

Que é unha droga?

É toda sustancia que introducida no organismo por calquera vía de administración, produce dalgún xeito unha alteración do natural funcionamento do sistema nervioso central do individuo e ademais é susceptible de crear dependencia, xa sea psicolóxica, física ou ambas (Organización Mundial da Saúde).

Clasificación das drogas según os efectos que teñen no noso organismo

Depresoras

Son aquelas que diminúen ou retardan o funcionamento do sistema nervioso central. Producen alteración da concentración, diminúen a apreciación dos estímulos externos e provocan relaxación, sensación de benestar, sedación, apatía, etc.

Exercicio 1:

Poderíades nomear algunha droga depresora do sistema nervioso central?

*Solución: alcohol, opiáceos (morfina, codeína, heroína, metadona...), tranquilizantes (valium, tranxilium...), hipnóticos (barbitúricos e non barbitúricos).

Estimulantes

Son drogas que aceleran a actividade do sistema nervioso central provocando euforia, desinhibición, menor control emocional, irritabilidade, agresividade, menor fatiga, diminución do sono, excitación motora, inquietude, etc.

Exercicio 2:

Que drogas incluírades neste grupo?

*Solución: cocaína, nicotina, cafeína, teína, estimulantes de tipo anfetamínico, etc.

Perturbadoras

Son aquelas drogas que alteran o funcionamento do cerebro, dando lugar a alucinacións ou distorsións perceptivas e probocan un estado de aturdimiento.

Exercicio 3:

Coñeces algunha droga perturbadora do sistema nervioso central?

*Solución: alucinógenos (LSD), derivados do cannabis, drogas de síntese (éxtasis), etc.

Por que os/as adolescentes consumen drogas?

O consumo de drogas é un comportamento moi dañino que acarrea un gran número de consecuencias para quen as toma e para o seu entorno. Aínda que non hai unha sola razón pola cal os/a adolescentes se inician no consumo de drogas, vexamos algunhas das máis relevantes.

Factores persoais

Hai unha serie de rasgos de personalidade que fan máis vulnerables ás persoas para iniciarse e chegar a un consumo abusivo de drogas. Rasgos como baixa tolerancia á frustración, rebeldía, tendencia á búsqueda de sensacións intensas e novas, inconformismo, escaso autocontrol, etc. Poden favorecer o consumo de drogas como vía de escape á hora de enfrentarse a problemas que non saben como xestionar.

Características como baixa autoestima, déficit en habilidades sociais, timidez excesiva, etc. Tamén poden favorecer que se recorra ás drogas para desinhibir a conducta nunha situación social (sendo este o primeiro paso para desenvolver unha dependencia a unha sustancia).

Do mesmo xeito, rapaces/rapazas moi influenciábeis, cun déficit de habilidades sociais, van a ser máis vulnerábeis a consumir drogas cando persoas que as rodean o fagan, xa que imitarán este comportamento por non saber dicir “non” ou por medo ao rechazo.

Factores microsociais ou interpersoais

FAMILIA

No contexto familiar poden darse certas circunstancias que favorezan o acercamento dos/as mozos/as ao consumo de drogas. Se o/a adolescente está exposto a uns modelos que presentan unha conducta adictiva, por imitación poden adoptar a tendencia a consumir este tipo de sustancias.

Por outro lado, a falta de comunicación entre pais/nais e fillos/as fai que estes últimos na adolescencia se distancien do entorno familiar ao non atopar alí entendemento ou respostas aos seus problemas e busquen refuxio nas drogas.

ESCOLA/INSTITUTO

Hai moitas investigacións que establecen unha relación clara entre o consumo de drogas en adolescentes e o baixo rendemento académico, alto grao de absentismo e abandono escolar. Un mozo/a pode vivir un fracaso académico como un fracaso social permanente, sen esperanza, cos riscos que isto implica.

OCIO

A súa xestión é moi importante. O uso axeitado do ocio e do tempo de lecer son un elemento esencial para o benestar persoal e a integración social.

