


# **Drogues i família, educar per no abusar**



*Otger Amatller  
Montse Benabarre*

## ***FENOMEN DE LES DROGODEPENDÈNCIES.***

A l'hora de parlar del fenomen de les drogodependències cal tenir en compte que intervenen tres aspectes molt importants i molt relacionats entre sí. L'abordatge d'aquests tres aspectes de manera separada no tindria cap sentit.

Són: a) substància

b) individu

c) entorn social

**LA SUBSTÀNCIA**, la seva importància recau en les propietat farmacològiques que té, segons sigui estimulants, depressores o psicodisfèptiques. un fet destacable és la que condiciona la repetició del consum.

**L'INDIVIDU**, hauriem de parlar de la idiosincràcia personal que resumiria el fet que cada persona és diferent, té una història personal diferent i unes capacitats i expectatives pròpies.

Això explicaria una mica perquè hi ha joves que consumeixen (i arriben a convertir-se en dependents a ...) i d'altres que no, quan l'oferta de droga és igual per a tothom.

Ens podem trobar amb joves que compten amb menys recursos personals o que tenen dificultats a l'hora de resoldre problemes (pot ser que ningú els hagi ensenyat mai a afrontar situacions conflictives), que no tenen expectatives ni ambicions.

Un altre aspecte important és el que espera la persona de la droga quan consumeix, quin significat té per ell aquell consum.

Cal afegir també que hi ha persones que no saben com arribar a la seva realització personal, no saben explorar dins seu i no troben que hi ha de positiu i aprofitable en ells. Això els porta a la infravaloració, baix nivell d'autoestima, etc.

En conjunt les qüestions que s'inclourien en el marc de la personalitat de l'individu.

**L'ENTORN**, cal remarcar que tanta importància té l'entorn familiar com l'entorn socio-cultural en el que està immers.

De l'entorn familiar en parlarem més endavant donada la seva importància en l'aparició i manteniment del símptoma. Respecte a l'entorn socio-cultural ocupa un lloc destacable la pressió de grup.

## ***SIGNIFICAT DEL CONSUM DE DROGUES ENTRE ELS ADOLESCENTS.***

L'adolescència és un moment difícil de la vida de tota persona. Es tracta d'anar fent-se adult a poc a poc. És un moment en el que el noi@ comença a elaborar una identitat pròpia, un món propi i per tan comença a voler separ-se del nucli patern.

Aquest és també un moment difícil pels pares. És complicat fer-se a la idea que el fill creix i s'ha de poder respondre a la intimitat que reclama.

Durant aquest període (14-18<sup>a</sup>'), canvien molts dels seus comportaments i tots aquests canvis posen de manifest la seva maduració.

És un moment en el que el fill es torna més reservat, més tancat, ja no deixa que els pares participin en la seva vida, té els seus amics i vol prendre les seves decisions.

Els pares han de permetre aquests canvis, aquesta maduració. Han de poder respectar la intimitat que els fills reclamen. Seria bo que els pares escoltessin les demandes dels seus fills i responguessin a les seves necessitat a mesura que apareixen.

Quasi tot el que fan, quasi tot el que els hi passa en aquests anys de la seva vida s'ha de llegir primer en clau evolutiva, en clau d'adolescència, considerant que són personatges que estan en transició, en canvi. Després en tot cas, se'ls pot mirar com a problema, però no al revés.

Els adolescents senten una gran atracció per les conductes de risc, perquè :

- resulten extremadament atractives
- és una forma de transgredir les normes marcades pels adults, resulta molt atractiu transgredir allò que la societat adulta prohibeix
- trenquen amb la monotonia de la vida quotidiana
- els permet sotmetre el seu cos, que senten nou i diferent, a una prova de resistència.

L'ús de drogues és una conducta de risc més de totes les que poden arribar a realitzar els adolescents.

El significat d'aquests consums el trobarem analitzant les expectatives que tenen quan consumeixen. Els consums poden ser:

### Elements d'identificació:

Els adolescents es defineixen en funció dels altres, dels iguals. El consum pot ser un element d'ubicació respecte els grups de pròxims, de coetanis i d'ells respecte els adults. Els usos de drogues no són banals ni gratuïts, ja que poden ser potents generadors d'identitat provisional en el si d'un grup. Molts dels

usos de drogues comencen associats a conductes que serveixen per a definir un grup al qual vol incorporar-se l'adolescent. Igual que es defineix a partir dels gustos per la música, la roba, ... pot i acostuma a fer-ho per alguns usos de drogues.

#### Elements de transgressió:

Com a una manera de posicionar-se a una certa distància dels adults, per sentir-se diferent de les figures adultes. També com a un element de transgressió social: encara que prengui drogues o farà de la manera menys institucionalitzada possible.

#### El consum com a vehicle utilitzat per

A fer alguna cosa pròpia de l'adolescència que no poden fer d'una manera més saludable i senzilla. Aquest tipus de consum és més complex perquè té un significat més profund. Quan un realitza un tipus de consum com aquest la substància ha adquirit un significat i un dins la vida del adolescent.

