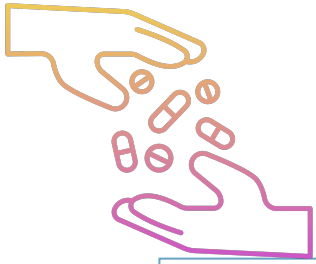


ADDICCIONS I ADOLESCÈNCIA

JORGE MORERA I MIRIAM LÓPEZ



www.edbuilding.org • info@edbuilding.org • [@edbuildingcaps](https://twitter.com/edbuildingcaps)



Què és una droga?

Per a l'**OMS** qualsevol substància, natural o sintètica, que en consumir-se pot alterar l'activitat mental i física de les persones, a causa dels seus efectes sobre el Sistema Nerviós Central, és una DROGA.

Per a alguns autors, com **Fernández-Espejo** (2002) una droga és "tota substància natural o sintètica que genera addicció, és a dir, la necessitat imperiosa o compulsiva de tornar a consumir per a experimentar la recompensa que produeix, que és sensació de plaer, eufòria, alleujament de la tensió, etc."

Classificació de les drogues?



Les drogues es poden classificar en funció de l'efecte que tenen sobre el funcionament del sistema nerviós central (estimulant, depressor o al·lucinogen). Aquestes són les característiques dels diferents efectes d'aquestes substàncies:

Estimulant: Augmenta l'activitat del cervell, però no per això n'incrementa l'eficiència. Aquest efecte es caracteritza per:

- En l'àmbit psicològic: sensació d'estar més despert, de tenir més energia, de no tenir son ni cansament i un estat d'excitació.
- En l'àmbit físic: augment de la pressió arterial, del ritme cardíac, de la temperatura corporal, etc.

Alguns exemples de substàncies estimulants són el tabac i la cafeïna.



Depressor: Disminueix l'activitat del cervell. Aquest efecte es caracteritza per:

- En l'àmbit psicològic: sensació de relaxació, somnolència, manca de coordinació, alentiment del pensament i de la conducta (mandra per fer coses).
- En l'àmbit físic: disminució de la pressió arterial, del ritme cardíac, de la respiració, dels reflexos...

Alguns exemples de substàncies depressores són l'alcohol i el cànnabis.

Al·lucinogen: Produeix alteracions de la percepció, és a dir distorsions del pas del temps, de l'espai, dels colors i de la llum, visions i al·lucinacions, distorsions i canvis en el pensament.

Algunes de les substàncies que tenen aquest efecte són l'LSD i els bolets al·lucinògens.

Què és la dependència?

Una **dependència** és una malaltia del cervell que fa que aquest necessiti la droga per funcionar i, per tant, que la persona senti la necessitat de consumir-ne encara que això li comporti conseqüències negatives.

Dependència física: L'organisme s'habitua a la presència constant de la substància, de tal manera que necessita mantenir un determinat nivell en sang per a funcionar amb normalitat. Quan aquest nivell descendeix per sota d'un cert llindar apareix la Síndrome d'Abstinència característic de cada droga.

Dependència psicològica: Compulsió a consumir periòdicament la droga de què es tracti, per a experimentar un estat afectiu positiu (plaer, benestar, eufòria, sociabilitat, etc...) o deslliurar-se d'un estat afectiu negatiu (avorriment, timidesa, estrès, etc.). La dependència psicològica és el realment difícil de superar en el procés de deshabitució d'una addicció.

LA TOLERÀNCIA

La substància i els efectes s'han normalitzat en la persona i cada vegada necessita més dosis per sentir els mateixos efectes.



SÍNDROME D'ABSTINÈNCIA

- Reaccions físiques o psíquiques que apareixen quan es deixa de consumir de cop.
- Indica que hi ha dependència.

Alteracions psíquiques: Neguit, insomni, irritabilitat...

Alteracions físiques: Suors, tremolors, nàusees..



VIES DE CONSUM MÉS HABITUALS

Via oral: Passa automàticament a la sang. Això provoca que moltes vegades prenguin una altre dosis abans de que apareguin els efectes de la primera. Risc més elevat de patir una sobredosis. Pastilles, alcohol...

Via intranasal o esnifada: Aspirant-la pel nas, 2-3 minuts en arribar al cervell. Poden provocar perforacions, vasoconstricciones.. Cocaïna, dissolvent..

Via pulmonar: A través del nas o quan es fuma. Passa directament a la sang. L'absorció de la droga s'efectua a través dels alvèols pulmonars passant a la sang i produint els efectes propis de la substància: Tabac, porros..



