

GUIA EDUCATIVA

PER A

FAMÍLIES

*Informació sobre drogues
i pautes orientatives d'actuació*



UPCCA Dénia

Unitat de Prevenció Comunitària en Conductes Addictives



Ajuntament de Dénia



Subvencionat per:

**GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria de Sanitat

ÍNDEX

1. Introducció

2. Conceptes bàsics per a entendre les addiccions

- 2.1. Definicions: Droga - Dependència - Tolerància - Sobredosi
- 2.2. Distinció entre ÚS i ABÚS en el consum
- 2.3. Situacions que impliquen riscos fins i tot en quantitats petites
- 2.4. Classificació de les drogues segons els efectes

3. Bases per a una bona prevenció familiar: **EDUCAR ÉS PREVINDRE!**

4. Situar-se i entendre per a acompanyar l'adolescent

5. Indicis que poden indicar consum

6. Què fer en cas de consum? Com actuar?

7. Taula de substàncies

*En aquesta guia mencionem les addiccions a substàncies, però també existeixen les **addiccions comportamentals**: Internet, xarxes socials, mòbil, PC, videojocs, jocs d'apostes...*

Disposeu d'informació preventiva concreta sobre tecnologies (TRIC) i joc en la secció de la UPCCA en la web de l'Ajuntament de Dénia (<https://www.denia.es/va/info/benestar/upcca.aspx>)

Per a més informació:



UNITAT DE PREVENCIÓ COMUNITÀRIA EN CONDUCTES ADDICTIVES

Benestar Social
Plaça de l'Arxiduc Carles, núm. 3 (Dénia, Alacant)
628 076 449
upccadenia@ayto-denia.es
@UPCCAdenia



1. Introducció

La **Unitat de Prevenció Comunitària en Conductes Addictives** (UPCCA) de Dénia ha considerat necessari elaborar aquesta guia per a famílies i aportar eines educatives per a afavorir la **prevenció** des de l'àmbit familiar i, així saber més sobre l'ús i abús de possibles consums de drogues de fills i filles. A més de contribuir a millorar la convivència entre mares i pares i fills i filles.

PODRÍEM COMENÇAR... ENSENYANT-LOS...

AMOR

DIÀLEG I
COMUNICACIÓ

RESPECTE I
CONVIVÈNCIA

NORMES I
LÍMITS

PRENDRE
DECISIONS

NO
DEIXAR-SE
INFLUENCIAR



2. Conceptes bàsics per a entendre les addiccions

2.1. DEFINICIONS: DROGA - DEPENDÈNCIA - TOLERÀNCIA - SOBREDOSI

DROGA

Qualsevol **substància** que, una vegada introduïda en l'organisme mitjançant diferents vies (oral, fumada, inhalada o injectada), té la **capacitat d'alterar o modificar el comportament, sensacions, estat d'ànim o percepcions sensorials**.

TOTES LES DROGUES, LEGALS O IL·LEGALS, TENEN LA CAPACITAT DE PODER GENERAR DEPENDÈNCIA! I NO OBLIDEM...QUE AMB LES IL·LEGALS: L'ADULTERACIÓ ESTÀ SERVIDA!

DEPENDÈNCIA

Conjunt de comportaments i de reaccions que comprenen la **necessitat imperiosa de seguir consumint** la substància de forma continuada, ja siga per a sentir els efectes o per a evitar el malestar que produeix la privació d'eixa substància.

TOLERÀNCIA

Donat que l'organisme s'adapta a la substància i disminueixen els efectes, **es necessita augmentar la quantitat i freqüència del consum per aconseguir els mateixos efectes**.
MAJOR TOLERÀNCIA = MÉS RISC D'ADDICCIÓ