Evidentment, aquest últim tipus de consum pot acabar esdevenint un consum problemàtic amb més facilitat que si es fan en base als altres dos significats.

La nostra pretensió bàsica ha de ser ajudar-los a créixer, a madurar, arribar a ser ciutadans en un món en que les drogues hi són presents, sense que el seu ús (si es que les utilitzen) els hi creï problemes, els destrueixi com a persones. Hauran d'aprendre maneres constructives personals de relacionar-se amb les drogues i en això consistirà principalment la tasca de la prevenció.

## ***FACTORS DE PROTECCIÓ I FACTORS DE RISC***

Gràcies ala avenços de la recerca científica sobre el tema, avui se sap que l'abús i la dependència de les drogues no són conseqüència d'una causa única, sinó el resultat de l'exposició a un conjunt de factors de risc, de naturalesa individual, psicosocial i ambiental, que contribueixen a modular la probabilitat de una persona concreta desenvolupi o no un problema relacionat amb el consum de drogues.

Ahora, sabem que també hi intervenen una sèrie de factors de protecció que tenen la capacitat de contrarestar l'efecte dels factors de risc.

Alguns dels principals factors de risc i protecció per a l'abús i la dependència de les drogues tenen a veure amb la dinàmica social i familiar.

### Factors de risc

- l'existència de lleis i normes socials favorables al consum de drogues
- l'accessibilitat de les drogues
- viure en un entorn social molt desafavorit
- certes característiques genètiques i psicològiques
- el fet que els pares tinguin actituds i conductes favorables a l'ús de drogues
- les pràctiques educatives i de gestió familiar, pobres i inconsistents
- viure en una família on hi ha pocs lligams afectius entre els pares i els fills
- experimentar fracàs escolar
- sentir-se poc vinculats amb l'escola i amb altres instàncies socialitzadores
- començar molt aviat a prendre drogues
- tenir amics que prenen drogues

### Factors de protecció

- l'existència de lleis i normes socials contràries a l'abús de drogues
- certs aspectes individuals i variables psicològiques
- els lligams afectius forts i les pràctiques educatives correctes i adequades
- tenir un bon rendiment escolar i vincular-se amb instàncies socialitzadores
- altres CONNECTA, les de la teva tesina, realçar sobretot les familiars.

Per tant, com a pares, la nostra tasca preventiva s'ha de dirigir a enfortir aquestes habilitats (factors de protecció), i a mantenir un posicionament coherent, ferm i clar enfront dels consums i les conductes de risc.

## ***QUÈ SÓN LES DROGUES? TIPUS***

Les drogues són substàncies que es caracteritzen per la seva capacitat de modificar la conducta, l'estat d'ànim i /o la manera de percebre la realitat, mitjançant l'acció que exerceixen sobre el cervell.

Dependència, el consum persistent d'una droga pot provocar una situació en la qual la persona experimenta un fort impuls a repetir-ne el consum, fins al punt de condicionar la seva conducta i les seves activitats habituals (amb els amics, la família, la feina, ...).

En el cas d'algunes drogues, la dependència pot incloure una sèrie de molèsties (tremolors, suors, nàusees, etc) que apareixen al cap d'unes hores d'haver-ne consumit, i desapareixen en consumir-les de nou. Això s'anomena síndrome d'abstinència. Aquesta situació motiva fortament a repetir el consum per evitar el malestar.

Tolerància, és la propietat que tenen algunes drogues per la qual el consumidor habitual té la necessitat d'anar augmentant cada vegada més la quantitat que en pren, per tal d'obtenir els mateixos efectes inicials.

Les drogues les podem classificar pels seus efectes sobre el sistema nerviós. Així trobem que hi ha tres tipus bàsics:

- Depressores: tendeixen a "fer dormir" el sistema nerviós, a alentir i disminuir la seva activitat (somnia, relaxació, disminució dels reflexos,....)
- Estimulants: activen i acceleren l'activitat del sistema nerviós (augment del ritme cardíac, desaparició sensació de cansament, pèrdua de la son,..)
- Psicodislèptiques: modifiquen la percepció que tenim de la realitat (canvis en la percepció del temps i l'espai, sensacions corporals estranyes, ...).<sup>1</sup>

## L'ALCOHOL

És un depressor del sistema nerviós central i, com a tal, afecta negativament les aptituds mentals i psicomotrius.<sup>2</sup>

Tanmateix, quantitats petites o moderades provoquen uns efectes (desinhibició, sensació d'eufòria, disminució de l'ansietat i dels sentit del ridícul, etc.) que poden traduir-se en un major atreviment a l'hora de ballar, lligar, fer broma, ... i ésser interpretats com a estimulants pels consumidors. Pres en quantitats majors, provoca impulsivitat, subestimació dels riscos i una major afectació psicomotriu. Això pot comportar baralles, bretolades, conductes temeràries, a més de reduir l'adopció de mesures preventives per evitar un embaràs o una infecció en tenir relacions sexuals.