AMIZADES

Os intereses e expectativas das amizades tamén contribúen en gran medida á consumo. A maioría da xuventude consumidora de drogas, obtem e consume estas

sustancias de persoas da súa idade e non de adultos. O desexo de integrarse no grupo pode dar por resultado que se inicie ou se manteña o consumo de drogas, sobretudo si algúns dos membros influentes do grupo son consumidores.

Exercicio 4:

Pensade nalgún exemplo de que como a escola, amizades, familia, tipo de ocio poden converterse en factores de risco ou protección para o consumo de drogas.

Exercicio 5:

- a) Que é o que máis botades de menos da antiga normalidade?
- b) Describide con todo luxo de detalles como vos gustaría que fose a primeira festa a que acudiredes unha vez remate o estado de alarma (lugar, música, comida, bebida, xogos, etc.)?
- c) b) É posible pasalo ben sen consumir drogas?

O alcohol

Sabías que?

Sabías que a orixe do consumo do alcohol se sitúa fai uns 9000 anos co xurdir da agricultura? O alcohol é unha bebida moi antiga e o seu consumo está moi extendido: festas, reunións sociais, etc. Pero isto non implica que exista un gran descoñecemento sobre esta sustancia.

Exercicio 1:

Recordades que tipo de droga era o alcohol?

**Solución: o alcohol é unha droga depresora do sistema nervioso central, é dicir, inhibe progresivamente as funcións do cerebro e ten a capacidade de causar dependencia.*

Exercicio 2:

Verdadeiro ou falso: o alcohol é a droga máis consumida e aceptada na nosa sociedade é tamén unha das que máis problemas sanitarios e sociais xera.

**Solución: Verdadeiro (enfermidades cardiovasculares, accidentes de tráfico, dependencia, cirrose, comas etílicos, absentismo laboral, etc.)*

As bebidas alcohólicas

Son aquelas bebidas nas que na súa composición está presente o etanol ou alcohol etílico e a súa concentración varía según o seu proceso de elaboración. Como ben saberedes, no noso país está prohibido vender, servir ou permitir o consumo de bebidas alcohólicas aos/ás menores de idade aínda que os datos indican que non cumprimos moito coa normativa...

Tipos de bebidas alcohólicas

Fermentadas

Son as bebidas que se obteñen pola fermentación dos azucres que conteñen algunhas froitas ou cereais (mazá, uva ou cebada, por exemplo). A graduación destas bebidas oscila entre un 1% e un 14% de alcohol puro.

Exercicio 3:

Coñeces algunha bebida alcohólica fermentada?

**Solución: sidra, viño e cervexa.*

Destiladas

Son o resultado da destilación das bebidas fermentadas. Coa calor elimínase unha parte da auga que conteñen estas bebidas fermentadas, polo que teñen unha alta concentración de alcohol. Superan os 15°, é dicir, conteñen máis dun 15% de alcohol puro.

Exercicio 4:

Coñecedes o nome dalgunha bebida destilada?

**Solución: vodka, ron, xinebra, whisky, tequila, oruxo, etc.*

Exercicio 5:

Que efectos inmediatos credes que pode ter o alcohol (o que se coñece como borracheira)?

**Solución: cambios emocionais, impulsividade, descoordinación motora, problemas de equilibrio, accidentes de tráfico, lagoas de memoria, perda do coñecemento, coma etílico, morte...*

Exercicio 6:

Que efectos a curto e a longo prazo pensades que ten o alcohol?

**Solución: aínda que existan patróns comúns, as consecuencias derivadas do consumo de alcohol no son as mesmas para tódalas persoas, pero as máis comúns son: alteracións do sono, deterioros cognitivos irreversibles, trastornos emocionais, úlceras gastroduodenais, síndrome de Wernike-Korsakoff, cirrose hepática, disfuncións sexuais, hipertensión, accidentes de tráfico e/ou laborais, etc.*

Exercicio 7:

Imaxinade que ides pasar unha tarde cuns amigos/as a Foz. A persoa que leva o coche é a única que ten carnet e ao longo da tarde toma varias cervexas (con alcohol), que faríades? Propoñede distintas opcións e as consecuencias que pode ter cada unha delas.