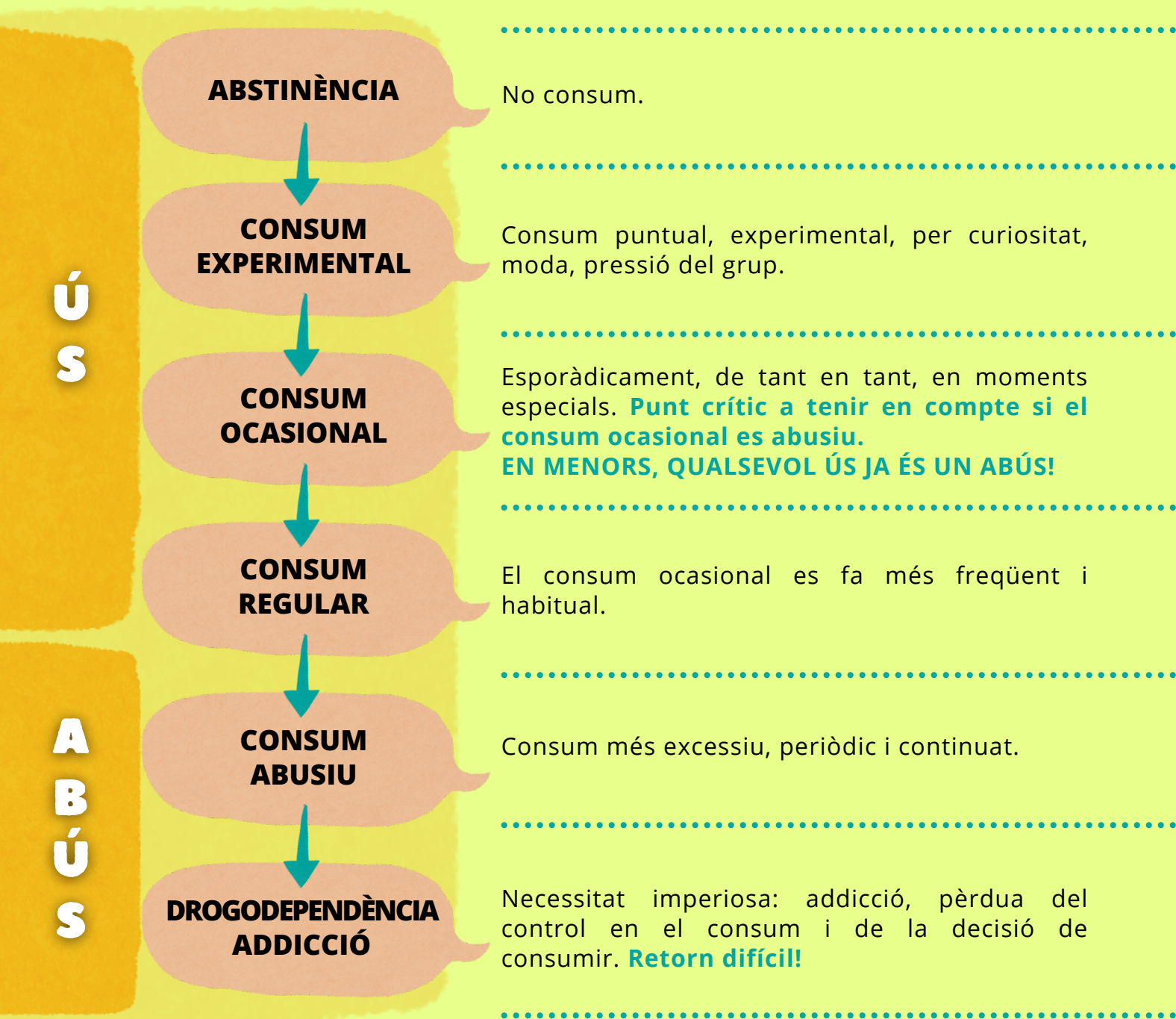
> Ex: *de fumar 3 cigarrets/dia, després de mig any, pot passar a 10/12 cigarrets/dia.*

SOBREDOSI

L'organisme **consumeix més quantitat de l'habitual en un moment determinat** i no pot metabolitzar-la tan ràpidament. Hi ha més perill quan no hi ha consum previ o una tolerància baixa per abstinència en eixe moment.

> Ex: *estat de coma etílic en joves.*

2.2. DISTINCIÓ ENTRE ÚS I ABÚS EN EL CONSUM



TOTHOM N'ESTÀ EXPOSAT!!!

2.3. SITUACIONS QUE IMPLIQUEN RISCOS (FINS I TOT EN QUANTITATS PETITES)

- 
- > **MENORS:** perill per l'efecte tòxic i més risc d'habitució.
 - > **EMBARÀS:** tabac, alcohol i altres drogues posen en perill la salut del fetus.
 - > **CONDUIR:** qualsevol quantitat minva les facultats en la conducció.
 - > **MESCLA DE SUBSTÀNCIES:** es potencien els efectes. Per tant, més perill.
Abstindre's si es prenen medicaments!