Té un potencial addictiu molt alt, i abusar-ne és un important problema de salut pública. Així i tot, gaudeix d'una tolerància social molt alta.

El consum crònic d'alcohol produeix trastorns pràcticament en tots els sistemes de l'organisme, i és una de les primeres causes de malaltia. Consumir-ne excessivament i de forma habitual pot ocasionar, entre d'altres, malalties del fetge i del pàncreas, insuficiència cardíaca, gastritis i úlceres d'estómac i

---

<sup>1</sup> Si bé la informació és necessària en cap moment no facilita canvis de conducta i/o consum ni genera canvis d'actitud.

<sup>2</sup> L'alcohol és la droga més consumida. Amb l'edat augmenta el percentatge de consumidors així com la quantitat d'alcohol consumit. El seu consum es concentra durant els caps de setmana quan els joves surten de festa i sembla absolutament lligat amb la idea de passar-s'ho bé. El jovent no percep aquest consum com un abús.

duodé, desnutrició i trastorns del sistema nerviós, des d'epilèpsia a atròfia cerebral amb disminució de la capacitat intel·lectual.

A nivell psicològic, l'abús crònic disminueix el nivell de consciència de la realitat i provoca trastorns de conducta (canvis d'humor, irritabilitat, ansietat, agressivitat) i un deteriorament progressiu de la conducta social. Sovint arriben a desenvolupar-se veritables malalties mentals. També poden ser greus les conseqüències negatives a nivell familiar, laboral i social.

El consum d'alcohol és responsable d'un 30 a un 50 % dels accidents de trànsit amb víctimes mortals. Petites quantitats d'alcohol són suficients per produir un alentiment dels reflexos i una sobreestimació de les habilitats necessàries per conduir.

Les autoritats sanitàries situen el límit de risc del consum d'alcohol, en els adults sans en 3 UBE al dia per els homes i 2 UBE al dia per a les dones.

## **TABAC**

Tothom sap que fumar és perjudicial, però, atès que molta gent fuma i que és un producte legal i fàcil d'adquirir, sovint no és vist com una droga, sinó, més aviat com a quelcom més que perjudica.<sup>3</sup>

Tanmateix, la nicotina genera una dependència molt intensa, que inclou un síndrome d'abstinència que es manifesta amb ansietat, irritabilitat, mal de cap, insomni, etc.

En fumar, la nicotina passa a la sang a través dels alvèols pulmonars i arriba al cervell en només set segons. A més de nicotina (responsable de l'addicció i dels efectes sobre el sistema cardiovascular), el fum del tabac conté quitrà i altres cancerígens, monòxid de carboni i gasos irritants. A més, els fabricants solen afegir-hi productes per modificar el sabor, emmascarar l'olor i augmentar el potencial addictiu.

La nicotina augmenta la freqüència cardíaca i la tensió arterial, redueix la sensació de gana i, tot i ésser una substància estimulants del sistema nerviós, també relaxa quan convé. De fet, és una mena de regulador del nivell d'activació de les persones. per això, hi ha qui fuma més quan està tranquil, i qui ho fa quan està tens.

A llarg termini, fumar redueix la capacitat pulmonar i provoca malalties respiratòries greus. Els fumadors són menys resistents a l'exercici físic i es cansen més quan han de fer un esforç. El consum crònic de tabac també comporta una major susceptibilitat a les inflamacions i les infeccions respiratòries.

---

<sup>3</sup> Els joves que comencen de forma esporàdica per motius lligats a l'edat, al cap d'un any poden ser-ne consumidors habituals. En el cas del tabac no podem parlar d'ús, sempre acaba sent un abús i generant una dependència. El tabac es consumeix al llarg de tota la setmana i el seu consum augmenta els caps de setmana. És la droga consumida de forma preferent per les noies.

Tothom sap que fumar augmenta el risc de patir un càncer de pulmó. però, a més, el tabac està implicat en el desenvolupament de moltes altres malalties: bronquitis crònica, infart de miocardi, úlcera, càncer de boca, de gola, d'esòfag, etc.

El tabac no sols perjudica les persones que decideixen fumar. També afecta les persones que respiren involuntàriament el fum, perquè altres persones al seu voltant fumen. Els riscos per als fumadors passius es veuen atenuats pel fet que aspiren menys fum que els fumadors actius. Ara bé, el fum que va a parar a l'ambient té més monòxid de carboni, més quitrà i més nicotina que el que aspiren els fumadors.

## **CANNABIS**

La cannabis sàtiva és una planta que conté THC, el principi actiu de l'haixix i la marihuana.

Actualment es tendeix a considerar-la com a depressor del sistema nerviós però amb capacitat de provocar alteracions de les percepcions, a dosis altes pot arribar a provocar al·lucinacions.

Provoca sequedat de boca, augment de la freqüència cardíaca, suors, vermellor dels ulls, a més d'alteracions lleugeres de la coordinació, la memòria i la capacitat de concentració.