Drogues més freqüents en adolescents



ALCOHOL

El seu nom científic és etanol, encara que pot ser que ho coneguis com a alcohol, licor, copa, priva, etc. És una substància depressora del sistema nerviós central, és a dir, alenteix les funcions vitals. És acceptada socialment, però pot comportar problemes greus.

Tipus d'alcohol:

Les begudes fermentades: cervesa, vi, la sidre o el cava La seva graduació, el percentatge d'alcohol pur, ronda del 5% al 15% aproximadament.



Les begudes destil·lades: En aquest grup estarien totes aquelles begudes amb una graduació major al 20% aproximadament.



Els efectes de l'alcohol depenen de diversos factors: sexe, pes corporal, tipus de beguda, tolerància..

La causa principal del coma etílic és l'embriaguesa o intoxicació greu per alcohol, que ocorre en consumir grans quantitats d'alcohol (begudes alcohòliques, colònia, alcohol de farmàcia, etc.) en un interval de temps curt.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=ahveuoRuTu8&t=9s>

CANNABIS (PORROS)

Les Cannabaceae són una família àmplia de plantes que inclou dues espècies psicoactives: Cannabis Sativa i Cànnabis Índica. Gràcies als avenços en les tècniques de cultiu pot conrear-se gairebé en qualsevol lloc del món. Els productes derivats del cànnabis poden presentar-se de diferents maneres:

Hachís (costo, polen, etc.): el conjunto de glándulas de resina separado de las fibras vegetales

Marihuana: triturado de los cogollos o floraciones de las hembras.



Formes de consum

La manera més habitual de consumir cànnabis és fumat en cigarrets (porros, canons, etc.), amb freqüència barrejats amb tabac. Quan es fuma, els efectes comencen als pocs segons i es mantenen durant les 3-4 hores següents, encara que, en persones que han desenvolupat tolerància, la durada dels efectes pot ser menor.



Quina diferència hi ha entre CBD i THC

A grans trets, el THC és l'ingredient psicoactiu de la Marihuana; i el CBD és un altre component que no té aquest principi actiu psicoactiu. S'està posant de moda entre tots els públics, i al qual se li adjudiquen tots els beneficis del cannabis medicinal.



<https://www.youtube.com/watch?v=C98RHhlnZ7I&t=1s>

Cocaïna

La cocaïna és una de les drogues addictives més potents. La cocaïna en pols o clorhidrat de cocaïna és la forma habitual de presentació d'aquesta substància a Espanya. Se sol consumir esnifada (aspirada pel nas) i té uns efectes gairebé immediats que duren entre 2 i 3 hores. Encara que menys sovint, també s'usa per via injectada.

Les dosis elevades o l'ús prolongat de cocaïna o totes dues coses poden desencadenar **paranoia**.

Mites

Que és la droga de la gent famosa.

Que l'èxtasi és pitjor que la cocaïna.

La coca –comparada amb la MDMA– crea més problemes psicològics, és més addictiva i més difícil de controlar.

Que et fa ser més guai.

Que va! Precisament, quan hi ha coca pel mig es diuen moltes mentides o s'actua amb egoisme.



DROGUES DE SÍNTESI

És el nom pel qual es coneix a un ampli grup de substàncies produïdes per síntesi química entre les quals cal assenyalar l'**èxtasi**, el **GHB**, la **ketamina**, el **Popper**..”.

En general contenen diferents derivats anfetamínicos o d'altres substàncies que posseeixen efectes estimulants i/o al·lucinògens d'intensitat variable, i que es troben en el mercat en diverses formes (pastilles, càpsules, pols, líquids...) que pretenen resultar atractives per als més joves.

Moltes d'aquestes drogues van ser descobertes fa anys per companyies farmacèutiques, que van decidir abandonar les recerques pels efectes indesitjables que van detectar en aquesta mena de substàncies.

Aquests tipus de drogues poden provocar un “**Mal viatge**”. "Flashback". Trastorn d'ansietat, depressiu i psicòtic.



ALTRES DROGUES



- TABAC
- ÒXID NITRÓS
- BOLETS AL·LUCINÒGENS
- SPEED
- OPI
- ETC...

SIGNES D'ALARMA !!!!!!!!!!!!!