2.4. CLASSIFICACIÓ DE LES DROGUES SEGONS ELS EFECTES

Hi ha diverses classificacions, però la més utilitzada és la que ho fa considerant com afecten les substàncies sobre el **SNC (Sistema Nerviós Central)**:

DEPRESSORES

Són aquelles substàncies que **bloquegen o fan lent** el funcionament del cervell i provoquen reaccions que poden anar **des de la desinhibició fins al coma**, en un procés progressiu d'endormiscament cerebral:

- Alcohol
- Opiacis (*heroïna, morfina, metadona, fentanil...*)
- Sedants o tranquil·litzants (*vàlium, tranxilium, trankimazín...*)
- Hipnòtics (*barbitúrics i no barbitúrics*)

ESTIMULANTS

Són aquelles que **activen o acceleren** el funcionament del sistema nerviós central i el sistema cardiovascular:

- **Estimulants majors:**
 - Amfetamines, speed o cristal
 - Cocaïna
- **Estimulants menors:**
 - Nicotina
 - Xantines (*cafeïna, te, cacau*)
 - Begudes estimulants (*anomenades popularment "energètiques"*)

PERTORBADORES

Són aquelles que **alteren o distorsionen** el funcionament del sistema nerviós central: percepció, estats emocionals i fins i tot al·lucinacions:

- Derivats del cànnabis (*marihuana, haixix*)
- Drogues de síntesi (*èxtasi*)
- Al·lucinògens (*bolets, LSD o tripis*)
- Inhalants (*dissolvents, pintura, cola...*)

3. Bases per a una bona prevenció familiar: **EDUCAR ÉS PREVINDRE!**

La família és un pilar fonamental per a previndre el consum abusiu de drogues. És el **primer agent de socialització**, permet el creixement, aprenentatge i suport dels membres des de l'afectivitat, l'aprovació i la seguretat. Transmissora de valors, creences i actituds que els fills i filles aniran interioritzant i contribuiran a l'adaptació i integració social.

Les mares i pares han d'estar atents a que els fills i filles facen un procés de **desenvolupament equilibrat, harmònic i integral a nivell físic, psicològic i social**; cal educar en l'adquisició d'hàbits de vida saludables, en la responsabilitat i autonomia així com fomentar que facen un bon ús en la presa de decisions i en enfrontar-se a pressions de grup.



COM GARANTITZAR UNA BONA PREVENCió DES DE LA FAMÍLIA?

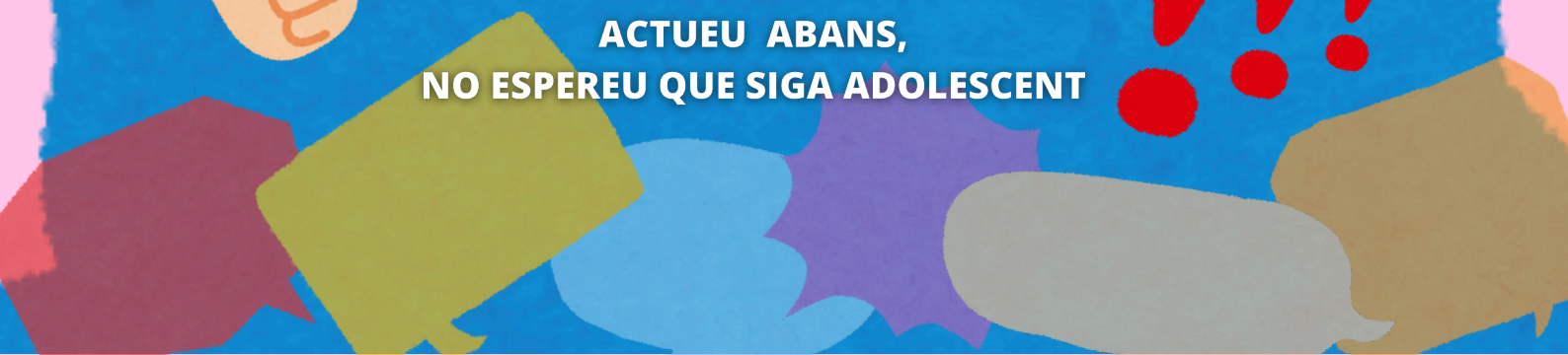
- Afavoriu un **clima familiar afectiu** en la convivència, basat en el respecte i la **confiança mútua** dels membres i procureu una **comunicació fluïda**.
- **Escolteu, dialogueu, preocupeu-vos i doneu suport** als vostres fills i filles amb afecte i afectivitat.
- Manteniu una **bona comunicació i diàleg** que permeta intercanviar i **expressar emocions, sentiments i vivències** des de la quotidianitat en la família.
- Transmeteu **creences, actituds i conductes saludables**. Per tant, sigueu coherents i conseqüents respecte als propis hàbits de tabac, alcohol o altres drogues. No sigueu permissius i tolerants pel que fa al consum de drogues legals o il·legals i establiu normes i límits clars amb relació a consums en el si familiar.
- **Pregoneu amb l'exemple!**
- Establiu **normes i límits clars i fermes** en la convivència, amb assignació i repartiment de tasques i responsabilitats perquè els membres evolucionen adequadament en funció de l'edat i la maduració demostrada. A més a més, també hem de **ser capaços d'aconseguir acords a partir de la negociació, sobretot des de la preadolescència**.
- Feu **complir eixes normes i límits**, preneu les **mesures oportunes en cas d'incompliment** amb retir de beneficis i preserveu l'autoritat en tot moment.
- Eviteu estils educatius excessivament autoritaris, rígids o severos i també els excessivament permissius, **procureu un estil educatiu democràtic i amb autoritat**.

