

SÓC UN PROBLEMA?

"Sóc un problema, un problema normal dels molts que poden sorgir d'una relació entre pares i fills. Quan em vaig instaurar en la família tots van començar a queixar-se fins al punt de passar a ser el problema més important per a la família, cosa que d'altra banda em preocupava, jo no era gens pretensions, simplement volia ser un problema secundari, però ells no em deixaven. Insistien en donar-li voltes i més voltes... La meua relació amb la família anava com més va pitjor, però això no era l'única cosa. Ells intentaven no veure'm, feien com si jo no estiguera allí, dissimulaven, em tapaven amb excuses absurdes i a poc a poc això va anar influenciant en la relació entre els distints membres de la família, jo m'espantava. A la fi algú va reaccionar i va decidir fer alguna cosa. Va agarrar paper i llapis i va començar a fer una llista de tots els seus problemes, entre els que per descomptat jo ocupava un lloc important"



Els problemes al si de la família són normals; tota família en alguna ocasió haurà d'enfrontar-se, irremeiablement, a situacions conflictives que de no solucionar-se, poden convertir-se en grans problemes.

Els membres d'una família estan sempre relacionant-se, i aquesta relació, vulguem o no, mai no és neutra i està subjecta a constants influències, avatars, esdeveniments, sentiments, estats d'ànim..., per tant, és fins a cert punt normal, i fins i tot bon símptoma, que hi haja problemes o conflictes. L'important és que estos problemes no s'enquisten i es resolguen de la forma més positiva per a tots, per a carregar amb ells el menor temps possible i perquè les relacions no es trenquen ni es deteriorenen.

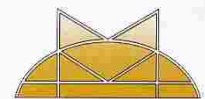
D'ací la importància que té que tots els membres de la família aprenguen a resoldre junts tots els problemes o conflictes familiars que puguen aparèixer al seu si i que els pares ensenyen als vostres fills a resoldre els problemes per si mateixos, però adequant-se sempre a les possibilitats del seu moment evolutiu.

No podem evitar trobar-nos de tant en tant amb un problema però hi ha diverses formes d'afrontar aquestes situacions, des d'eludir-les, amb els inconvenients que això comporta, fins a enfrontar-se a elles donant-li solució, hi ha tot un ventall de comportaments.

Els problemes poden arribar a generar certa ansietat negativa ja que ens poden fer sentir vulnerables, desconfiar de les nostres possibilitats, baixar la nostra autoestima o trontollar el nostre benestar. No obstant, la cara positiva apareix en el moment en què es genera una ansietat positiva que ens impulsa a il·lusionar-nos durant el procés de resolució del problema.

ÍNDEX

Sóc un problema?	1
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: Enfrontar-se o evadir-se	2,3
AMPA COMARCAL INFORMA	2
QUÈ VEURE?: El bola	3
PÍNDOLAS: Ni tan bona, ni tan bonica, ni tan barata	4
ON ACUDIR?	4



Mancomunitat
de Municipis
de la Vall
d'Albaida

UPC
Drogodependències



Tel: 96 291 29 50

AGRUPACIÓ
COMARCAL
AMPAs
VALL D'ALBAIDA



CONSELLERIA DE
BENESTAR SOCIAL
DIRECCIÓ GENERAL
DE DROGODEPEN-
DENCIES

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

ENFRONTAR-SE O EVADIR-SE

Tingueu present que resoldre conflictes requereix pràctica, per la qual cosa com més prompte comenceu, més habilitats adquirireu i menors conseqüències negatives tindran els problemes per a la persona.

No hi ha situacions problemàtiques per si soles: és la resposta que donem a determinada situació i la nostra vivència emocional d'aquesta el que converteix una situació qualsevol en un problema.

Hi ha persones que viuen com un problema fets quotidians com haver d'eixir a comprar el pa; no obstant, altres persones no tenen cap problema en anar a parlar a un programa de ràdio.

Si en alçar-me no trobe la meua camisa blanca, això no és un problema. El problema és la meua vivència després de buscar-la en l'armari, en l'estenedor i no trobar-la.

Es converteix en problema en el moment en què es frustren les meues expectatives, vaticine dificultats, quan cree incertesa i inseguretat personal.

Per tant un **PROBLEMA** és una situació real o imaginària i tota una sèrie de circumstàncies que requereixen una resposta efectiva, però davant de les quals hi ha dificultats per a trobar una solució eficaç.