- Canvi brusc en la cura i neteja personal.
- Trastorns del somni amb insomni i/o malsons i tremolors.
- Pèrdua de pes o apetit excessiu.
- Disminució del rendiment escolar o abandó dels estudis.
- Aïllament físic, tendència a aïllar-se a la seva habitació.
- Disminució de la comunicació verbal i afectiva.
- Empobriment del vocabulari.
- Abandó d'aficions i interessos.
- Canvis bruscos d'humor.
- Pèrdua de responsabilitat.
- Introversió.



PREVENCIÓ EN FAMÍLIA

Factors de risc:

Vinculats a la persona

- Baixa autoestima.
- Elevada cerca de sensacions.
- Poca tolerància a la frustració.
- Falta d'habilitats per prendre decisions o resoldre problemes.
- Expectatives positives respecte a les conseqüències del consum...

Vinculats a la família

- Consums en la família.
- Baixa cohesió familiar.
- Clima afectiu inadequat.
- Manca de comunicació



VINCULATS A L'ESCOLA

- Falta d'integració escolar.
- Consum de drogues en l'entorn escolar.

VINCULATS AL GRUP D'IGUALS

- Relació amb amics consumidors.
- Pressió de grup cap el consum.
- Consum de drogues com alternativa exclusiva d'oci.



Factors de protecció:

- Sentiment de pertinença familiar.
- Clima afectiu positiu.
- Sistema coherent de límits i normes.
- Donar responsabilitats als adolescents.
- Conèixer el grup d'amics del nostre fill/a.



Comunicació família/adolescent.

- Quan i com comuniquem?.
- Saber escoltar.
- Reforç Positiu.
- Comunicació i diàleg.
- Actituds crítiques no criticar.
- Estar assabentat de les tecnologies que utilitza el nostre fill/a.



MITES

Les drogues milloren les relacions amb els demés ja que ens ajuda a desinhibir-nos.

No passa res si solament consumeix els caps de setmana.

Beure alcohol només els caps de setmana no produeix danys en l'organisme.

A D O L E S C E N T

Les drogues faciliten les relacions sexuals.

El cannabis és un producte inofensiu per a la salut, ja que és un producte natural. És una droga ecològica, és la substància de la pau i el relax. .

Els joves consumeixen cannabis perquè està prohibit, si es legalitzés es consumiria menys.

- laclara.info
- elpep.info
- drogues.gencat.cat
- pnsd.sanidad.gob.es
- Telèfon de **CATSalut Respon**: 061
- **La Línia Verda** és un servei gratuït de la Generalitat de Catalunya per realitzar consultes de tot tipus relacionades amb les drogues. Pots contactar-hi, de manera confidencial i anònima, per telèfon les 24 h (900 900 540) o per correu electrònic (contacte_lv@ipss-online.org).
- **Servei d'Orientació sobre Drogues** (SOD), servei de prevenció i intervenció precoç de consum de drogues per a joves consumidors fins als 21 anys i les seves famílies, als que assessora i atén gratuïtament.

Pots posar-te en contacte amb el SOD per telèfon (932 378 756) o per correu electrònic (sod@aspb.cat).

<https://drogues.gencat.cat/ca/detalls/Noticia/Els-adolescents-van-consumir-menys-alcohol-cannabis-i-tabac-durant-el-confinament>

<https://drogues.gencat.cat/ca/detalls/Noticia/ESTUDES-2021> Es publiquen els resultats d'ESTUDES 2021 a nivell estatal: les drogues més consumides pels estudiants són l'alcohol i el tabac.

<https://govern.cat/salaprensa/notes-premsa/412610/mes-d11300-persones-catalunya-iniciar-tractament-addiccio-drogues-lany-2020-pandemia> Més d'11.300 persones a Catalunya van iniciar tractament per addicció a les drogues l'any 2020, tot i la pandèmia

<https://drogues.gencat.cat/ca/detalls/Noticia/unodc-21> Informe Mundial de Drogues 2021 de l'UNODC: els efectes de la pandèmia augmenten els riscos derivats de les drogues; els joves subestimen els perills del cànnabis.

<https://energycontrol.org/wp-content/uploads/2020/08/leyes.pdf> Lleis i drogues.

Addicció a les pantalles

- **Realitat del S. XXI:**

- hiperconnexió digital vs hiperindividualització
- evolució tecnològica vs evolució humana
- immediatisme i necessitat de resposta

- **Realitat post pandèmica:**

- efectes del confinament (aïllament en família)
- normalització de l'ús de les TIC
- gestió de l'entorn social i les seves interaccions.

- **Realitat de l'adolescència actual:**

- canvi de paradigma (diferència entre la nostra adolescència i la dels nostres fills/es).
- ús de les TIC com a eina social
- són fills de l'era digital, nosaltres no.





