

## MATERIAL PER A LA PREVENCIÓ

### **Què són aquestes fitxes?**

Són documents adreçats a famílies amb fills adolescents i a la comunitat en general. Es rebran bimensualment a través de la pròpia publicació en la revista. Són 8 fitxes en total.

### **Per què us les adrecem?**

Perquè al Baix Montseny hi ha drogues com a tot arreu.

Perquè l'adolescència és una etapa on molts nois i noies (a banda dels adults) poden tenir els primers contactes amb el món de les drogues.

Perquè conjuntament amb els professors, els pares sou els adults amb més influència, pel que fa a l'establiment de les normes, límits i punts de referència sobre els vostres fills i alhora serviu de models de conducta (imitació)

### **Què pretenem?**

Informar

Formar

Oferir instruments per a la comunicació pares-fills

Fomentar i potenciar actituds saludables

### **Què significa prevenció?**

"Actuar abans de". Té la finalitat d'augmentar la capacitat de decidir, aclarir valors, facilitar la posada en pràctica d'habilitats socials i personals i desenvolupar actituds per afrontar i resoldre conflictes.

### **SUGGERIMENTS:**

-Llegiu atentament aquestes fitxes sense presses

-Cal tenir en compte que la prevenció implica un treball constant que es fa cada dia.

És recomanable fer servir el sentit comú i el coneixement que teniu del vostre fill/a, la seva manera de ser, de reaccionar, d'acceptar consells...alhora de posar en pràctica les orientacions que us pot aportar aquest material

-Aquestes fitxes no pretenen amoïnar, sinó sensibilitzar sobre la realitat per tal de reflexionar-hi

-Aquestes fitxes les podeu llegir conjuntament amb els vostres fills/es.

-El diàleg és el millor fonament en la relació pares-fills.

### **QUI HA ELABORAT AQUEST MATERIAL?**

Un equip de tècnics que treballen en la prevenció de l'abús de substàncies addictives en el marc del Tritó del Baix Montseny, pla integral sobre consums problemàtics de drogues i altres comportaments de risc.

### **Dades de contacte:**

Anna Urrutia

El Tritó del Baix Montseny

93/864-12-23 o 93/864-12-12 (i deixar encàrrec)

[eltrito@santceloni.cat](mailto:eltrito@santceloni.cat)

A continuació i durant 8 informatius s'aniran publicant 8 documents adreçats a famílies amb fills adolescents i a la comunitat en general.

## **FITXA 1**

### **L'ADOLESCENT**

Què és l'adolescència?

És un període de veritable revolució interior per cercar la pròpia identitat que es reflecteix en la conducta exterior, però que no s'ha de sobredimensionar ni viure com a necessàriament "problemàtica" o "conflictiva".

L'adolescència comporta la necessitat d'independitzar-se dels pares per cercar nous models, cosa que pot implicar alhora la por de perdre la protecció dels pares.

L'adolescent necessita autoafirmar-se davant dels adults i acostuma a rebel·lar-se contra qualsevol autoritat, normativa o imposició. Aquesta actitud implica un cert malestar.

### **COM ELS PODEM AJUDAR?**

Educant-los per saber renunciar a satisfaccions immediates i saber ajornar els seus desitjos, i d'aquesta manera formar persones que tinguin estratègies que els permetin tolerar la frustració.

Fomentant l'acceptació de si mateixos, i per tant, l'autoestima: donant-los confiança, oferint-los un ambient familiar no angoixant, respectant les seves necessitats i la seva personalitat, validant-los quan fan bé les coses, ajudar-los a creure en sí mateixos

Intentant una bona comunicació familiar: escoltant i valorant les seves opinions i ensenyant-los a ser coherents amb les decisions preses.

### **COM NO ELS AJUEM?**

Quan els sobreprotegim

Quan els donem tot el que volen i cedim sempre de forma immediata als seus desitjos

Quan imposem un excés de disciplina que impliqui autoritarisme, rigidesa i poca escolta.