- **Fomenteu** més els **comportaments saludables** perquè aquests vagen en augment, més que persistir en el càstig dels comportaments inadequats.
- Doneu suport i animeu els fills i filles en la cerca i realització de les **metes, projectes, inquietuds pròpies** perquè es valoraran més a ells/elles mateixos/es i els augmentarà la confiança i autoestima.
- Potencieu l'**autoestima i l'autoconfiança** dels fills i filles, **centreu-vos en el que és positiu** en comptes d'accentuar el que és negatiu.
- **Eviteu expressions despectives que fan minvar l'autoestima** (Ex: "eres un desastre") i no condicioneu l'afectivitat al comportament o conducta perquè generaria inseguretat (Ex: "com has fet això, ja no et vull"). És fonamental que les relacions estiguen basades en el respecte mutu.
- **Coneixeu i pregunteu-li per les activitats diàries:** estudis, faena i unes altres ocupacions que tinga. I també interesseu-vos per les amistats i els seus problemes, preocupacions, opinions i temes quotidians.
- Promoveu, animeu i suggeriu la **participació en alternatives d'oci i temps lliure saludables** i potencieu **relacions socials en grups estructurats** que enfortisquen la integració i el sentit de pertinença. Interesseu-vos per saber i conèixer al respecte.
- **Ajudeu-los que entrevegen, es consciencien, sensibilitzen i eviten situacions de risc que puguin comportar consum.**
- **Fomenteu actituds, valors, comportaments, habilitats personals i socials de protecció, que els allunyen d'usos i/o abusos indeguts o problemàtics de drogues.**
- Assegureu-vos i contribuïu a potenciar específicament habilitats i destreses perquè sàpiguen desenvolupar-se i **enfrentar-se a les pressions de companys/es o amics/gues**. És a dir, les famílies han de promoure que els fills i filles preserven la **llibertat i autonomia en les seues eleccions i decisions** en comptes de cedir o deixar-se arrossegat per comportaments en el grup d'amics/gues.
- Afavoriu l'habilitat de saber **prendre decisions encertades i responsables** després de sospesar alternatives diverses i després de valorar els avantatges i inconvenients de cadascuna.
- Promoveu que resolguen els problemes personals i relacionals i es centren en la **resolució efectiva i progressiva** d'un en un. I també en el desenvolupament d'habilitats de comunicació.

> Des de la infantesa més primerenca

JA PODEU PREVINDRE

**ACTUEU ABANS,
NO ESPEREU QUE SIGA ADOLESCENT**



4. Situar-se i entendre per a acompanyar a l'adolescent

L'adolescència és una **etapa de la vida** que es caracteritza per **canvis importants: físics, psicològics i socials**. És important i necessari que se succeïsquen de manera harmònica i equilibrada per al desenvolupament i maduració adequats de la persona.

Això significa: estirada ràpida, maduració sexual, presa de consciència d'ell/a mateix/a i redescobriments de l'entorn; època d'ideals grans, de l'amistat, solidaritat; cerca de les relacions en grup d'iguals i, també, de la pròpia identitat; moment de moltes inseguretats, confusió, ansietat, alts i baixos emocionals i canvis d'humor; imitació de personatges favorits; contestataris envers les normes i l'autoritat, a més d'una capacitat de crítica cap a la societat.

PER QUÈ L'ADOLESCÈNCIA IMPLICA RISC?

L'adolescent pot trobar en el consum:

- La curiositat pròpia de l'edat.
- La cerca de sensacions immediates.
- El sentiment de rebel·lia envers els adults, el desafiament o la transgressió.
- L'evasió com a alternativa equivocada per a solucionar problemes personals o per la incomprensió dels canvis propis d'aquesta etapa, la qual cosa incrementa les dificultats de relació amb ell mateix i amb l'entorn.
- El desig d'integrar-se en el grup pot portar a acceptar qualsevol condició, inclosa el consum i, atesa la dificultat de resistir-s'hi, cedirà al consum en el grup d'iguals.
- La mateixa disponibilitat econòmica dels joves, l'accessibilitat a les substàncies en l'entorn i la permissibilitat i tolerància familiar i social afavoreixen el consum tant de drogues legals com d'il·legals.
- La dependència: quan l'adolescent troba alleugeriment o refugi en un abús indegut, podria dur-lo a desenvolupar una addicció.