El problema no és el problema en si: és la incapacitat per a emetre una resposta apropiada per a afrontar la situació de forma productiva.

ALGUNS CONSELLS ABANS D'ENFRONTAR-SE A UN PROBLEMA.

- ⇒ **Triar on i quan resoldre el problema:** Relaxa't i no realitzes cap tasca en eixos moments.
- ⇒ **Voler de tot cor resoldre el problema.** Desitja buscar una solució viable al problema.
- ⇒ **Invertir temps i esforç en la resolució.** Els problemes no es resolen de la nit al matí.
- ⇒ **Ser capaç de controlar-se i no deixar-se atrapar per les situacions problemàtiques.**
- ⇒ **Admetre la teua responsabilitat.** No atribuïsquies als altres o a la mala sort la culpa del seu problema.
- ⇒ **Afrontar els problemes un a un.** No intentes solucionar-los tots al mateix temps. Comença pel més senzill i deixa el més complicat per al final.
- ⇒ **Vigilar la comunicació verbal i no verbal.**
- ⇒ **Plantejar el problema breument.**
- ⇒ **Eliminar els pensaments irracionals o contraproductius.** "*És horrorós tindre problemes*" "*No val la pena enfrontar-se al problema. Mai aconseguisc resoldre'ls i sempre isc perdent*"
- ⇒ **Abordar el problema amb una actitud positiva.** Evita insults, humiliacions i comportaments agressius, així com actuar impulsivament sense parar-te a pensar o moguts per sentiments negatius com la ira, el rancor, l'enveja...

ÉS MILLOR ENFRONTAR-SE AL PROBLEMA I FRACASSAR QUE NO INTENTAR-HO

AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAs VALL D'ALBAIDA, INFORMA.

L'agrupació comarcal AMPA's de la Vall d'Albaida ha donat suport a les diferents mobilitzacions que han tingut lloc, el passat mes de maig, al col·legi públic Vicent Gironès d'Ontinyent. La implicació de l'AMPA comarcal ha suposat que alguns dels seus membres es tancaren al col·legi junt amb altres col·lectius sensibilitzats. Aquestes mesures de pressió han vingut donades per la mancança de seguretat i accessibilitat a les instal·lacions del centre. La direcció territorial ha adoptat un compromís verbal convincent, per la qual cosa s'han paralitzat les reivindicacions.

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

ENFRONTAR-SE O EVADIR-SE

PASSOS A SEGUIR EN LA RESOLUCIÓ D'UN PROBLEMA

1. Reconeix que tens un problema.

El primer pas per a resoldre un problema és reconèixer que existix i que se li ha de fer front sense intentar fugir o escapar-se'n. Un punt clau en esta fase és descobrir que l'existència d'un problema produïx un determinat estat emocional. Els sentiments negatius són senyals que indiquen que hi ha un problema que ha de ser resolt. És important ensenyar els xiquets de xicotets a identificar els sentiments que indiquen que hi ha un problema.

2. Definix i formula el problema de la forma més concreta i objectiva possible.

Descriu-lo en termes clars, específics i concrets, quedant-te amb la informació rellevant i rebutjant la irrellevant. Distingix els fets de les suposicions i interpretacions, de les opinions i de les creences. Cal determinar el qui, què, on, quan, per què i com del problema.

3. Busca solucions alternatives al problema.

Mitjançant l'estratègia "Pluja d'idees" genere el nombre més gran de solucions possibles al problema, aquesta tècnica consistix a: deixar volar la imaginació, aportar com més solucions millor, no excloure'n cap per molt extravagant que sembla, evitar pensar si són bones o roïnes. Per últim combinar diverses de les idees per a formar-ne una encara millor.

4. Pren una decisió.

Per a poder elegir la millor solució enumera-les i contesta a la informació referida a:

Núm. Solució	Permet aconseguir l'objectiu	Conseqüències + Curt i llarg termini	Conseqüències - Curt i llarg termini	Puntuar de 0-10
1				
2				
3...				

Solució elegida:
Raons per què l'elegisc:
Elaborar un pla d'acció per posar en marxa la solució elegida:

5. Posar en pràctica i avalua l'alternativa triada.

T'aconsellem respondre a les següents preguntes:

- Amb la solució triada has aconseguit resoldre el problema?
- Com et sents ara?