A nivell subjectiu, els efectes depenen de la personalitat, les expectatives, l'entorn, etc. En general inclouen sensació de benestar, amb tendència veure la part còmica de les coses i alteracions de la percepció (de la música, els colors, el pas del temps, etc.). Després, sovint és té molta gana i s'experimenta tranquil·litat. Altres cops, la intoxicació provoca somnolència, passivitat i indiferència per l'entorn. També pot provocar ansietat i ideació paranoide.

El consum repetit genera ràpidament tolerància. També pot generar dependència, tot i que aquest risc és menor amb aquesta substància que amb altres. Sovint es diu que fumar cannabis pot dur a prendre altres drogues més perilloses, tanmateix, no hi ha evidències que provin que indueixi directament. Fumar cannabis regularment pot afectar la memòria i dificultar l'aprenentatge.

A més, el consum habitual o molt intens implica un risc de patir trastorns psiquiàtrics, que en certs casos poden fer-se crònics. No està clar, però, si això, que és poc freqüent, val per a tothom, o només per a les persones predisposades a patir problemes mentals.

## **COCAÏNA**

A partir de les fulles de coca s'obté la cocaïna, en forma de pols cristal·lina blanca. La forma habitual de consumir-la és per inhalació ("esnifar"), fumada o per via intravenosa. El "crack" és un derivat de la cocaïna d'acció més curta però d'efectes intensos, que es consumeix fumant.



La cocaïna és un estimulants el sistema nerviós que produeix augment de l'activitat física i psíquica, eufòria, excitació, disminució de les sensacions de cansament físic i de la gana i, de vegades, conducta agressiva.

El consum habitual de cocaïna dona lloc a una intensa dependència psicològica que porta al consumidor a mantenir el seu hàbit i a repetir les dosis cada vegada amb més freqüència. Encara que durant molt de temps es va creure que no produïa dependència física, actualment es considera que sí en produeix. La síndrome d'abstinència es caracteritza per depressió, alentiment psíquic, letargia, irritabilitat i trastorns del son, així com, a nivell físic, taquicàrdia, sensació vertiginosa i trastorns de la coordinació.

L'ús continuat de cocaïna pot ocasionar l'aparició d'importants trastorns psíquics amb deliri de persecució, al·lucinacions auditives i tàctils i alteracions greus del comportament, encara que les complicacions més freqüents són trastorns depressius.

El consum en dosis altes pot produir un quadre d'intoxicació aguda amb taquicàrdia, hipertèmia i convulsions. Hi ha risc de mort per alteracions cardíaques o hemorràgia cerebral.

## **DROGUES DE SINTESIS**

Podem distingir diferents grups de drogues de disseny però atenen al més nombrós, ens referim a substàncies similars a les amfetamines però amb efectes sobre les percepcions que recorden als de l'LSD.

Es venen en pastilles o càpsules associades a un logotip, la seva composició i concentració varia molt d'unes a les altres.

Les fases de l'èxtasi solen ser: pujada (desapareix el cansament i el consumidor es sent eufòric i amb ganes de ballar), manteniment ( augmenta la eufòria, la capacitat per sintonitzar amb els altres i amb un mateix, ...) i la baixada (els efectes van desapareixen i deixen pas a un cansament físic i mental i a un estat d'ànim baix), també es dona tensió mandibular, boca seca, sudoració i augment de la temperatura del cos.

Amb l'èxtasi es pot patir un cop de calor, que és una pujada brusca de la temperatura que es dona al ballar en ambients escalfats, sense descansar ni beure suficient aigua o refresc.

Amb un consum alt d'èxtasi o amb pastilles d'alta concentració es pot donar ansietat, confusió i irritabilitat, i la baixada serà més forta.

Els consums continuats incrementen el risc de paranoies, depressions i atacs de pànic. El cor i el fetge també poden veure's afectats.

Amb l'èxtasi arriba un moment que s'ha d'augmentar la dosi per aconseguir els mateixos efectes. No genera dependència física demostrada, però si pot donar-se una dependència psicològica.

## **LSD**

S'anomenen al·lucinògens les substàncies que tenen la propietat de fer veure, sentir i, fins i tot, "tocar" coses que no existeixen. El terme descriu un grup de substàncies que es poden obtenir de plantes - cactus o fongs- o que és poden fabricar sintèticament.

Dins d'aquest grup de substàncies l'LSD és el més conegut. Es pren generalment sota la forma de quadrats de paper secant impregnats de la substància amb diferents logos, micropunts, ... Produeix un extraordinari augment i distorsió de totes les percepcions dels sentits (visuals, auditives, tàctils), deformació de les imatges i veritables al·lucinacions.

Fases del viatge amb LSD: partida, viatge (es solen donar al·lucinacions, alteracions de la distància i del temps, i existeix distorsió de les imatges, els colors i la música) i volta (els efectes van disminuint i apareix cansament i sota l'estat d'ànim, encara que dependrà de la dosi consumida i de la duració i intensitat del viatge).