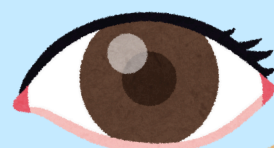
Actueu precoçment davant consums abusius o indeguts de drogues i, sobretot, no permeteu que la POR us immobilitze!

L'adolescent pot flirtejar o experimentar en algun moment amb vapors, tabac, alcohol, cànnabis o fins i tot altres, cosa que no cal dramatitzar ni alarmar-se sinó entendre-la com a part de la necessitat d'experimentar pròpia de l'adolescent.

No obstant això, a més poca edat d'inici en el consum hi ha més risc de desenvolupar trastorns físics i psicològics i més probabilitat d'addicció.

Per tant, les famílies, en detectar consum indegut o problemàtic de substàncies o conducta d'abús (internet, jocs...), haurien d'actuar al més prompte possible per a reconduir-los.

**OBRIU
ELS ULLS
I VEGEU LA
REALITAT!!!**



5. Indicis que poden indicar consum

- **Canvi d'estat d'ànim sense cap raó aparent:** esgotament permanent, somnolència, irritabilitat, excitació o hiperactivitat.
- **Canvis en l'alimentació:** pèrdua de la gana, aprimament, descontrol en l'horari de menjar o modificació en la conducta com, per exemple, excés de dolç.
- **Canvi en el ritme normalitzat de son i vigília (dia-nit)** o dificultat o incapacitat per a dormir.
- Passivitat i més indiferència per l'entorn; fins i tot **deixadesa en hàbits bàsics d'higiene corporal i de la roba.**
- **Pèrdua de motivació o interès per activitats anteriors:** estudis o feina i/o unes altres ocupacions o interessos.
- **Absentisme, rendiment baix o incompliment de responsabilitats** en els estudis o a nivell laboral.
- **Menys relació i comunicació familiar,** s'eviten converses i activitats conjunes o tendència a l'aïllament.
- Poca permanència a casa, **augment de les absències,** fins i tot, **a hores intempestives.**
- **Comportament rebel i/o agressiu.**
- **Canvi d'amistats** i, sobretot, tindre amics/gues consumidors/es.
- **Descontrol amb els diners:** augment de despeses injustificades, desaparició de diners i, fins i tot, de pertinences de casa.
- **Mentir habitualment.**

NO CONFONDRE AMB CARACTERÍSTIQUES PRÒPIES DE L'ADOLESCÈNCIA !!!

> Aquests indicis s'han d'**EMMARCAR** i **CONTEXTUALITZAR** globalment amb uns altres aspectes i processos de la vida de l'adolescent

6. Què fer en cas de consum? Com actuar?

- **Aclarir** el consum i la situació personal de la filla o fill en eixe moment.



- > *De quin consum es tracta?*
- > *Experimental, habitual, regular, abusu o ja hi ha una addicció?*

- **Contextualitzar** junt amb les diverses facetes de la vida de la filla o fill:



- > *Rendiment escolar o laboral???*
- > *Responsabilitats i obligacions que té i quines assumeix???*
- > *Conducta i comportament???*
- > *Ús dels diners???*
- > *Què fa amb l'oci i temps lliure, està estructurat???*
- > *Relacions, amics/gues consumidors/es o no???*
- > *Hores d'eixida i tornada a casa???*

- **Buscar el moment oportú per a abordar la situació**, des de la tranquil·litat i sense dramatitzacions, en la mesura justa.

- **Parlar amb la filla o fill afavorint la comunicació**, el diàleg i la comprensió, sense interrogatoris ni monòlegs, sinó amb obertura i amb preguntes obertes per a comprendre.

> *Ex: parlar des del "em sent preocupat/da...", "que està passant?"*

- **Mostrar desaprovació cap al consum**. Què no esteu disposats a tolerar...???? Deixar-ho clar i complir-ho amb coherència.

- **Establir pactes, acords, límits i compromisos** en eixe moment i que s'acomplisquen.

- Ni permissibilitat excessiva, ni rigidesa però amb **molta fermesa i autoritat des del diàleg**.

- Evitar sobreprotecció i **no prestar-se a manipulacions ni enganys**.

- Parlar-li de les **causes, conseqüències i riscos** de l'ús continuat del consum que està fent.