Quan el resultat esperat i el resultat real coincideixen: **ENHORABONA!** Has aconseguit resoldre el problema. Si el resultat no és satisfactori, hauràs de tornar a revisar els passos anteriors o bé posar en marxa la segona solució que haves triat.



QUÈ VEURE: "EL BOLA". Achero Mañas, España, 2000. Pablo, "El Bola", té dotze anys i suporta els maltractaments del seu pare. Necessitat d'estima, coneix Alfredo, amb qui descobrirà l'amistat. Els pares d'Alfredo, que inculquen als seus fills valors clarament positius, promouran en Pablo una esperança nova i la possibilitat d'una vida millor. Especialment, quan descobreixen el maltractament i protegeixen Pablo en sa casa mentre busquen una solució.

PÍNDOLES

“NI TAN BONA, NI TAN BONICA, NI TAN BARATA”

Les drogues de síntesi es presenten com a perfectes: els seus efectes són moderns, agradables, no produeixen els problemes d'altres drogues, són segures, bones, boniques en colorit i formes i, com no, barates. Estes són algunes de les coses que es diuen al respecte d'estes substàncies però, és cert tot el que es diu?

QUÈ SÓN?

Encara que en el mercat es presenten com a píndoles o pastilles amb diferents colors i multitud de noms: xtc, rules, elefants, eva, tancs, mosques, adam, droga de l'amor...les drogues de síntesi, abans conegudes com drogues de disseny, són variants químiques que reproduïxen els efectes narcòtics, estimulants o al·lucinògens d'altres drogues. Generalment són derivats anfetamínicos, es tracta d'una droga de tipus estimulants que no té vertaders efectes al·lucinògens (serien més bé percepcions alterades de color i de forma). La més freqüent i la més estesa al nostre país és l'èxtasi (MDMA).



FORMA DE CONSUM

Principalment es consumix de forma oral. Apareix en forma de pastilles, càpsules i també en pols.



QUINS EFECTES PRODUIXEN?

Estes substàncies estan moltes vegades adulterades, la qual cosa fa difícil predir els seus efectes. Apareixen entre 30 min. i 1 hora després de la ingestió i poden durar unes

quantas hores.

- ⇒ COR: Taquicàrdies, arrítmies, augment de la pressió sanguínia, palpitations i fins i tot infart de miocardi.
- ⇒ RENYÓ: Augment de la temperatura corporal (fins a 43°). En un ambient tancat sense ventilació, pot produir-se el "cop de calor". Insuficiència renal aguda. Per evitar-ho, és convenient beure suficient quantitat de líquids.
- ⇒ FETGE : Hepatotoxicitat, fallida renal.
- ⇒ CERVELL: paranoia, atacs epilèptics, edema cerebral, irritabilitat, ansietat,...
- ⇒ PULMONS: edema pulmonar.
- ⇒ EMBARÀS: possibles malformacions en el fetus.
- ⇒ COS: trisme (*contracció involuntària dels músculs de la mandíbula que produeix impossibilitat d'obrir la boca*), parestèsies (*sensacions anormals en la pell: formigueig, adormiment o ardor*), sudoració i nàusees, alteracions en la visió.
- ⇒ PSICOLÒGICS: produeix una falsa sensació d'eufòria, facilita el contacte interpersonal i la comunicació associat amb un augment de l'empatia. Encara que té fama d'afrodisíac, l'Èxtasi no augmenta ni el desig ni l'excitació sexual. És més: dificulta l'orgasme, sobretot en els hòmens, i en alguns casos l'erecció.

Continuen estudiant-se els efectes a llarg termini; encara que existix certa unanimitat que provoca insomni, fatiga, crisi d'ansietat i estats depressius posteriors al consum. També són habituals els fenòmens de flash-back (*els efectes poden aparéixer passades unes hores, dies o mesos*) o regressió, al·lucinacions reiterades després d'haver abandonat el consum.

PENSA QUE UNA SOLA DOSI D'ÈXTASI POT OCASIONAR PROBLEMES IRREVERSIBLES I EN ALGUNS CASOS FINS LA MORT.

ON ACUDIR

En cas de voler realitzar qualsevol pregunta o consulta sobre els temes tractats, 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, Nº 8, 3er, 5ª. 46870. Ontinyent. València. Telf. 96 291 29 50