En ocasions segons l'estat d'ànim i la personalitat de l'individu, pot produir-se el que s'anomena un "mal viatge" (temors infundats, idees delirants i crisi de pànic) o bé l'aparició de malalties mentals.

Amb l'LSD pot aparèixer els "flashbacks": aparició dels efectes sense haver consumit.

Un consum intensiu o dosis massa altes poden ser origen de problemes psicològics (depressions, paranoies, ...). Encara que una persona amb predisposició pot tenir-los amb una sola pressa.

El LSD produeix tolerància però no dependència psíquica ni física.

## **HEROÏNA**

L'opi es coneix des de l'antiguitat, i ha estat utilitzat sobretot per la seva capacitat de fer dormir i de calmar el dolor. Els seus derivats més coneguts són la morfina i l'heroïna, substàncies que posseeixen els mateixos efectes de l'opi de forma més intensa. La codeïna és un derivat de menys potència.

A part dels seus efectes sobre la sensació dolorosa, els derivats de l'opi tenen una acció depressora del sistema nerviós i provoquen somnolència i un estat de relaxació, tranquil·litat, indiferència, benestar i eufòria, que els ha fet atractius per a l'ús no mèdic.

L'heroïna s'obté en forma de pols cristal·lina blanca o marró i habitualment es pren fumant-la, inhalant la pols ("esnifar"), inhalant els vapors produïts per combustió ("xino") o injectada, una vegada dissolta, per via introvenosa.

Amb el consum repetit es desenvolupa una intensa dependència física. La necessitat de prendre diverses dosis al dia es torna invencible, i el subjecte ha de continuar consumint heroïna per tal d'evitar la síndrome d'abstinència ("mono"), reacció de l'organisme habituat davant la manca d'heroïna.

## **KETAMINA**

És un anestèsic dissociatiu (separa el cos de la ment) que s'utilitza en medicina i veterinària. Pot ser líquid, pols o en comprimits.

Produeix anestèsia i elimina les sensacions de dolor. Té efectes psicodèlics molt potents, amb visió doble i dificultats per moure's i parlar.

És una substància perillosa que pot donar "mals viatges" i "flashbacks". Risc de parada respiratòria a dosi altes, crea dependència psíquica i tolerància.

## **GHB**

És un anestèsic general utilitzat en medicina. Pot trobar-se com a pols blanc o com a líquid, però no és èxtasis líquid.

A dosi baixes relaxa, estimula la sensualitat i produeix eufòria i desinhibició.

A dosi altes actua com a un somnífer o un anestèsic.

Està contraindicat amb persones amb problemes cardíacs i epilèpsia. S'han donat casos de coma i parada respiratòria. Pot provocar dependència psicològica i física.

## ***DROGUES MÉS CONSUMIDES PEL JOVES***

Enquesta Estatal sobre l'ús de drogues en ensenyament secundari 2004.

### ***FORMES DE CONSUM***

**Ús esporàdic:** consum ocasional, sense continuïtat, generalment no comporta perjudicis greus ni per l'individu ni per a la societat. Aquí trobaríem els consum per curiositat, per pressió de grup, etc.

**Ús habitual:** consum que constitueix un hàbit per la persona que el realitza, ja té una freqüència marcada.

**Abús:** consum que comporta més aspectes negatius que positius, ja siguin per la societat o per al propi individu.

La majoria d'adolescents usen les drogues, experimenten amb elles com una forma de jugar amb els límits, amb les normes i els riscos, com una forma de provocació. Només un percentatge molt baix d'adolescents abusen i són addictes a drogues.

### ***COM ACTUAR PER A SER PREVENTIUS***

"La pretensió bàsica ha de ser ajudar-los a créixer, a madurar, arribar a ser ciutadans en un món en que les drogues hi són presents, sense que el seu ús (si es que les utilitzen) els hi creï problemes, els destrueixi com a persones.

Hauran d'aprendre maneres constructives, personals de relacionar-se amb les drogues i en això consistirà principalment la tasca de la prevenció."

Aquest títol equival a fer una prevenció des de casa i inclou als fills de totes les edats, perquè la prevenció cal fer-la des del moment en que neixen i no només amb els adolescents.

### ***Ser un bon model***

Durant els primers anys de vida, tot i que els companys d'escola (entre d'altres), els donaran pistes per entendre la realitat, seran sobretot els pares els que, amb la seva manera de comportar-se influiran amb més força els seus fills en la manera de ser i entendre la vida, el món de les drogues, el temps de lleure i les relacions personals.<sup>4</sup>

Els hàbits, valors i actituds es transmeten de forma latent o de forma explícita. Aprenem el què veiem i no només el que ens diuen.

Els pares han de ser el referent clar pels fills per a poder a la llarga tenir més influència que altres models. Per tot això hem de ser coherents (actuar d'acord amb allò que diem), mostrar una actitud favorable a la salut, ser autocrítics amb els nostres hàbits, etc.