<https://www.youtube.com/watch?v=4yBrW0zG8y8>

De què estem parlant?

- Internet, videojocs, xarxes socials....
- Apostes online
- Compres online



Algunes conseqüències de l'addicció a les pantalles:

- Empitjorament de la salut emocional i psicològica.
- Aïllament social/ Solitud.
- Nomofòbia: por irracional a estar sense el mòbil (53% dels adults espanyols, els joves augmenta fins al 81%. Companyia OnePoll).

Descens del rendiment acadèmic.

Empitjorament del descans.



Algunes dades per pensar!

Segons “L’Informe sobre l’impacte de la tecnologia en els joves”, de Unicef

- 11 anys és la mitjana en què es té el primer mòbil.
- 44% dels joves es connecten per no sentir-se sols i un 58% ho fan per fer més amics.
- 80% dels joves estan “engantxats” a un mínim de tres xarxes socials, es connecten a Internet cada dia i ho fan un mínim de 5 hores diàries.



Soc una persona addicta al mòbil?

Principals indicadors de risc:

- Síndrome d'abstinència («mono): quan tinc malestar pel fet de no utilitzar el mòbil.
- Substitució d'activitats: deixar de fer alguna cosa per estar amb el mòbil. Per exemple, deixar d'estudiar, menjar amb la família o quedar amb els amics.
- Voler i no poder: quan es reconeix que hi ha un problema però no ets capaç de reduir l'ús del mòbil.
- Aïllament social: per exemple, ens passem molta estona a l'habitació, el que provoca un deteriorament de la relació amb la nostra família.
- Ús del mòbil en llocs inadequats: a classe, a la feina...
- Baix rendiment escolar.

Decàleg de bones pràctiques en l'ús de pantalles:

1. Educa amb l'exemple.

Fes un ús responsable i coherent de les TIC. Els fills també aprenen per imitació.

2. Orienta, educa i acompanya els teus fills en l'ús de pantalles i Internet.

Dedica temps a fomentar hàbits saludables de comunicació. Les TIC no han de substituir altres activitats.

3. Escull continguts apropiats a l'edat i la maduresa dels teus fills.

Utilitza filtres de control parental per a bloquejar l'accés a determinats continguts i pàgines d'Internet.

4. Col·loca els dispositius electrònics en espais comuns de casa i feu-ne un ús compartit.

Podràs interessar-te per la seva activitat a Internet i supervisar-la.

5. Estableix normes clares per regular l'ús d'Internet, el mòbil, els videojocs o les tauletes.

És important, en funció de l'edat, delimitar les hores de connexió i respectar un horari perquè no desatenguin altres activitats o obligacions.

6. Facilita alternatives per als moments d'oci.

Promou hàbits saludables amb activitats sense pantalles: sortides culturals, a l'aire lliure, fer esport, llegir, compartir espais amb la família i els amics, etc.

7. Ensenya els teus fills/es a ser crítics amb els continguts d'Internet.

Fomenta el diàleg sobre el que hi ha a la xarxa i protegeix la informació personal: no tot s'ha de difondre a la xarxa ni tota la informació és fiable.

8. Estigues al dia de les noves tecnologies.

És important conèixer les oportunitats i els riscos de les TIC per a tenir una actitud activa i positiva.

9. Educa en el respecte i la responsabilitat en les xarxes socials.

L'ús de les xarxes socials s'ha de regir per les mateixes normes de comportament i respecte que la comunicació presencial.

10. Estigues atent al comportament dels teus fills/es.

Davant la sospita de qualsevol situació problemàtica, demana assessorament a l'escola, al metge de capçalera o a un centre especialitzat.

CENTRES ESPECIALITZATS:

- **CAS Horta-Guinardó:** tractament per a joves amb problemàtiques associades a l'ús abusiu de les tecnologies. C/Sacedón, 18, Barcelona. 93 407 13 13
- **SOD (Servei d'Orientació sobre Drogues):** informació i assessorament a joves fins a 21 anys amb un ús problemàtic de les tecnologies i les seves famílies. C/Mallorca, 221, 7è 2^a, Barcelona. 93 237 87 56
- **Atenció i Investigació de Socioaddiccions:** informació, formació, programes de prevenció i assistència terapèutica i jurídica per a persones joves i a entitats i col·lectius. C/ Forn 7-9, Barcelona. 93 301 3024
- **Associació Catalana d'Addiccions Socials:** tractament terapèutics, suport a familiars i investigació sobre addiccions socials sense l'ús de substàncies (joc, xarxes, compres, etc). C/Sicília, 253 entresòl 3^a, Barcelona. 93.115.18.83
- **Centre SPOTT:** programa d'addicció a les pantalles per a adolescents, joves i a les seves famílies. C/Sant Honorat, 5. Barcelona. 93 402 28 80

Recursos:

elpep.info: informació i respostes sobre drogues, sexualitat o pantalles adreçada a joves d'entre 14 i 18 anys.