## **FITXA 2**

### **LA COMUNICACIÓ EN LA FAMÍLIA**

Les relacions familiars són un aprenentatge de vida, per la vida.

Amb la relació positiva amb els pares, els fills aprenen a ser autònoms, independents, lliures i solidaris.

És convenient mantenir la disposició al DIÀLEG, especialment en èpoques "de trànsit" com és l'adolescència"

Ajudar a la comprensió i a la reflexió permet estar a prop dels fills/es.

### **QUÈ ÉS ADEQUAT FER?**

- ✓ **Escoltar** (deixar l'espai necessari a l'altre perquè s'expressi, sense interrompre'l, escoltant atentament i amb interès, tot i que no estiguem d'acord amb el que digui)
- ✓ Tractar **d'entendre el seu punt de vista** i demostrar que l'estem entenent.

- ✓ Utilitzar paraules i gestos que poden produir un **impacte emocional positiu** (bromes, disculpes, contacte físic...)
- ✓ **Resumir i donar senyals** de que s'ha entès. ("Si entenc bé el que dius...", "Estàs dient que..., hi estàs d'acord?"). Definir el problema i preguntar si es defineix bé. Preguntar si hi ha alguna altra cosa que preocupi.
- ✓ **Parlar** de les coses, expressar les idees, les opinions i els sentiments respectuosament.
- ✓ Fer **preguntes obertes**. Quan es generalitza, demanar exemples i que es concreti.
- ✓ **Ser recompensant** (ex: agraeixo la confiança amb que m'expliques..)
- ✓ **Donar importància a les seves preocupacions i interessos**
- ✓ Valorar les parts positives i negatives de les **propostes** que ens facin els nostres fills/es, sense desqualificar-ne cap.
- ✓ Donar la nostra **opinió de forma coherent i respectuosa**.
- ✓ **Posar límits** sense interferir ni restringir la llibertat d'acció, negociant les normes i arribant a acords.
- ✓ Confiar i impulsar les possibilitats d'actuació madura i responsable dels fills i no impedir-les (fer-los autònoms i responsables de les seves decisions i actes)

## **QUÈ NO ÉS ADEQUAT FER?**

- Utilitzar la **prohibició sistemàtica**, ja que actua com a incentiu per fer allò que es prohibeix, fent les coses més atractives.
- Deixar els adolescents indefensos i sols amb els seus dubtes i conflictes.
- **Ferir els sentiments** i no prendre's seriosament l'adolescent. Això afecta molt negativament la relació amb ell/a.
- **Forçar a parlar**.
- **Imposar idees** a través de la por.
- **Delegar la responsabilitat com a pares i mares**.
- Missatges amb **acusacions i amenaces**

- Començar les frases dient: “**Tu** hauries de...”, “Tu fas...”, “Tu dius...”, perquè es viuen com a acusacions
- Preguntes que **retreuen** a l'altre ex: “ Per què has fet...?”
- **Inconsistència** dels missatges (mentre es diu una cosa, els gestos i el to emocional diu el contrari)
- **Interpretacions** (suposicions de coses que no les hem vist ni ens les han dit, però que suposem que han passat)
- **Generalitzacions** (utilitzar expressions com per ex. sempre deixes per fer..., mai m'ajudes en...)

En la propera revista es publicarà la fitxa 3, en la qual començarem a parlar sobre les drogues.

### **FITXA 3 LES DROGUES**

#### **QUÈ ÉS UNA DROGA?**

És una substància natural o sintètica capaç de modificar l'humor, la percepció i l'activitat de la persona. Són substàncies amb capacitats de crear dependència, provocar canvis en al conducta i produir efectes perniciosos per al salut.

#### **CLASSIFICACIÓ DE LES DROGUES**

Les drogues segons la seva manera d'actuar en el nostre sistema nerviós central es poden classificar en:

*Depressores:* opiacis (heroïna, metadona, codeïna, etc), barbitúrics, tranquil·litzants, alcohol, inhalants (coles d'enganxar, dissolvents...)

