

# FEM LLAR

BUTLLETÍ FAMILIAR

FEBRER 2006

Núm. 18

## Noves pautes de consum de drogues

### ÍNDEX

Noves pautes de consum de drogues	1
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: La perillosa "normalització" de les drogues	2
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: El paper dels pares	3
QUÈ LLEGIR? Aprender a viuir	3
PÍNDOLES: Cocaïna	4
ON ACUDIR?	4

### La importància actual del temps d'oci

Els joves del nostre entorn han heretat una societat definida en termes de consum i opulència. Es tracta de joves nascuts en una societat del benestar, on l'oci i la diversió adquireixen un valor primordial. L'oci és fruit de la societat del benestar, disposar de temps per a dedicar-se a un mateix és un criteri en la definició de qualitat de vida i també, d'alguna forma, una necessitat.

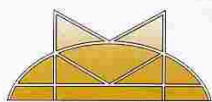
Un dels grups que més s'ha apropiat de l'espai d'oci és el dels **joves**, la qual cosa ha donat lloc a l'expansió d'una indústria i un mercat específic dedicat a oferir espais, productes i serveis exclusius per a ells.

Concretament les activitats relacionades amb eixir de marxa per les nits són les que han experimentat una major expansió. Cada vegada més organitzem el temps diferenciant clarament entre cap de setmana i dies laborables.

Tenint tot açò en compte, el consum de drogues vinculat a la vida recreativa juvenil no és només una forma de transgressió de les normes sinó també un intent d'adaptació a un estil de vida.

Les drogues recreatives els permeten aconseguir millor allò que la societat "els exigeix": divertir-se, establir relacions, aguantar hores de ball, tenir una vida sexual intensa i viure despreocupadament.

A més, com que cada vegada els joves s'incorporen més tard a la **vida laboral**, el consum que fan tendeix cap a la recompensa immediata i no tant cap altres tipus de consum com la compra d'una vivenda o el finançament d'una formació professional.



Mancomunitat  
de Municipis  
de la Vall  
d'Albaida

UPC  
Drogodependències



Tel: 96 291 29 50

AGRUPACIÓ  
COMARCAL  
AMPAs  
VALL D'ALBAIDA



### A més a més des de la UPC...

Com bé sabeu, l'1 de gener va entrar en vigor la nova **Llei Antitabac**, que pretén crear major nombre d'espais sense fums. Aquest servei, anticipant-se a l'aplicació de la llei, va començar en octubre a l'Ajuntament d'Ontinyent una **campanya de sensibilització sobre els riscos del tabac**, en què s'oferia la possibilitat de participar en un **grup per a deixar de fumar**. A hores d'ara eixe grup, gestionat per l'AECC de València, ja porta setmanes treballant, i ja són molts/es els que han deixat aquest hàbit. Aquesta iniciativa ha sigut oferida a la resta de poblacions de la Vall d'Albaida, per a conscienciar a la població fumadora i a la no-fumadora dels problemes associats al tabac, i posar a l'abast dels fumadors el recolzament necessari per a poder deixar de fumar.

A més, estem donant suport i assessorant diferents entitats i locals per tal de facilitar l'aplicació de la llei i evitar l'aparició de possibles conflictes.

# BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

## La perillosa "normalització" de les drogues

Hui en dia les drogues formen part de la vida de molts adolescents, d'allò que veuen, d'allò que parlen. Tenen amics que en consumeixen o ells mateix també ho fan. A poc a poc les drogues s'han integrat en la vida quotidiana i en molts casos han perdut l'halo de perillositat que les envoltava. Els consums se senten com menys lesius i més acceptables degut a que els usuaris pareixen ben integrats socialment. Pareix que ens trobem davant una "normalització" de les drogues en la vida quotidiana. Ens trobem consumidors de drogues adaptats socialment i que no pareixen estar massa afectats. També ens trobem persones que **pensen** que les drogues els ajuden a fer la seua vida normal i fins i tot que les drogues els faciliten relacionar-se millor o augmentar el rendiment a la faena, segurament perquè no troben els efectes tan visibles de la heroïna. Ara els nous consumidors no s'identifiquen amb aquest model i no tenen consciència de ser addictes. Hui en dia els consums de drogues estan associats a pràctiques socials molt integrades. No hem d'oblidar, però, que són igual de perilloses. Precisament és aquesta visió de l'ús de les drogues la que està estenent-se i pensem que és ben perillosa per les implicacions que pot tenir sobre la salut dels nostres adolescents.

