

XKPTO.com

QUINA CANYA!

# SOBRE CANYES I PETES!

PROGRAMA DE PREVENCIÓ DEL CONSUM D'ALCOHOL I CÀNNABIS

Amb la col·laboració de:

CAIXA CATALUNYA  
OBRA SOCIAL



C S B Consorci Sanitari  
de Barcelona



Agència  
de Salut Pública

# sessió 1

## SABER PER TRIAR

### Idees Clau

- Totes les drogues tenen efectes indesitjables, independentment de la seva situació d'integració social.
- L'efecte de la droga depèn no només de les seves característiques, sinó de les característiques de la persona que la consumeix, de la quantitat i qualitat de la droga consumida i de la freqüència de consum entre altres factors.
- El consum continuat d'una droga pot generar l'aparició d'una addicció a la substància.
- Iniciar el consum d'una substància addictiva és una conducta de risc.
- Hi ha una progressió ús - abús - dependència.
- El més saludable i recomanable és l'abstinència de substàncies addictives.
- Davant de l'oferiment de consum d'una droga s'han de valorar les diferents alternatives, tenint en compte pros i contres, i escollir la millor decisió assumint les pròpies responsabilitats.

# sessió2

## QUINA CANYA!

### Idees Clau

- L'alcohol és una droga perquè és una substància capaç de crear dependència i de fer canviar la conducta.
- L'Organització Mundial de la Salut desaconsella el consum d'alcohol abans del 18 anys. Hi ha legislació que limita la venda i el consum d'alcohol.
- El consum d'alcohol no és necessari per relacionar-se socialment ni per divertir-se. Fins i tot pot provocar l'efecte contrari.
- La publicitat, els models del cinema i la televisió i la pressió social poden apropar-nos a conductes saludables o a conductes de risc. Per aquest motiu hem d'estar alerta de les seves intencions reals.
- Entre el jovent els principals perills associats al consum d'alcohol són la intoxicació aguda (coma etílic) i els accidents. Dos perills evitables.
- El risc de desenvolupar una dependència a l'alcohol depèn de factors personals (metabolisme, personalitat, etc.), però també de la quantitat i la manera en que es consumeix.

# sessió 3

XKPTS.COM

## Idees Clau

- El cànnabis és una droga perquè és una substància capaç de crear dependència i de fer canviar la conducta (altera la percepció, i les facultats mentals).
- El fet que avui dia sigui més fàcil aconseguir cànnabis no significa que el seu consum no sigui perillós i desaconsellable.
- El consum de cànnabis no és necessari per relacionar-se socialment ni per divertir-se. Fins i tot pot provocar l'efecte contrari.
- El consum de cànnabis augmenta el risc de patir accidents de trànsit i d'altres tipus.

# sessió 4

## POSA'T A LA PELL DE...

### Idees Clau

- Una persona no hauria de consumir alcohol o cànnabis, si realment no vol, només perquè se sent pressionada a fer-ho per les persones que l'envolten.
- El fet de no consumir cànnabis o de prendre begudes no-alcohòliques és perfectament compatible amb poder romandre en el grup i seguir divertint-se amb els altres.
- En els processos de decisió, la llibertat personal és important perquè, davant del consum de drogues, no tothom té el mateix risc de tenir problemes amb aquest consum.
- Pressionar a d'altres per a que consumeixin, significa treure'ls-hi la capacitat de decisió personal i no respectar la seva llibertat de voler fer-ho.
- Per ser capaços de mantenir la nostra capacitat de decisió existeixen moltes tècniques assertives, per no haver-nos d'enfrontar i discutir davant de cada invitació.

# sessió 5

## I TU, QUÈ FARIES?

### Idees Clau

- La decisió de consumir drogues és una decisió personal que acaba tenint conseqüències sobre terceres persones.
- La llibertat individual per consumir aviat queda enfosquida per la pèrdua de control que suposa la dependència.
- Davant una situació d'abús, pròpia o aliena, hem d'evitar qualsevol altra activitat que requereixi les capacitats mentals conservades (conduir vehicles, tenir relacions sexuals i personals) per no agreujar les conseqüències pròpies de l'abús.
- Quan una persona s'enganxa a una droga, poc a poc va perdent la capacitat de desenganxar-se amb els seus propis esforços i pot requerir ajuda externa.
- Les persones haurien de saber demanar ajuda davant les dificultats i, en el cas de les drogues, aquestes s'incrementen.
- Una persona drogodependent o enganxada a una substància addictiva és una persona malalta que necessita ajuda.