Estimulants: tabac, cocaïna, èxtasi, cafeïna (cafè, te, begudes de cola)

Al·lucinògenes: Cànem i derivats, compostos sintètics,...

#### **QUÈ ÉS ÚS?**

És la manera de consumir drogues sense que produeixi conseqüències negatives per al subjecte, sigui perquè no les consumeix freqüentment o perquè les quantitats ingerides són mínimes.

#### **QUÈ ÉS ABÚS?**

Qualsevol ús d'una substància que comporti per a l'individu un risc superior al de qualsevol possible benefici, sigui per la quantitat consumida, sigui per les circumstàncies o la finalitat

d'aquest consum. Abús pot identificar-se, doncs, amb un consum abusiu, inadequat o perjudicial.

## **QUÈ ÉS LA DEPENDÈNCIA?**

La dependència és la pèrdua de la llibertat de decisió per prendre una droga o relitzar cert comportament.

El tabac i l'alcohol són les drogues més consumides per adults i per adolescents.

## **PER QUÈ DIEUN QUE LES PRENEN?**

### **Perquè diuen que els ajuden a:**

- Aguantar la festa
- Ballar tota la nit
- Lligar més
- Tenir bon rotllo amb la penya
- Comunicar-se millor
- Sentir-se millor
- Passar-s'ho bé
- Ser feliç
- Sentir-se fort
- Ser *tope* amics
- Al·lucinar
- Passar de tot (família, estudis, feina, societat)

### **Però:**

- Poden augmentar l'activitat física perquè donen una falsa sensació de força.
- Poden afavorir la sensibilitat, però no la sexualitat
- Poden afavorir la desinhibició, però no la comunicació
- En augmentar la sensibilitat poden donar un bon o un mal rotllo.
- Ajuden a passar de tot durant el *subidón*, però després del *baixón* tot continua igual o pitjor.

## **FITXA 4**

### **L'AMBIENT I EL CONSUM DE DROGUES**

#### **LA FAMÍLIA**

Un ambient familiar conflictiu o massa permissiu pot esdevenir un factor de risc per a l'inici del consum de drogues.

Sovint les drogues esdevenen una sortida o una escapatòria a determinades problemàtiques.

### **Són situacions de risc:**

- La manca de comunicació
- Els problemes de relació
- La desestructuració familiar
- La manca de coherència a l'hora d'establir pautes educatives
- Els maltractaments físics i psicològics

La família acostuma a iniciar "simbòlicament" el nen/a en el consum de l'alcohol.

## **EL GRUP**

El grup és el marc on s'inicia i es consolida el consum de qualsevol droga

La necessitat d'identificar-se amb un grup és fonamental en els adolescents.

Cal que aprengui a ser capaç d'afrontar situacions de pressió que pretenen que faci coses que considera que no hauria de fer. Cal que aprengui a dir NO, quan realment ho vulgui dir.

Cal potenciar una visió crítica de les relacions amb el grup.

## **ALTRES FACTORS SOCIALS I CULTURALS**

- La disponibilitat (l'accés fàcil) a la droga en funció de l'entorn
- Les drogues legals (alcohol, tabac...) són les més barates i per tant les més consumides.
- La predisposició genètica, metabòlica i la pròpia sensibilitat individual.
- La pressió dels mitjans de comunicació (publicitat,...)
- La cultura mediterrània

## **FITXA 5**

### **COM PARLAR DE LES DROGUES AMB ELS FILLS PODEM PARLAR DE DROGUES AMB ELS FILLS?**

Es clar que sí!

Només cal que busquem la manera i el moment adequat per fer-ho, aquestes fitxes poden ser una bona eina.

Perquè en família puguem parlar de drogues cal que:

- Creem un clima en la nostra família que faciliti la comunicació oberta, sincera i tranquil·la
- Dialoguem respectant les opinions i els raonaments dels nostres fills.
- Mantinguem la capacitat d'influència cap als fills.
- Coneguem el fenomen de les drogues sense perjudicis, ni dramatitzacions exagerades
- Tinguem unes nocions bàsiques i coneguem on adreçar-nos per ampliar les informacions, si cal.