### Prevalença del consum de drogues entre els estudiants de 14-18 anys en Espanya, 2004 (%)

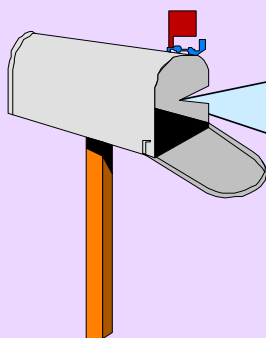
Substàncies	Alguna vegada	Últims 12 mesos	Últims 30 dies
Tabac	60,4	—	37,4
Alcohol	82,0	81,0	65,6
Cànnabis	42,7	36,6	25,1
Èxtasi	5,0	2,6	1,5
Cocaïna	9,0	7,2	3,8

#### Tendències actuals de consum:

- Disminució en la prevalença del consum d'heroïna .
- Cert augment del consum de cocaïna.
- Estabilització del consum de drogues de síntesis.
- Augment del consum del **cànnabis** entre els més joves, unit a la freqüent aparició de notícies sobre la legalització, els efectes terapèutics i els nombrosos productes de marketing.
- Manteniment del policonsum recreatiu centrat en el cap de setmana.

#### Bústia oberta a ...

#### UPC Mancomunitat de la Safor.



La comarca de la Safor, per la seua afluència turística i migratòria, ressalta pels seus consums variables de les substàncies, sent l'alcohol el que s'incrementa considerablement en l'època estival, ja que es produeix el fenomen *botellón* que atrau a una immensa majoria de joves a la zona més costanera de la comarca, conductes que no es manifesten en altres èpoques de l'any.

**SOL + PLATJA + DIVERSIÓ = BOTELLÓN**

## AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAs VALL D'ALBAIDA, INFORMA.

Tant des de l'agrupació comarcal d'associacions de mares i pares d'alumnes de la Vall d'Albaida com des de la pròpia Federació Provincial de mares i pares d'alumnes de València (integrada en la Confederació Gonzalo Anaya) volem agrair l'esforç realitzat per totes les Juntes Directives d'Ampa's de tots els col·legis i instituts de la comarca per els excel·lents resultats obtinguts a les passades eleccions de consells escolars de centres del passat mes de novembre. Animem a tots els elegits perquè la representació dels pares als centres siga de manera efectiva i amb l'ànim de col·laboració amb l'equip directiu del centre.

Així mateix, convoque a totes les mares i pares per a la propera Assemblea General de l'agrupació comarcal que tindrà lloc el dissabte 28 de gener a les 16:00 hores a l'IES "San Juan Bosco" d'Ontinyent per a tractar temes d'importància a l'àmbit comarcal en temes d'educació, on esperem una nodrida assistència.

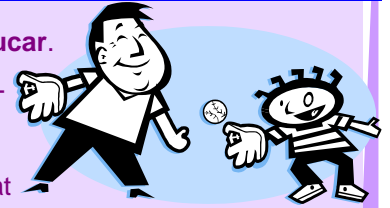
# BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

## El paper dels pares

**Prevenir en família** no és només avançar-se als problemes, també és **educar**.

Açò implica transmetre valors i actituds, enfortir habilitats i comportaments que ajuden el teu fill a desenrotllar-se de la manera més sana possible.

Nombroses investigacions identifiquen una sèrie de factors que minven la probabilitat de que algú del nucli familiar consumisca drogues:



- Millor no consumir tabac, alcohol o unes altres drogues en presència dels fills, ja que pot transmetre pautes de conducta poc saludables. L'exemple és clau davant aquestes situacions.
- Evita mostrar actituds tolerants cap a les drogues davant dels fills. Si diem que "més val fumar-se un porro que unes altres coses" pot interpretar-se com una autorització per a consumir.
- Coneix els amics i companys dels teus fills.
- Estableix una sèrie de normes raonables i clares que regulen la vida familiar, repartint responsabilitats i explicant les raons d'aquestes normes. Normes bàsiques han de ser el no permetre el consum de drogues, almenys a casa.
- Evita actituds massa permissives o, pel contrari, massa autoritàries. En l'educació, procure utilitzar més el reforç i la motivació que el càstig, potenciant el sentit de la responsabilitat.
- Escolta els seus problemes i preocupacions. Deixa'ls parlar i mostra el teu interès per ajudar-lo.
- Ajuda'ls a identificar situacions de risc per al consum de drogues.
- Gaudeix amb ells del temps lliure i d'oci.
- Intenta informar amb objectivitat i sense alarmismes sobre les drogues i els riscos que comporta el seu consum.
- Ajuda'l a rebutjar la pressió dels companys per a consumir. Ha d'aprendre la importància de la seua pròpia llibertat i autonomia, la seua capacitat de decidir allò que realment vol fer.
- Reforça l'autoestima i la confiança en ells mateixos.
- Fomenta en ells valors positius com la salut i l'esforç personal.
- Ensenya'ls a prendre decisions, tenint en compte els pros i contres de cadascuna de les opcions.



RECORDA QUE...