### ***Estimular i afavorir la comunicació amb els fills***

Tothom està d'acord que parlar amb els fills és important. Alhora, però, està molt estesa la idea que, avui dia, la major part dels pares i mares no disposen de temps per parlar amb els fills, si més no, tant com caldria. Ara bé, tan important, si més no, com la freqüència de les converses, ho és la qualitat de la comunicació amb els fills. Gaudir d'una bona comunicació amb els fills és la millor eina que tenim com a pares per promoure estils de vida saludables i, per tant, per fer prevenció de l'ús i abús de drogues o altres comportaments de risc.

Hi ha temes, però, que són difícils o incòmodes de tractar amb els fills (sexualitat, consum de drogues), si s'ha establert una bona connexió amb els fills al llarg dels anys, es podrà parlar de temes "delicats" quan calgui.

Com es pot afavorir:

- buscar espais i oportunitats per parlar amb els fills
- prestar-los atenció i fer que se sentin escoltats
- demostrar-los que poden expressar les seves inquietuds, sentiments i opinions sense por de ser ridiculitzats ni recriminats
- prendre els pares la iniciativa, si cal

---

<sup>4</sup> Un estudi realitzat per PDS en població catalana va analitzar la relació entre tabaquisme en els pares i consum de tabac en els fills, en una mostra de 706 estudiants catalans de 14 a 18 anys. Els resultats són indicatius de la influència de les conductes de consum dels pares sobre els fills. Així, la proporció de joves fumadors era del 24,5% entre aquells que no tenien cap progenitor fumador (ni el pare ni la mare). En canvi, era del 32,8% quan un dels dos fumava i, arribava al 40,9% quan ambdós eren fumadors.

### ***Com a parella heu de posar-vos d'acord***

Quan els pares no estan d'acord es produeix una escletxa en l'estructura de la parella que el jove intentarà passar. La majoria dels cops a més ho aconseguirà. És bàsic fer un front comú. No necessàriament estarem sempre d'acord en el que pensi la nostra parella, parlem i arribem a un punt d'acord. Aquest diàleg o discussió sempre en privat, mai davant del fill. No desqualifiqueu la parella perquè l'únic que aconseguireu és minar la seva autoritat.

### ***Marqueu normes i límits de conducta***

Els límits i les normes regulen el funcionament de qualsevol societat. Tot club o associació té unes normes i regles que han de ser respectades pels seus membres; a la feina, a l'escola, etc.

Les famílies, com a sistemes socials que són, també es regulen per normes i límits. I és precisament a les famílies on les persones es troben per primera vegada amb les normes i els límits i, per tant, on aprendran a acceptar-les o a ignorar-les. Els adolescents sempre posaran a prova aquests límits (és el que han de fer com a adolescents).

Quan les normes familiars són clares, flexibles, argumentades, consensuades i aplicades amb coherència pels pares, ajuden als nois i noies a desenvolupar conductes i patrons de pensament adults i responsables que els allunyen i protegeixen de les conductes de risc.

Les normes familiars ajuden a desenvolupar el sentit de la responsabilitat.

L'establiment de normes dins de la família indica als fills:

- quins comportaments esperen d'ells els seus pares
- què és acceptable i què no ho és
- quins són els límits que ens marquem per a poder conviure.

No cedi sempre i de manera immediata a tots els seus desitjos. Ensenyeu-los a afrontar situacions desagradables, a controlar els seus desitjos i a tolerar la frustració.

Allà més adequat és actuar de manera progressiva, donant petites dosis de llibertat a mesura que el fill vagi demostrant la seva responsabilitat. Es tracta de mantenir una autoritat participativa, on quedin clars els límits i les normes paternes, però on es tinguin en compte les opinions i necessitats del fill.

"l'autoritat es guanya posant límits amb amor i donant amor sense límits".

### ***Quan els fills no fan cas de les normes ...***

Hi ha maneres raonables i efectives de sancionar els fills quan incompleixen les normes:

- millor càstigs petits i aplicats de manera coherent
- aplicar sancions proporcionals a la gravetat de la conducta
- relacionar la sanció amb la conducta que el motiva

- no castigar-se a un mateix, o a altres membres de la família
- buscar l'efectivitat de la sanció, no pas la revenja

### ***Sancioneu les males actuacions, però no oblideu aplaudir les bones***

Normalment quan els fills ja fan el que han de fer no els hi diem res. Sempre que els fills fan alguna cosa bé els ho hem de dir, així a més de reforçar una bona conducta també els mostrarem que ens n'adonem de les coses que fan bé i que això té la seva recompensa.

Si teniu un fill que es porta bé i un altre malament, no oblideu de reforçar les bones actituds del que no presenta problemes.

Eviteu fer comparacions entre fills, tots tenen les seves coses bones i les seves coses dolentes.

### ***Doneu seguretat i autoconfiança als fills***

Mostreu que els estimeu.

Davant un fracàs critiqueu el fet, no a ell.

Valoreu l'esforç més que l'èxit.

Quan penseu en el seu futur sigueu realistes i marqueu objectius adequats a les seves possibilitats.