- Mitjançant la quotidianitat, les famílies haurien d'informar les filles i fills sobre les drogues des dels 10 - 11 anys i anar ampliant la informació adequadament a mesura que van creixent.

- Evitar contradiccions en la parella o desautoritzacions d'un a l'altre. S'ha d'anar a l'una per a enfrontar-se a la situació i poder ser efectius realment.

- **Disposar d'una informació clara i objectiva és important a més de saber actuar adequadament.**

**NO HO DUBTEU,
BUSQUEU ORIENTACIÓ I SUPORT
EN LA UPCCA DÉNIA:
Telf: 628 076 449**



7. Taula de substàncies

SUBSTÀNCIA > Efectes en el SNC > Altres noms	EFFECTES, RISCOS I CONSEQÜÈNCIES EN L'ÚS / ABÚS
TABAC > Estimulant menor del SNC  > Cigarret, cigarreta	- Dents i dits grocs; pell i cabell secs; càncer de pulmó, malalties respiratòries cròniques com asma, bronquitis, emfisema i pneumònia; angina de pit i infart de miocardi; càncer de boca, esòfag i laringe; úlcera d'estómac i duodé; càncer de bufeta, pàncrees i ronyó; naixements prematurs i poc pes en l'acabat de nàixer i impotència sexual. - Dependència psicològica forta. - Generalment difícil deshabitució i de vegades requereix diverses temptatives.
ALCOHOL > Depressor del SNC  > Priva	- Inicialment: desinhibició, eufòria, falsa seguretat en u mateix, somnolència, falta de coordinació, augment del temps de reacció o lentitud de reflexos, disminució de l'atenció i vertigen. Intoxicació etílica aguda o borratxera: pot produir vòmit, baixada de temperatura, set, deshidratació, mal de cap, depressió respiratòria i coma etílic; desinhibició sexual; verborrea i irritabilitat o agressivitat. En consums crònics: gastritis o úlceres d'estómac, anèmia, alteració cardíaca, degeneració del pàncrees, inflamació del fetge, hepatitis o cirrosi i impotència sexual. I a nivell psicològic i social: dependència psicològica intensa, pèrdua de memòria, dificultat cognitiva i demència alcohòlica, irritabilitat i insomni; pèrdua de responsabilitat; desestructuració familiar, agressivitat, maltractaments, accidents de trànsit i de feina i intents de suïcidi. - L'abstinència pot ser molt greu en casos de dependència, es requereix atenció i control mèdic. El consum d'abús els caps de setmana podria dur a una major tolerància. En joves és més nociu perquè estan en procés de maduració.
BARBITÚRICS TRANQUIL·LITZANTS HIPNÒTICS > Luminal > Depressors del SNC  > Orfidal > Diazepam > Valium > Trankimazin > Tranxiluim > Rohipnol > Halcion > Noctamid	BARBITÚRICS - Usats com a hipnòtics i com a sedants: induïxen una son de diverses hores. Potencial molt addictiu, síndrome d'abstinència molt sever i, perill de morir per sobredosi. Els consumidors abusius n'al·leugen els temors, preocupacions, tensió i ansietat. - L'aparença és d'embriaguesa: dificultat en la parla, pèrdua de l'equilibri i, fins i tot, confusió mental. Pot aparèixer irritabilitat, depressió, disminució de la memòria, depressió respiratòria i estat de coma. Pràcticament en l'actualitat no es recepten i les benzodiazepines en són l'alternativa. TRANQUIL·LITZANTS - Els tranquil·litzants majors s'empren per a tractar trastorns psiquiàtrics greus (psicosi, esquizofrènia, mania i demència senil). - Els tranquil·litzants menors i hipnòtics (benzodiazepines) s'empren: > com a ansiolítics (sedants) > tranquil·litzants per a inquietud, depressió, tensió i ansietat > com a hipnòtics per a induir el son en l'insomni > com a relaxants musculars > com a anticonvulsius per a l'epilèpsia > com a sedant previ a intervencions quirúrgiques > per a alleujar l'abstinència de l'alcohol i unes altres drogues HIPNÒTICS - Només s'han de receptar per a l'insomni sever que incapacite o cause angouxa extrema. - Somnolència, atordiment, sedació, confusió i, a vegades, paradoxalment, agressivitat. CAUTELA AMB L'ÚS / ABÚS D'AQUESTES SUBSTÀNCIES, RISC DE DEPENDÈNCIA. ES POTENCIEN ELS EFECTES I PERILLS SI ES MESCLEN AMB ALCOHOL!

