

Mites sobre les drogues



Objectius

Buscar informació sobre els tòpics més arrelats en el món de les drogues i què cal saber per no caure en idees falses o equivocades.

Material

<http://drogues.gencat.cat/ca/ciudadania/mites/>

Temps

Una hora, aproximadament.

Metodologia

1. Per parelles repartirem els mites que hi ha al voltant de les drogues i el seu consum, com per exemple, pensar que l'alcohol ajuda a entrar en calor, que el cànnabis no crea dependència o que fumar un cigarret relaxa. Aquí teniu una llista dels tòpics més estesos:

- [El tabac i l'alcohol no són drogues.](#)
- [Les drogues d'origen natural són inofensives per a la salut.](#)
- [Els joves consumeixen drogues.](#)
- [Fumar un cigarret relaxa.](#)
- [El tabac light és menys perjudicial.](#)
- [Tothom fuma!](#)
- [Beure alcohol només els caps de setmana no comporta riscos.](#)
- [L'alcohol ajuda a entrar en calor.](#)
- [L'alcohol alimenta.](#)
- [Beure alcohol ajuda a lligar.](#)
- [Vomitar accelera l'eliminació d'alcohol a la sang.](#)
- [El cànnabis té efectes terapèutics, per tant, és sa.](#)
- [Els porros no enganxen.](#)
- [Els porros porten al fracàs escolar.](#)
- [Fumar porros provoca psicosi.](#)
- [La cocaïna millora les relacions socials.](#)
- [La cocaïna té glamur.](#)
- [La cocaïna treu els efectes de l'alcohol.](#)
- [Deixar l'heroïna és gairebé impossible.](#)

2. Cada parella farà la seva aportació al tema creant-se així un debat en grup gran.

Mites

El tabac i l'alcohol no són drogues.

Encara que siguin substàncies legals, es consideren drogues perquè actuen sobre l'organisme i provoquen diferents efectes negatius i tenen la capacitat de generar tolerància i dependència.

Les drogues d'origen natural són inofensives per a la salut.

El fet que una substància sigui natural no vol dir que no pugui tenir efectes perjudicials per a l'organisme i que sigui innòcua. Cal tenir present que alguna d'aquestes substàncies naturals pot tenir efectes molt potents (determinats tipus de marihuana i bolets). El consum d'aquestes substàncies també provoca alteracions en el funcionament normal del cervell.

Els joves consumeixen drogues.

S'associa fàcilment el consum de drogues amb la població jove, però la majoria no consumeix i qui ho fa sol consumir en espais d'oci. D'altra banda, cal recordar que la població adulta també presenta consums de drogues, especialment d'alcohol, però com que són menys visibles no causen tanta alarma social.

Fumar un cigarret relaxa.

El tabac és una droga estimulants del sistema nerviós central. La sensació de benestar prové de la supressió del símptomes d'abstinència (falta de nicotina al cervell).

El tabac light és menys perjudicial.

Aquest tipus de cigarrets conté les mateixes substàncies perilloses que el tabac normal; només s'han reduït les concentracions de nicotina i de quitrans. Moltes persones fumadores inhalen més sovint i més intensament per compensar les baixes concentracions de nicotina d'aquests cigarrets. En conseqüència, augmenten la ingestió dels altres tòxics.

Tothom fuma!

Només un de cada tres catalans major de 15 anys fuma de forma diària o ocasional. La resta, o no han fumat mai o ho han deixat.

Beure alcohol només els caps de setmana no comporta riscos.

Un consum elevat d'alcohol, tot i que sigui de forma puntual, pot ocasionar un dany important per a la pròpia salut (per exemple un coma etílic) i un augment del risc de patir altres problemes ja que està associat a altres conductes de risc com la conducció sota els efectes de l'alcohol i les pràctiques sexuals sense protecció.

L'alcohol ajuda a entrar en calor.

Inicialment, el consum d'alcohol dilata els vasos sanguinis i genera certa sensació d'escalfor. Però, a la llarga, aquest efecte provoca una pèrdua més ràpida del calor corporal.

L'alcohol alimenta.