O tabaco

Compoñentes do fume do tabaco

O fume que se desprende da combustión do tabaco ten máis de 3000 sustancias dañinas que inflúen sobre a saúde dos fumadores/as (activos/as e pasivos/as).

Alquitrás

Sustancias responsables da aparición de distintos tipos de cancro.

Monóxido de carbono

Gas moi tóxico que se desprende da combustión do tabaco e do papel que envolve o cigarrillo.

Irritantes

Son os principais responsables da tos e do incremento da mucosidade nos fumadores/as. A longo prazo son os compoñente que producen patoloxías respiratorias como a bronquites.

Nicotina

É a responsable da adicción.

Exercicio 1

Lembrades que tipo de droga era a nicotina?

*Solución: estimulante do sistema nervioso central.

Exercicio 2

Que efectos a corto prazo produce o tabaco?

*Solución: *fatiga prematura, aumento dos catarros, maior risco de ter problemas de anxinas, color amarelo nos dedos e dentes, mal aliento, tos e expectoracións, etc.*

Exercicio 3

Que enfermidades se atopan directamente relacionadas co tabaquismo?

*Solución: *cancro (de pulmón, labio, larinxe, esófago, vexiga, etc.), bronquites crónica, enfisema pulmonar, problemas cardiovasculares, úlcera gastroduodenal, etc.*

Exercicio 4

Debatide: Por que a mocidade comeza a fumar?

Exercicio 5

Anotade tódalas razóns que se vos ocorran a favor e en contra de fumar.

Cannabis

Cannabis sátiva

É unha planta que ten arredor de sesenta compoñentes, un dos máis coñecidos é con maior psicoactividade é o THC (tetrahidrocannabinol).

En función da parte consumida e da súa forma de elaboración, os derivados do cannabis clasifícanse en tres grupos:

- Marihuana

Follas secas e frores.

- Hachís

Preparado da resina da pranta e outros compoñentes (cauchos, fertilizantes, excrementos de animais, etc.)

- Aceite de hachís

Preparado mediante a destilación da planta en disolventes orgánicos.

Exercicio 1

O cannabis é unha droga depresora, estimulante ou depresora do sistema nervioso central?

*Solución: perturbadora.

Exercicio 2

Que efectos psíquicos se poden experimentar ao consumir cannabis?

*Solución: *Alteración do sentido do tempo ou a secuencia dos acontecementos, tendencia á risa fácil, despersonalización, fuga de ideas, alteracións da memoria, estado de pánico, etc.*

Exercicio 3

Que efectos físicos se poden notar despois de consumir cannabis?

*Solución: *Sequedade de boca, desorientación, tos seca, irritación conxuntiva, taquicardia e un lixeiro aumento da presión arterial, etc. Se a dose consumida é elevada poden aparecer efectos contrarios.*

Exercicio 4

Coñeces os trastornos mentais que están relacionados co consumo de cannabis?

*Solución: *trastornos de ansiedade, dependencia, trastornos depresivos, psicosis inducida e esquizofrenia, síndrome amotivacional, etc.*

Exercicio 5

Verdadeiro ou falso?

- O consumo continuado de cannabis provoca dependencia (*Verdadeiro*).
- O cannabis é a porta de entrada a outras drogas máis perigosas. (*Verdadeiro*).
- O cannabis é inofensivo para a saúde, xa que é un produto natural. (*Falso*).
- A mocidade consume cannabis porque está prohibido; se se legalizara consumiríase menos. (*Falso*).
- Fumar cannabis é máis perxudicial que fumar tabaco (*Verdadeiro*).
- O cannabis é bo para a saúde, de feito cura enfermidades como o cancro. (*Falso*).

Reflexionade

Tódalas drogas poden chegar a producir dependencia física e/ou psíquica.

1. As drogas producen nun primeiro momento un efecto pracenteiro. Isto fai que se volvan a consumir, pero o consumo continuado leva consigo o risco de converterse nunha adicción.

