a un consum de petites dosis de baixa graduació i acompanyat d'aliments.

Els riscos de l'alcohol es vinculen sobretot a situacions en què disminueix l'estat de consciència i per tant la percepció del risc. El seu consum està directament vinculat amb els accidents de trànsit i el fet de mantenir relacions sexuals esporàdiques sense protecció.

El consum excessiu i continuat perjudica el fetge, el pàncreas i l'estómac.

Tolerar grans quantitats d'alcohol és un indicador de consum de risc. La dependència de l'alcohol és una de les més greus que es coneixen.

### Els porros

Al fumar-se...pocs minuts després comencen a sentir-se els efectes, que poden durar entre dues i tres hores.

En una primera fase poden provocar excitació i eufòria. Qui en consumeix es torna més xerraire i riu amb facilitat. Després ve una fase de relaxació amb somnolència i la sensació que el temps passa lentament.

Efectes fisiològics: augment de la gana, sequedat de boca, ulls brillants i envermellits... Pot produir taquicàrdies, somnolència i descoordinació de moviments.



Fumar porros a diari pot:

Alentir el funcionament psicològic de la persona, entorpint processos d'aprenentatge i provocant falta de concentració i oblit

Dificultar la coordinació motora

Generar reaccions de pànic i ansietat

En persones predisposades pot desencadenar trastorns psiquiàtrics

Barrejar porros i alcohol augmenta les possibilitats de patir una lipotímia

Jugant a ser metges: els porros no curen, el que contenen pot alleugerir els efectes adversos de determinades malalties.

Alleugereix efectes adversos de la quimioteràpia en malalts de càncer.

Alleugereix dolors musculars derivats de l'esclerosi múltiple.

Incentiva la gana en pacients amb SIDA.

Pot alleugerir símptomes del glaucoma i altres afeccions.

### El tabac

Al cap d'un cert temps de consumir tabac els fumadors comencen a sentir plaer pel seu sabor i pel seu aroma. També pels efectes de la nicotina, quan en som dependents ens pot semblar que ens serveix per calmar els nervis o bé per estimular-nos.

Es tracta d'una substància molt addictiva, la majoria de persones, a l'iniciar-se en el seu consum, no contempen aquesta possibilitat i al cap de sis mesos n'estableixen un hàbit. Amb el temps un es va adaptant a la nicotina i per això s'augmenta la quantitat inhalada.

Els principals riscos del tabac són la dependència al seu consum i la possibilitat de desenvolupar malalties respiratòries i cardiovasculars.

### Per si vols deixar de fumar...

Canvis que es produeixen en l'organisme després de l'últim cigarret:

**Passats 20 minuts:** la pressió arterial es normalitza, el pols també, la temperatura de peus i mans augmenta i es normalitza. **Després de 8 hores:** la quantitat de monòxid de carboni en sang disminueix a nivell normal, la quantitat d'oxigen en sang retorna als nivells habituals. **Passades 24 hores:** disminueix el risc de patir un infart. **A les 48 hores:** el sistema nerviós s'adapta a la falta de nicotina, milloren els sentits del gust i l'olfacte. **A les 72 hores:** el bronquis es

relaxen i millora la respiració, augmenta la capacitat pulmonar. **Entre les 2 setmanes y els 3 mesos:** millora la circulació, la funció pulmonar augmenta fins un 30%. **Entre els 3 i 9 mesos:** disminueix la tos, la congestió, la fatiga i la falta d'aire, es redueixen els riscos d'infeccions. **Al complir-se 1 any:** Disminueix un 50% el risc de malalties cardíaques. **Als 5 anys:** El risc de patir malalties cardíaques és igual al del no fumador, disminueix un 50 % el risc de contraure càncer de pulmó. **Als 10 anys:** El risc de patir un càncer de pulmó és igual al del no fumador.

# DE LA SOSPITA A LA REALITAT...

Possibles respostes a grans descobriments

Reaccionar desproporcionadament pot produir una gran pèrdua de confiança i efectes contraproductius. Les drogues, legals o il·legals, no són innòcues. El més important, però, és que siguem conscients de les conseqüències del seu consum. Cal garantir en el possible la seguretat per si es produeix el consum.