El portal Jove.cat: informació i recursos sobre les addiccions comportamentals (jocs d'atzar, videojocs, dispositius mòbils i internet) i indica un seguit de consells per prevenir-les.

Pantallas Amigas: iniciativa que té com a missió la promoció de l'ús segur i saludable de les noves tecnologies en la infància i la joventut.

Unfollow a les violències masclistes: guia i proposta didàctica elaborada pel Consell Nacional de Catalunya amb l'objectiu de prevenir i abordar les violències masclistes a l'entorn digital.

Associació Educació per a l'Acció Crítica (EdPAC): ofereix recursos, tallers i informació sobre addiccions a les pantalles i altres temàtiques relacionades.

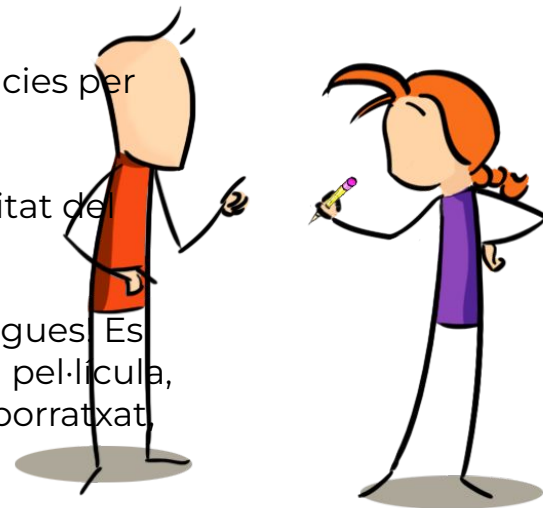
Ara et toca a tu!

- Dona suport i marca pautes educatives.
- Et pots implicar en la vida dels teus fills/es sense prendre'ls autonomia.
- Dedica temps a comunicar-te amb els teus fills/es.
- Estableix normes i límits adequats.
- Educa amb humor (Carles Capdevila)



Recomanacions!

- El teu fill/a arriba a casa drogat. Què fas i com ho fas? Es parla a l'endemà un cop els efectes hagin marxat. Parlar amb ells sota l'efecte de qualsevol droga no funciona. Pares i mares, heu de fer un exercici clar de contenció.
- Li trobeu droga al vostre fill/a. Com actuar? Han d'haver conseqüències per prendre consciència del que s'ha fet.
- El WIFI es pot apagar i la paga es pot deixar de donar! La incomoditat de conflicte. Com gestioneu el conflicte?
- A casa parleu de drogues? Com ho feu? Som pares/mares, no col·legues. Es pot aprofitar fer preguntes i/o comentaris per parlar-ne: mirant una pel·lícula, quan hagin de sortir de festa, preguntar si algun amic seu s'ha emborratxat, explicar experiències pròpies...
- Cal dir-los el que fan malament i també el que fan bé!!
- No val a dir "fes esport o fes algo, sempre amb el mòbil!!" des del sofà mirant la TV o la tablet. Predicar amb l'exemple és la millor opció.



Preguntes claus per generar debat!!

- Detecteu indicadors de risc? Quins? Parlem-ne.
- Parleu a casa de drogues i addiccions?
- Sabeu si els vostres fills es droguen? Ho parleu amb ells? Com?
- Coneixeu els referents dels vostres fills? Sabeu quins missatges/discurs reben? Quin discurs generen els vostres fills al respecte?
- Què en pensen els vostres fills sobre les addiccions?
- Teniu por de parlar sobre aquests temes? Com fer-ho, en quin moment, estratègies i moments adequats.
- Gestió del conflicte: no evitar-lo, sí tractar-lo.
- Models de criança. Necessitat de generar xarxa i generar espais comuns, sí que es fa durant la infantesa. Aquesta xarxa es perd durant l'adolescència.



MOLTES GRÀCIES !





**L'educació és l'única solució.
L'educació el primer.**

Malala Yousafzai