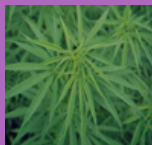
SUBSTÀNCIA

> Efectes en el SNC > Altres noms

EFFECTES, RISCOS I CONSEQÜÈNCIES EN L'ÚS / ABÚS

CÀNNABIS

> Depressor i al·lucinògen del SNC

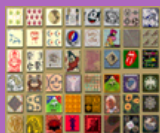


> Marihuana,
Marija, Herba
> Haixix,
Xocolate
> Porro

- Augment de la gana, sobretot, de dolç, sequedat a la boca, ulls enroigits, baixada de tensió, taquicàrdia lleu, sudoració, descoordinació de moviments, sensació de relaxació, desinhibició, endormiscament i apalancament, distorsió dels sentits, sensació de lentitud del pas del temps i sovint rialla fàcil.
- Més problemes respiratoris i cardiovasculars que el tabac.
- Dificulta la concentració, l'atenció i la memòria, interfereix en l'aprenentatge, minva els reflexos i rendiment escolar/laboral baix.
- Reaccions agudes de pànic, ansietat, canvis d'humor, pèrdua de motivació, apatia. **I en persones predisposades podria desencadenar problemes psicològics o trastorns psiquiàtrics psicòtics.**
- Possible disminució de la libido i alteració de les hormones responsables de la reproducció i la maduració sexual.
- Mai serà terapèutic fumar marihuana! L'ús terapèutic del THC (principi actiu) està en investigació i, no obstant això, es pautaria amb prescripció mèdica a manera de medicació!

ALLUCINÒGENS BOLETS LSD

> Al·lucinògens del SNC



> Àcid
> Tripi
> Secant
> Micropunts
> Cactus

- Dilatació de pupil·les, taquicàrdia, hipertèrmia o hipotèrmia i hipertensió o hipotensió, sequedat de boca, sudoració, tremolors, pèrdua de gana, insomni i descoordinació motora.
- Al·lucinacions, distorsió de la percepció (imatges, colors, grandària i formes: com ara, veure sons i sentir colors), hipersensibilitat sensorial, alteració de l'espai i temps, idees delirants i, fins i tot, por al descontrol.
- Pot haver-hi crisis de pànic o terror, el que es diu mal viatge, i, temps després, poden reviure's els efectes al·lucinògens sense consum: flashback.
- Podria desencadenar trastorns psiquiàtrics, intents de suïcidi i riscos i perills davall els efectes al no distingir la realitat.

CRISTALL SPEED

> Estimulant del SNC



> Ice
> Gel
> Anfetes

- Dilatació de la pupil·la, sequedat de boca, contracció de la mandíbula, pèrdua de la gana, fatiga i son, augment del ritme cardíac i de la temperatura corporal i hipertensió.
- Confiança falsa en u mateix, eufòria i augment d'energia, al·lucinacions, paranoïes, hipersensibilitat, ansietat, irritabilitat i agressivitat.
- Dependència psicològica forta, psicosi amfetamínica, deliris, anorèxia, depressió, possibles danys irreversibles en el cor i hemorràgies cerebrals.
- Conducta sexual de risc per desinhibició, augmenta temporalment la libido, l'ús a llarg termini redueix el funcionament sexual en els homes.

COCAÏNA

> Estimulant del SNC



> Neu
> Coca
> Perico
> Farlopa

- D'acció més curta que el speed. Dilatació de pupil·les, loquacitat, augment del ritme cardíac, pressió sanguínia i respiratòria, pèrdua de gana, disminució de la fatiga, augment d'energia, eufòria, desinhibició, falsa sensació de seguretat i confiança en u mateix, hiperactivitat, agitació, irritabilitat, agressivitat, dificultat per dormir i augment passatger de la capacitat d'atenció i concentració (rendiment intel·lectual aparent).
- Dependència psicològica forta, molt addictiva, desig intens de nou consum i creença falsa de controlar-lo.
- En consumidors crònics: pèrdua de pes, hemorràgia nasal, perforació del septe nasal i patologia respiratòria (sinusitis i irritació de la mucosa nasal); insomni crònic, risc d'infart, hemorràgia o trombosi cerebral i parada cardíaca. Risc de malalties infeccioses com l'hepatitis C al compartir rul·los.
- Canvis bruscos d'humor, irritabilitat, trastorns psíquics: ansietat, angixa, al·lucinacions, idees paranoïdes o psicosi cocaínica i depressió.
- Deteriorament de les relacions familiars i socials i disminució del desig sexual (inapetència), problemes d'erecció, ejaculació, dificultat amb l'orgasme o impotència.