Hi ha comportaments que poden posar de relleu consums d'alguna substància, però també poden ser reaccions associades a l'adolescència:

- Canviar d'amics
- Incrementar el número de sortides
- Negar-se a compartir l'oci familiar
- Agressivitat, faltes de respecte...
- Desmotivació
- Mentides...

Com actuar quan ens trobem en una situació que evidencia un consum?

- Calma... què has fet malament? Res
- Potser no és el millor moment per parlar-ne... potser a l'endemà
- Demuestra preocupació enlloc d'enfadar-te
- No exageris la teva reacció davant del consum. No són els mateixos els riscos associats a un consum experimental que els associats a un d'habitual. Adequa la teva reacció al nivell real del fet

Expressa la teva opinió, el teu punt de vista davant del fet  
Demana ajuda si no tens clar què dir-li

No tens per què saber-ho tot... Dir "no ho sé" permet agafar distància – preguntem?, busquem informació junts?,...-. Això ens pot ajudar a valorar més objectivament el possible consum i a determinar la manera d'actuar.

I si et pregunta si tu ho has fet alguna vegada? ...Ves-hi pensant.

Planifica aquest tipus de converses. Normalment parlar de sexe o de drogues pot fer que et sentis incòmode, anar-hi pensant pot fer sorgir la conversa tenint present els desitjos i les necessitats de totes les parts.

Dir els teus motius et permetrà replantejar-te les coses o bé reafirmar-te. Pots mentir o bé ser honest. Has de poder explicar per què consumeixes o per què no ho fas. No cal que et justifiquis ni que busquis complicitats.

Com a pares podem educar sobre el desig de consumir, podem facilitar informació, opinió,...però en tot cas tenint present que serà ell qui gestionarà aquesta informació i decidirà si consumir o no.



## LA LLEI TAMBÉ HI JUGA EL SEU PAPER:

A Espanya no està penat el consum propi i/o la tinença de drogues il·legals, però sí quan es duu a terme en espais públics – Llei Orgànica 1/1992 sobre protecció de la seguretat ciutadana –.

Aquesta llei estableix sancions econòmiques de 300 a 30.000 € per consumir drogues il·legals en llocs públics – carrer, bars, transports públics...–, per llençar en aquests llocs els estris emprats per consumir-les o per portar drogues que són per al propi consum.

Actualment existeixen normatives específiques en alguns municipis sobre el consum de drogues legals (alcohol) al carrer.

No existeix una llei específica pels menors d'edat, ja que s'entén que aquests no han de consumir drogues.

Portar al damunt petites quantitats de substàncies il·legals no és sancionable penalment, però sí administrativament.

El cultiu, l'elaboració i el tràfic de drogues il·legals està

tipificat al codi penal com a delictes, així com qualsevol activitat que tendeixi a promoure, facilitar o afavorir-ne el cultiu.

L'autocultiu és un tema complex i no exempt de riscos a nivell legal.

Davant d'una sanció a un menor per tinença o consum, podem:

- Pagar-la
- No pagar-la i esperar que sigui major d'edat i se'n faci càrrec ell
- Fer que s'aculli a un programa de mesures educatives, si existeix aquesta possibilitat

Si decideix consumir, hauria d'assumir les conseqüències del seu consum.

# AIXÒ S'ACABA

A tall de conclusions



*Amor? Què és això?  
La cura del dolor més natural que existeix.  
William S. Burroughs*

Què ens cal per relacionar-nos amb el nostre fill?

Afinitat

Intimitat

Donar-nos

El vincle amb els fills es dilueix per:

No veure'ls

No trucar-los

No cuidar la relació

El vincle amb els fills es perd per:

La indiferència

Els prejudicis

No comunicar-nos

Evitar temes on hi ha desacord

Així doncs:

Parlem amb claredat

Entenguem les frases desafortunades dites en un context concret

Evitem les males interpretacions

La relació s'hauria de fonamentar en:

Tenir bona salut i mala memòria. No utilitzar coses que ja han passat per fer retrets

Ser capaços de perdonar el greuges

Com et sents com a adult? Quina relació tens amb el teu fill? Quina relació voldries tenir amb el teu fill? Quina relació hi ha entre els adults referents? Què en penses de les drogues, quines drogues prens, què penses dir al teu fill sobre el consum de drogues?