Ajudeu-los a crear un autoconcepte positiu, és a dir, a crear-se una imatge positiva de si mateix valorant allò d'autèntic que hi ha en ells.

### ***"NO" prohibiu, expliqueu***

Si hi ha alguna cosa que no cregueu que sigui aconsellable que els vostres fills facin, doneu-los una explicació i exposeu les vostres raons. Si entreu en el diàleg segurament ells us explicaran perquè fan certes coses. És important per a ells saber la vostra opinió.

### ***La negociació***

Esbarallar-se no condueix a res. Si us trobeu en situacions en que pares i fills teniu postures molt diferenciades intenteu arribar a un acord, cedint una mica o molt per ambdues parts.

Hem de tenir present que no tots els joves estan preparats per a la negociació. Si el nostre fill expressa idees irrealistes o inacceptables com a solucions, o si la seva actitud i conducta demostren que no és capaç de negociar de bona fe, hem d'assumir el control parental de la situació.

No oblidem que la negociació és una oportunitat perquè el jove i els seus pares aprenguin a expressar i definir les seves opinions i comprendre les dels altres. Estem manifestant unes actituds de maduresa i responsabilitat cap a l'adolescent que l'estimulen cap al creixement personal i el món dels adults.

### ***Superviseu els fills***

És important saber on estan, amb qui estan i què estan fent. No es tracta de fer de detectius sinó de triar els moments adequats: quan els fills arriben a casa (si no hi som, utilitzem el telèfon). Encara que d'entrada pensin que sou uns pesats en el fons els agrada saber que us preocupeu per ells.

### ***Els seus amics***

Per establir la pròpia identitat, les persones necessiten identificar-se amb uns grups i diferenciar-se d'altres mitjançant aspectes com la forma de vestir, les idees polítiques, les creences, el tipus d'oci o l'edat.

Aquesta necessitat de relacionar-se i d'identificar-se amb els altres és especialment rellevant a l'adolescència, ja que és l'etapa evolutiva on els joves tenen la difícil tasca de definir la seva identitat individual.

En el grup, l'adolescent cerca una imatge que li doni seguretat; el grup li proporciona un espai on poder trobar-se a si mateix i anar madurant opinions, actituds i creences en la relació amb els altres joves de la seva edat. En el si del grup es comparteixen sentiments, idees, experiències i problemes comuns que no es poden expressar ni a la família ni als professors.

Però el grup també pot exercir una pressió negativa sobre el jove i posar-lo en situació de risc. S'ha comprovat que els primers consums de drogues entre els adolescents es produeixen dins del grup i per oferiment d'algun dels seus membres. La por de ser rebutjat pel grup d'amics, o el fet de no tenir una opinió clara, poden portar els fills a fer coses que mai farien i a involucrar-se en situacions de risc per a la seva salut.

Es tracta, doncs, de donar-los eines per resistir la pressió grupal: una bona autoestima, un bon nivell d'autonomia i sentit crític, i la capacitat per prendre decisions.

Si a casa som capaços tots de ser tolerants i respectuosos amb les opinions i formes de ser de cadascuna de les persones de la nostra família estarem potenciant el desenvolupament d'una bona autoestima, d'un bon nivell d'autonomia i la capacitat de presa de decisions, que els ajudaran a resistir la pressió del grup i de la societat envers el consum de drogues i les conductes de risc.

Ajudar als fills a resistir la pressió del grup d'amics:

- ensenyar els fills a valorar la individualitat
- ajudar-los a explorar el significat de l'amistat
- proporcionar-los suport per dir "no" quan calgui
- ajudar-los a valorar els avantatges i els inconvenients de decidir què volen fer
- afavorir que el fill tingui accés a amistats diferents

Habilitats per potenciar la capacitat crítica dels fills:

- Crear un clima de confiança on els fills es sentin lliures per expressar les seves idees
- provocar els fills perquè es pronunciïn
- reconèixer quan els fills tenen raó
- encoratjar-los perquè defensin les seves opinions, escoltin els altres i raonin lògicament
- afavorir els acords i pactes
- ajudar els fills a saber el que pensen i a definir les seves idees, per trobar el seu criteri propi
- ensenyar-los a ser assertius, en el doble sentit de saber defensar els seus drets i respectar els dels altres.

És important conèixer als seus amics: convideu-los a dinar, a passar el cap de setmana, ... No els jutgeu pel seu aspecte.

### ***Ajudar els fills a sentir-se part de la família***

Fer coses junts i participar en la presa de decisions familiars enforteix els vincles i augmenta els sentiments de pertinença a la família, i això fa més probable l'adequació de la conducta a les expectatives dels pares. Podem afavorir la vinculació dels fills a la família:

- deixant-los participar en les decisions familiars
- assignant-los responsabilitats sobre les tasques de la casa
- participant plegats en activitats socials
- prenent part en àrees d'interès dels fills

Mostrar i expressar afecte als fills, no sols durant la infància. Si bé és cert que a mesura que entren a l'adolescència els costa d'admetre-ho, també durant aquesta etapa necessiten sentir i saber que són importants per als pares.