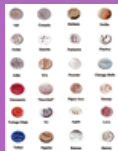
SUBSTÀNCIA

> Efectes en el SNC > Altres noms

EFFECTES, RISCOS I CONSEQÜÈNCIES EN L'ÚS / ABÚS

ÈXTASI (MDMA)

> Estimulant i pertorbador del SNC



> Pastilles
> Pastis
> Píndola de l'amor

- Inicialment: cerca de sociabilitat, empatia, eufòria, sensació d'autoestima augmentada, desinhibició, hiperactivitat, inquietud, loquacitat, disminució de la fatiga i hipersensibilitat sensorial.
- Seguits de: taquicàrdia, arrítmies, sequedat de boca, sudoració, contracció de la mandíbula, tremolors, ois, convulsions, hipertensió. Podria donar-se hipertèrmia: colp de calor i deshidratació agreujats per l'alcohol, així com confusió, afeixugament, crisi d'ansietat o pànic, al·lucinacions visuals i auditives.
- Uns altres riscos: insuficiència renal i hepàtica, problemes cardiovasculars, hemorràgies, trombosi i infart cerebral o coma, pèrdua de memòria, fatiga o cansament, anorèxia, tensió muscular, irritabilitat, insomni, falta de desig sexual, trastorns depressius i alteracions psicòtiques o deliris.

HEROÏNA

> Depressora del SNC



> Cavall
> Neu

- Inicialment: sensació intensa de plaer, endormiscament, tabollament, restrenyiment, pèrdua de gana y pupil·les contraetes.
- Amb consum mantingut: aprimament, càries, anèmia, insomni, inhibició del desig sexual, pèrdua de la menstruació, infeccions diverses (hepatitis, endocarditis, VIH...) associades a les condicions higièniques i sanitàries en què es fa el consum i l'estil de vida del consumidor.
- Síndrome d'abstinència o 'mono' desagradable si se suspén el consum o es reduïx: llagrimaig, sudoració, rinorrea, insomni, ois i vòmits, diarrea, febra, dolor muscular, acompanyats d'una ansietat forta.
- Alteració de la personalitat, de la memòria, trastorn d'ansietat i depressió. Risc de sobredosi, coma i mort.
- Genera dependència i tolerància fortes amb rapidesa.

ALTRES SUBSTÀNCIES

GHB o ÈXTASI LÍQUID (res a veure amb l'èxtasi)

> Depressor i pertorbador del SNC

- Inicialment embriaguesa, després agitació, idees delirants, al·lucinacions o crisi de pànic.
- En dosis més grans: sedació, endormiscament, cansament, descoordinació de moviments, hipersomnolència, sensació d'estar tabollat, ois, vòmits, confusió, depressió respiratòria, tensió i dolor muscular, convulsions i desmaïs, idees delirants, al·lucinacions i coma.
- La mescla amb alcohol és molt perillosa, ja que augmenta el risc de parada respiratòria.
- POCA DIFERÈNCIA ENTRE DOSI RECREATIVA I MORTAL.

KETAMINA o SPECIAL K

> Depressora i pertorbadora del SNC

- Anestèsic dissociatiu: anestèsia amb el nivell de consciència conservat.
- A dosis baixes: embriaguesa amb pèrdua de coordinació, dificultat per a parlar i pensar, visió borrosa. A dosis mitjanes comencen els efectes psicodèlics. I a dosis altes: anestèsia, elimina la sensació de dolor i al·lucinacions, pèrdua de la noció d'espai i temps i distorsió de la realitat, alguns viuen experiències pròximes a la mort.
- Si es dona un "mal viatge": crisi d'ansietat, pànic i depressió.
- Riscos d'aparició de flashbacks (reviure la mateixa experiència un temps després); alteració en la memòria i en la concentració i deteriorament de les habilitats de l'individu, alteració de la son. Pot produir parada cardiorespiratòria, ansietat, paranoies i depressió.
- Dependència psicològica forta.

POPPER

> Depressor i pertorbador del SNC

- Inhalant molt volàtil i inflamable. Ingerit és mortal.
- Sensació d'eufòria i augment aparent del desig sexual, encara que desapareix ràpidament i, en acabant, sensació d'esgotament.
- Enrogiment de la cara i del coll, mal de cap, ois, vòmits, taquicàrdia, hipotensió, depressió respiratòria, convulsions, coma i mort sobtada per inhalació.
- De vegades, tendència a la violència i agressivitat.

**LA DESINHIBICIÓ
SEXUAL PER CONSUM DE
QUALSEVOL DROGA
COMPORTA RISC DE
MALALTIES DE
TRANSMISSIÓ SEXUAL I
EMBARASSOS NO
DESITJATS!!!**