El consum de begudes alcohòliques no aporta cap tipus de nutrient i engreixa.

Beure alcohol ajuda a lligar.

En un inici pot donar sensació d'eufòria i desinhibició. Això fa que es perdi la vergonya a l'hora de parlar, ballar, tenir relacions sexuals, etc. No obstant això, com que es té

una percepció distorsionada de la realitat, pot ser que es facin coses que no es farien en un estat més lúcid: tenir relacions sexuals sense protecció, lligar amb algú que potser no ens interessa, etc.

Vomitar accelera l'eliminació d'alcohol a la sang.

Ni vomitar, ni refrescar-se, ni prendre cafè serveixen per eliminar l'alcohol més de pressa. Tot i que pot fer que la persona se senti més desperta, no l'ajudarà a eliminar l'alcohol o millorar les habilitats psicomotores.

El cànnabis té efectes terapèutics, per tant, és sa.

S'ha vist que determinats principis actius d'aquesta substància tenen efectes terapèutics pal·liatius per a alguns símptomes de malalties. Però que tingui un potencial terapèutic no vol dir que sigui sa. Per exemple: si teniu mal de cap podeu prendre un analgèsic però això no vol dir que sigui sa i s'han de tenir en compte els efectes secundaris.

Els porros no enganxen.

És cert que la major part de la gent que fuma porros no hi està enganxada, però hi ha persones que presenten una dependència del consum. Algunes pistes per saber si s'està enganxat és quan es fuma sol, per evadir-se dels problemes, al matí, quan s'està neguitós perquè no se'n té, etc. També s'ha de tenir en compte que habitualment els porros es fan amb tabac, substància molt addictiva i això fa que a vegades s'augmenti el consum i la probabilitat de dependència d'aquesta substància.

Els porros porten al fracàs escolar.

O el fracàs escolar porta a fumar porros? A vegades és difícil saber què és causa de què. En el fracàs escolar hi ha altres factors determinants molt importants (context familiar, escolar, capacitats i habilitats personals, etc.). Tot i així, sabem que el cànnabis pot provocar problemes, en especial entre els consumidors habituals, com ara pèrdua de memòria, dificultats per concentrar-se o estudiar, estat d'ànim baix o manca de ganes d'afrontar les obligacions i de fer coses.

Fumar porros provoca psicosi.

No a tothom i no només psicosi. Molta gent que fuma no patirà malalties mentals però s'ha de tenir molt present que:

- Hi ha moments en la vida que s'està més vulnerable (separacions, pèrdues de gent estimada, malalties, etc.) i en aquest moments hi ha més probabilitats de patir alguna descompensació en l'estat d'ànim (ansietat, depressió, etc.).
- L'adolescència és una etapa en la qual debuten algunes malalties mentals. En les persones amb predisposició a patir-les, fumar porros farà de desencadenant de psicosi i/o depressió.

La cocaïna millora les relacions socials.

L'efecte estimulador d'aquesta droga pot donar una falsa sensació de seguretat en un mateix i certa sociabilitat. Això és passatger i després es produeix una baixada intensa que causa fatiga, depressió, mal humor i, fins i tot, agressivitat.

La cocaïna té glamur.

Actualment, el preu d'aquesta droga és equivalent a altres substàncies. Per tant, no té cap sentit dir que dóna prestigi social.

La cocaïna treu els efectes de l'alcohol.

La cocaïna és una substància estimulants que pot emmascarar l'efecte depressor de l'alcohol, però en cap cas eliminar-lo o disminuir-lo. Per això, malgrat que es té una sensació de control de la situació, les capacitats segueixen estant alterades i un control d'alcoholèmia seguirà donant positiu.

Deixar l'heroïna és gairebé impossible.

Iniciar un tractament de deshabitució per a l'heroïna és un pas important i difícil, però no per això impossible. El consum d'heroïna té associat un factor de marginalitat i de poc suport social i familiar que sovint dificulta la recuperació. Actualment, hi ha tractaments farmacològics efectius que faciliten el procés de deshabitució i aquest procés afavoreix la incorporació en programes de reinserció social i laboral.