2. Ao consumir unha droga de forma continuada, a dose habitual deixa de facer o mesmo efecto ca antes. O corpo acostúmase a esa sustancia e necesita máis cantidade para producir o mesmo efecto (tolerancia).

Exercicio 1

Visualizade e a curtametraxe “Nuggets” sobre o efecto das drogas e logo compartide impresións e opinións.

Tede en conta que

O mellor é non consumir, pero si vos atopades nun ambiente no que hai drogas o mellor é:

- Respetade a decisión de quen non quere fumar, beber, etc. Non sexades pesados/as insistindo, non presionedes, non sexades cansinos/as.
- Decidide por vós mesmos e non vos deixeiades manipular para que consumades. Se algunha persoa vos presiona para que consumades, quizais non sexa unha boa influencia.
- Ter fácil acceso ás drogas aumenta o risco de consumilas.
- En momentos de dificultades personais ou anímicas, as drogas non axudan nin solucionan os problemas.
- As drogas afectan de forma diferente ás persoas.
- Nunca saberedes con seguridade que pureza ou efectos ten unha droga ilegal. Por moito que vos aseguren que é “de confianza”, quen vende non fabrica.
- Ademáis dos problemas de saúde, non esquezades que consumir drogas ilegais en lugares públicos pode conlevar sancións administrativas e/ou penais.

Exercicio 2

Que razóns pode levar a unha persoa a invitarvos a consumir unha droga?

Importante

- Conducir baixo os efectos das drogas é un risco para quen conduce e para os demais.
- Ter relacións sexuais baixo os efectos das drogas pode xerar problemas de erección ou para acadar o orgasmo. Aínda é máis grave esquecerse de usar protección.
- Calquera persoa que padeza algunha enfermidade ou que tome medicación debería de absterse de consumir drogas.

Exercicio 3

Investigade o porcentaxe de accidentes de tráfico no que os/as implicados/as consumiran drogas.

Exercicio 4

Como pensades que poden influir as distintas drogas nas prácticas sexuais?

Habilidades sociais

Decir non ao consumo de drogas require de certos aspectos de personalidade e de habilidades sociais dos que a veces as persoas novas non posúen.

Pensamentos do tipo “se non o fago, non lle vou gustar” ou “teño que facelo para impresionar” son moi comúns, pero tamén son moi pouco racionais.

Como decir NON

Se algún amigo, compañeira de clase ou calquera coñecido/a che ofrece unha calada ou un trago dunha bebida alcohólica resposta “non, eu prefiro...”

- Saber divertirme sen drogas
- Coidar a miña saúde
- Facer deporte
- Repetarme a min mesmo e respetar as decisións dos demais
- Demostrar que non me deixo influenciar polos demais
- Ter amigos que non necesitan consumir drogas

Técnicas para resistir a presión grupal

Disco raiado

Consiste en repetir a mesma resposta ata que a persoa que presiona se aburra e desista.

Atopar aliados/as

Busca o apoio doutras persoas que tampouco consuman.

Propoñer alternativas

Ofrece actividades alternativas ao comportamento que che queren impoñer.

Facer caso omiso

Actúa sen ter en conta o que che din ou impoñen, como se non fose contigo.

Invertir os papeis

É unha técnica que se basea en cuestionar á persoa que presiona, obrigándoa a xustificar o seu propio comportamento.

Humor

Resposta de forma graciosa, espontánea ou preparada de antemán aos intentos de manipulación.

Exercicio

Role-playing. Poñede en práctica as distintas técnicas de resistencia á presión grupal recreando diferentes situacións informais:

- Un compañeiro intenta convencerte de que vaias con él a mercar alcohol para facer botellón na casa duns amigos.
- Unha amiga burlase de ti porque non fumas.
- Varios rapaces borrachos insistenche en que bebas con eles.
- Ese rapaz que tanto che gusta invítate a que lle deas unha calada ao seu pitillo.
- Teus primos dinche que lle collas tabaco a túa nai/ pai/adulto para fumar á saída do instituto.
- Unha rapaza que che gusta moito bebeu varias unidades alcohólicas e quere acercarte no seu coche a túa casa.