## **DE QUA MANERA HO PODEM FER?**

- A través de comentaris o preguntes espontànies (aprofitant un programa de televisió, els missatges publicitaris o algun cas proper o conegut d'ús o abús).
- A través de converses més formals.
- La informació que donem als nostres fills ha d'estar adaptada a la seva edat, personalitat, experiències i grau d'informació prèvia.
- És important que no els despertem curiositat per aquelles drogues desconegudes. De vegades és molt útil preguntar-li què és el que coneix.
- Parlar de drogues amb els nostres fills no s'ha de convertir en un sermó.

És molt útil escoltar les seves opinions amb atenció i respecte, si ho aconseguim, provocarem:

- Una millora del clima de comunicació de la família
- Un augment de l'autoestima per part dels fills pel fet de ser tractats com a persones que tenen opinions que són considerades pels altres.
- Conèixer les idees i actituds dels nostres fills respecte el tema.
- Augmentar les possibilitats que els acords es compleixin, en sentir-se més implicats en la decisió.

-És important no censurar pensaments, ni que hi hagin temes tabú. Els pares i les mares hem d'estar disposats a escoltar opinions que no ens agradin. Això no vol dir que les acceptem, sinó que permetem que s'expressin sense "muntar un drama", ni adoptar actituds repressives (prohibicions, càstigs...)

### **QUAN S'HA DE PARLAR DE DROGUES AMB ELS NOSTRES FILLS?**

Es pot afirmar, en general, que abans dels 10 anys no és convenient parlar de drogues ; el que cal sempre és potenciar l'autoestima i l'educació en valors; dels 10 als 14 anys es pot parlar de drogues legals (tabac i alcohol) i dels 14 endavant es pot abordar el tema de les drogues il·legals.

### **FITXA 6**

### **COM SABER QUE EL VOSTRE FILL/A ESTÀ ABUSANT D'ALGUN TIPUS DE DROGA**

#### **INTRODUCCIÓ**

En primer lloc, cal dir que és molt difícil saber si un fill o filla consumeix drogues. En el cas que es trobi un indici de consum, és molt freqüent que ho negui i digui que la substància trobada és d'un amic que li ha demanat que ho guardi, o que és la primera vegada que en consumeix o que estava a punt de deixar-ne de consumir.

La millor eina per detectar els primers consums, al més aviat possible, és l'existència d'un clima que faciliti la comunicació oberta i sincera i la capacitat d'influència que les famílies tinguin sobre els seus fills.

#### \*Puc evitar que el meu fill prengui drogues?

No. Però com ja sabeu els podeu ajudar que no en prenguin. El diàleg és una bona eina.

#### \*Com puc saber si el meu fill abusa d'algun tipus de droga?

Aquesta pregunta sovint es formula als especialistes del tema i la resposta hauria de ser, preguntant-li-ho.

Vigilar i desconfiar del fill, enlloc de parlar amb llibertat i sense por del tema, constitueix la millor manera de perdre les opcions de solucions futures.

#### \*Què he de fer si el meu fill/a pren drogues?

D'entrada no culpabilitzar-se ni culpabilitzar-lo. Convé asserenar-se, informar-se'n i parlar amb ell/a.

## INDICADORS

En algunes ocasions els pares i les mares no tenen la certesa del consum però poden detectar problemes que els faci sospitar tot i que sovint són el reflex dels canvis propis que es donen a l'adolescència

### \*Síntomes físics

- Canvis en la forma de vestir
- Pèrdua o guanys en el menjar
- Trastorns de la son
- Excessivament cansat/ada (*baixón-devallada*)