### ***Moments i actituds per parlar amb els fills sobre les drogues***

Atès que parlar amb els fills sobre les drogues és important, cal escollir els moments adequats per fer-ho. No tindria sentit parlar-ne contínuament o sense motiu. En general, és adequat parlar sobre drogues amb els fills: quan el tema sorgeix espontàniament, si fan preguntes sobre el tema i sempre que un motiu ho justifiqui.

En parlar de drogues amb els fills, cal tenir present el següent:

- adaptar la informació a l'edat, experiència i informació prèvia dels fills
- aportar informació objectiva i sense exageracions
- escoltar les seves opinions de manera atenta i respectuosa
- estar disposats a escoltar coses que potser no agradin
- no saturar-los



## **COM DETECTAR CONSUMS DE DROGUES**

Abans d'entrar a parlar d'aquest tema m'agradaria fer una reflexió: quan un adolescent fa un consum problemàtic de drogues segurament ja fa temps que no està bé. No es comencen els consums problemàtics de drogues d'un dia per l'altre, sinó què és una progressió.

Segurament l'adolescent ens va intentar dir d'alguna manera que no estava bé, però nosaltres ni ens en vam adonar.

Cal observar als fills i preocupar-nos pel que els hi passa al llarg de la seva vida.

En Jaume Funes diu:

" Abans d'ocupar-nos o preocupar-nos pel consum de drogues de l'adolescent, hem d'haver estat aprop seu, acompanyant-lo en la resta de circumstàncies de la seva vida".

Una altra cosa que hem de tenir clara és que el consum esporàdic o experimental segurament només el podrem conèixer si el nostre fill ens l'explica. Això comporta que a casa ha de ser un hàbit parlar i dialogar amb els fills. Hem de saber que en pensa el nostre fill de les drogues, quina opinió li mereixen, què en sap, si les ha provades algun cop,...

**SIGNES** que ens poden posar en alerta o que ens poden indicar un abús de drogues.

- Físics: cansament que dura més del previst, queixes de salut repetides, ulls vermells i embotats, abandonament de la higiene personal, ...
- Emocionals: canvis en l'estat d'ànim, canvis d'humor sobtats, conducta irresponsable, manca d'interès i motivació general. Apatia en el lleure.
- Familiars: començar discussions sense motiu aparent, apartar-se de la família, saltar-se normes familiars, discussions pels diners que gasta.
- Escolars: descens en les notes i el rendiment escolar, absències injustificades, problemes de disciplina
- Problemes socials: nous amics als que sovint no volen que coneguem, problemes amb la llei

És important tenir present que no val que es doni un o dos d'aquests signes esmentats per pensar en un problema de drogues. Alguns d'ells poden ser fins i tot típics de l'adolescència. S'han de tenir en compte en conjunt.

També hem de tenir present que si detectem a partir d'aquests indicadors vol dir que el consum té una determinada freqüència, és a dir, és almenys un ús habitual, però encara no sabem si és un ús problemàtic o no.

## ***COM ACTUAR QUAN EL CONSUM S'HA INICIAT***

Aquesta situació pressuposa que no només sospitem sinó que tenim evidències de que consumeix (hem trobat una "xina" a la butxaca, l'hem vist begut).

Un punt important és estar assabentats del què hi ha tots dos, pare i mare, des de bon començament i decidir conjuntament l'estratègia d'actuació. És imprescindible la tranquil·litat i el recolzament mutu.

El primer que hem de fer és parlar amb el nostre fill i fer-li saber allò que hem esbrinat. Li hem de deixar clar que el que volem és parlar-ne. No estem pensant ni en castigar-lo, ni en jutjar-lo pel que està fent. Només volem parlar-ne.

Hem d'intentar esbrinar:

- què està consumint o què ha consumit
- amb quina freqüència ho està fent
- què en sap de la substància que està prenent: efectes, contraindicacions, ...
- si consumeix sol o acompanyat
- què li aporta el consum
- Intentarem esbrinar si li passa alguna cosa a nivell personal.

Un cop fet això li exposarem el nostre punt de vista:

- què en pensem del que està fent
- què en sabem nosaltres de la substància
- li exposareu si esteu decidits a anar a algun lloc que us assessorin

Potser que us trobeu amb una postura poc o molt poc dialogant per part d'ell, que vulgui fer veure que veieu coses que no són. Si passa això li podeu plantejar buscar una tercera opinió imparcial (metge de capçalera, educadors, mestres, tècnics, ...) que us ajudin a resoldre el conflicte. De vegades hi ha algun oncle, cosí, germà, amb qui el noi té una bona relació que pot fer inicialment d'intermediari.

En funció de l'actitud del fill podeu anar més o menys lluny amb aquest diàleg. Si no permet el diàleg, però teniu clar que hi ha un consum recomanaria demanar una hora d'entrevista a un especialista per a, de manera individualitzada, trobar la millor manera d'abordar la situació