**PREVINDRE ÉS EDUCAR ... EDUCAR ÉS PREVINDRE**

### QUÈ LLEGIR: Aprender a vivir de José Antonio Marina Ed. Ariel 2004.

Adreçat a pares i educadors, ofereix ferramentes teòriques i pràctiques per a ensenyar a viure els xiquets. José Antonio Marina esbossa una psicologia emergent, l'objecte de la qual no és un altre que el d'aconseguir que els més joves aconseguisquen una vida feliç gràcies al desenvolupament de les capacitats personals i socials. Després de la definició de les idees i conceptes pertinents (salut, felicitat, dignitat, personalitat, identitat, intel·ligència, bon caràcter, recurs), l'autor brinda un mètode per a construir la personalitat intel·ligent del xiquet. L'hem d'ensenyar a separar les creences racionals de les irracionals, acostumar-lo al bon ús habitual de la intel·ligència, i fomentar l'ús racional i creador de la seua intel·ligència a través d'una tècnica que José Antonio Marina detalla en el seu treball. Es tracta també de promoure aquelles capacitats imprescindibles per a disfrutar d'una vida satisfactòria. A saber: triar les metes adequades, resoldre problemes, suportar l'esforç i recuperar-se dels fracassos, valorar les coses adequadament i disfrutar amb les bones, tendir llaços afectius amb els altres i mantindre l'autonomia correcta respecte de la situació.

# PÍNDOLLES

## NO ET RATLLES AMB LA COCAÏNA

La cocaïna és un estimulants addictiu del sistema nerviós central que afecta directament el cervell. Malgrat la seua llarga història, no ha estat fins els anys setanta quan s'ha extès l'ús de la cocaïna. Va ser en eixa dècada quan la cocaïna va guanyar una nova reputació, com el *champagne* de les drogues. Encara que era il·legal, se la considerava relativament inòcua i no addictiva. Durant la dècada dels noranta i els darrers anys l'augment massiu de consumidors s'ha fet palès, han augmentat considerablement els nous casos atesos als centres de tractament. Ens trobem actualment en una etapa de consum creixent, on s'ha generalitzat el fenomen de l'oferta i la demanda.



Les accions de la cocaïna sobre el cervell, amb el temps, semblen produir canvis neuroquímics que creen una necessitat creixent del seu consum, i una actitud de desig intens i continu. En animals de laboratori, la cocaïna és la droga que més reforç produeix i s'autoadministra de manera tan abundant que arriba a causar la mort.

### EL CURT CAMÍ CAP A L'ADDICCIÓ



El procés a través del qual l'ésser humà es converteix en addictiu a aquesta substància sol ser de la següent manera: comença prenent-se dosis baixes en situacions puntuals (sobretot en caps de setmana) produint-se una breu eufòria que és molt compensadora per al consumidor. Aquest efecte pot, per ell mateix, crear una forta tendència a consumir cocaïna, en un major nombre d'ocasions. La dosificació més alta i de forma repetida provoca tolerància aguda en el subjecte, és a dir, que cada vegada necessita consumir-ne més per aconseguir eixa eufòria que es donava abans en dosis menors. No obstant això, es desenvolupen de forma més freqüent efectes de rebot com són la depressió, síndromes paranoïdes i toxicitat. Aleshores és quan es produeix

l'addicció com un intent de compensar aquests efectes desagradables i també per l'intens desig de sentir l'eufòria de la cocaïna.

Entre els efectes inicials que porten al consumidor a l'ús repetitiu d'aquesta substància destaquen la sensació l'eufòria. Però això, sobretot en dosis altes, sempre ve acompanyat per una recaiguda on apareixen símptomes depressius, inquietud, deliris paranoïdes, confusió, estupor, agitació, al·lucinacions visuals, auditives i tàctils, irritabilitat, plor, etc., que duren al consumidor a sentir una forta necessitat de tornar a consumir, tant per aconseguir els efectes eufòrics com per evitar els desagradables. S'entra així en un cercle viciós que marca la forta addicció de la cocaïna.

### RISCOS ASSOCIATS

Els riscos per a la salut existeixen, independentment de si la cocaïna s'inhala (aspirada), s'injecta o es fuma. L'ús continu de cocaïna aspirada pot causar úlceres de la membrana mucosa del nas, afectant també el tàbic nasal suficientment com per a col·lapsar-lo. Diversos estudis han mostrat una alta incidència de trastorns mentals i de depressions en pacients amb abús de cocaïna. Les morts relacionades amb la cocaïna sovint són resultat de parades cardíaques o convulsions seguides per parades respiratòries. Quan es combina la cocaïna amb l'alcohol, fet que es dona sovint, s'intensifiquen els efectes eufòrics de la cocaïna i augmenta el risc de mort sobtada. Els problemes físics i psicològics no es manifesten a curt termini però poden ser irreversibles com hemorràgies cerebrals, trencament de la aorta o alteracions mentals de tipus paranoïde, deliris, al·lucinacions o crisis de pànic.

**En compte!! Amb la cocaïna, la consciència d'addicció és menor, ja que la gent tarda molt en**

## ON ACUDIR

En cas de voler realitzar qualsevol pregunta o consulta sobre els temes tractats, o uns altres aspectes relacionats amb les addiccions o les escoles de pares, pots fer-ho adreçant-te a:

**Mancomunitat de Municipis de la Vall d'Albaida**

**U.P.C. Drogodependències**

C/ Sant Francesc, núm. 8, 3er, 5a. 46870. Ontinyent. València.

Tel. 96 291 29 50. Adreça electrònica: [upc@mancovall.com](mailto:upc@mancovall.com)