### \*Síntomes psíquics i canvis de comportament

- Canvis bruscos o d'actitud (més irritabilitat, inquietud i malestar constant)
- Resistència o incompliment constant de les normes de casa o de l'institut.
- Disminució del rendiment escolar o faltes d'assistència a les classes quan abans no es produïen.
- Empitjorament de les relacions amb la família /allunyament, comportament fred, etc).
- Comença a sortir amb amics diferents dels d'abans
- Pèrdua d'interès per certes aficions sense substituir-les per cap altra.
- Gasta més diners i en demana sovint a diferents membres de la família
- Ús inhabitual d'ulleres de sol, mànigues llargues, etc.
- Trobar objectes relacionats amb alguna droga (agulles, xeringues, pipes, paper de fumar, etc)

Si el vostre fill o filla presenta aquests canvis no vol dir necessàriament que consumeixi drogues. Els indicadors de sospites a vegades poden ser simplement indicadors d'inquietuds normals de l'adolescència.

### \*Quins sentiments pot tenir un noi/a que abusa de les drogues?

- Un estat d'ànim decaïgut la majoria dels dies.
- No és capaç de passar-s'ho bé sense consumir drogues (FESTA=CONSUM)
- Es planteja "com puc saber si estic enganxat?" i "com puc saber si necessito ajuda...?"

## **FITXA 7**

### **COM ACTUAR AMB ALGUN FILL QUE CONSUMEIX ALGUN TIPUS DE DROGA**

#### **INTRODUCCIÓ**

Com que no hi ha un únic tipus de drogodependència ni de consumidor de drogues, és recomanable analitzar en parella o en grup l'origen de la situació i parlar amb el fill/a consumidor de drogues per tal de trobar la millor solució.

Darrera d'una drogodependència sempre hi ha causes psicològiques, familiars, escolars, socials...

No tots els consumidors de drogues són drogodependents, però és cert que qualsevol pot arribar a ser-ho.

L'actuació d'una família és més eficaç com més incipient sigui el consum i menor dependència de la droga.

Davant de la sospita fonamentada que el vostre fill/a abusa de substàncies tòxiques, caldria cercar orientació en personal especialitzat.

## **QUÈ S'HAURIA DE FER?**

### \*Conèixer les circumstàncies del consum:

- Què consumeix i què en sap dels seus efectes.
- Quin grau de consciència té del problema
- Quina és la filosofia de vida que s'amaga darrera del consum de drogues
  - Si consumeix de forma experimental o d'abús
  - Si consumeix per divertir-se o perquè el seu grup ho fa.
  - Si només el mou la curiositat o té problemes de comunicació, d'identitat, de relació amb el seu entorn (família, companys, amics...).

## **ACTUAR:**

- Afrontar el problema de manera serena, valenta i oberta, donant temps pel canvi.
- Analitzant totes les variables possibles. Cal valorar la dimensió real del problema.
- Dient amb sinceritat i respecte el que opinem.
- Intensificant la relació amb altres adults que tinguin influència sobre el fill, especialment l'equip de professors de l'institut o altres adults, amb els quals porti a terme activitats d'esplai o esport.
- Coordinant-se amb altres famílies i buscant situacions col·lectives al problema, que en definitiva és d'origen social.
- Informant-se i aprenent sobre el tema.
- Revisant les pròpies actituds pel que fa a totes les drogues, intentant superar les contradiccions personals.
- No amagar el problema per por a prejudicis socials.

## **CERCAR PLEGATS ACCIONS CONCRETES:**

- Oferir un pla d'ajuda concret, mostrant-nos col·laboradors, i demanant ajuda a persones especialitzades.
- Arribant a acords, fruit de negociacions i reflexions i no com a prohibicions. Establint normes que condueixin a disminuir les circumstàncies que en faciliten el consum: (tenir diners, sortir molt de nit, absentisme escolar...)
- Facilitant el contacte amb altres grups d'amics i ambients diferents.
- Potenciant habilitats, actituds i pautes de comportament positives que permetin al fill poder-se enfrontar a l'abús de drogues.
- Canviant les nostres formes de relació, per tal de poder ajudar el nostre fill/a a canviar d'actitud perquè accepti la seva dependència.

## **FITXA 7 (Continuació)**

### **COM ACTUAR AMB ALGUN FILL QUE CONSUMEIX ALGUN TIPUS DE DROGA**

#### **QUÈ NO S'HAURIA DE FER?**

- Ignorar el problema per no donar el missatge implícit del tipus: "no ens importa que consumeixis drogues".
- Imposar mesures rígides, ja que podríem fomentar conductes rebels i alhora una pèrdua de la influència de la família sobre el fill.
- Crear un clima de persecució i vigilància (registrant butxaques, l'habitació, llegint el diari personal...)
- Angoixar-se
- Sentir-se culpable, pensant que s'ha fracassat educativament.
- Ser irònic
- Jutjar-lo, per tal de no augmentar el sentiment de culpa del fill amb expressions del tipus: "si ens estimessis no ho faries..."
- Discutir del tema quan està drogat, begut...
- Donar-li més diners per por que pugui robar per comprar droga
- Insultar i amenaçar

El drogodependent no sol reconèixer obertament el seu problema davant de la família.

Deixar l'hàbit requereix un gran esforç per part del drogodependent i de la família, i l'ajuda dels amics i del terapeuta.

El primer pas és que el consumidor reconegui la seva dependència i sol·liciti el tractament de forma voluntària.

Es tracta d'ajudar i no d'obligar.

#### **ON ADREÇAR-SE?**

-A l'àrea bàsica de salut del vostre municipi (metge de família/pediatre)

-Especialistes de la nostra comarca:

-El Tritó del Baix Montseny, pla integral del consum problemàtic de drogues i altres comportaments de risc: 93/864-12-23

-Centre d'atenció i seguiment (CAS) especialitzat en el tractament de les drogodependències: 93/860-14-15

## **FITXA 8 LA SIDA**

### **INFORMACIÓ GENERAL**

#### **Què és la SIDA?**

La SIDA o síndrome d'immunodeficiència adquirida és una malaltia infecciosa produïda per un virus anomenat virus de la immunodeficiència humana (VIH), que afecta el sistema de defensa de l'organisme.

Quan el virus de la SIDA penetra dins l'organisme es produeix una reacció que dóna lloc a l'aparició d'anticossos a la sang. Es diu que la persona està infectada o que és seropositiva. A partir d'aquí es poden donar dues situacions:

#### **-PORTADOR/A:**

Es tracta d'una persona que no té cap símptoma de malaltia. El virus es troba en estat latent en el seu organisme. Alguns portadors patiran la malaltia al cap de mesos o anys; d'altres no la patiran mai. En qualsevol cas, els portadors poden encomanar el virus a altres persones.

#### **-MALALT/A:**

És una persona infectada que presenta símptomes de malaltia: trastorns lleus de l'estat de salut fins a infeccions greus produïdes per gèrmens que normalment no ens afectarien.

Les persones malaltes poden encomanar el virus a altres persones.

### **MECANISMES DE TRANSMISSIÓ**

#### \*Com es transmet?

El virus de la SIDA es troba principalment a la sang, el semen, a les secrecions vaginals i a la llet materna de les persones afectades.

Les vies de transmissió es redueixen a:

- Relacions sexuals sense protecció amb persones afectades pel VIH
- Intercanvi de xeringues i d'agulles amb persones afectades.
- Durant l'embaràs, part i alletament amb dones portadores del virus.

#### \*Com no es transmet?

Compartint el lloc de treball, escola, cinema...

Utilitzant vàters públics, centres esportius...

Utilitzant la mateixa roba

Abraçant-se o fent-se petons

#### \*Com es pot prevenir?

Fomentant i educant un sexe més segur

Evitant les *conductes de risc*

### Conductes de risc

Són accions humanes que poden donar lloc a contagi, per exemple: el tatuatge, el pircing, l'acupuntura amb agulles no esterilitzades, compartir xeringues o tenir relacions sexuals completes sense preservatiu. L'abús de l'alcohol és una conducta de risc, ja que minva l'autocontrol.

**No hi ha persones de risc, sinó conductes de risc.**