

Mi

Responsabilidad y Consumo de drogas

Mi

Material para consumidores
y personas en contacto con consumidores



texto y promoción:

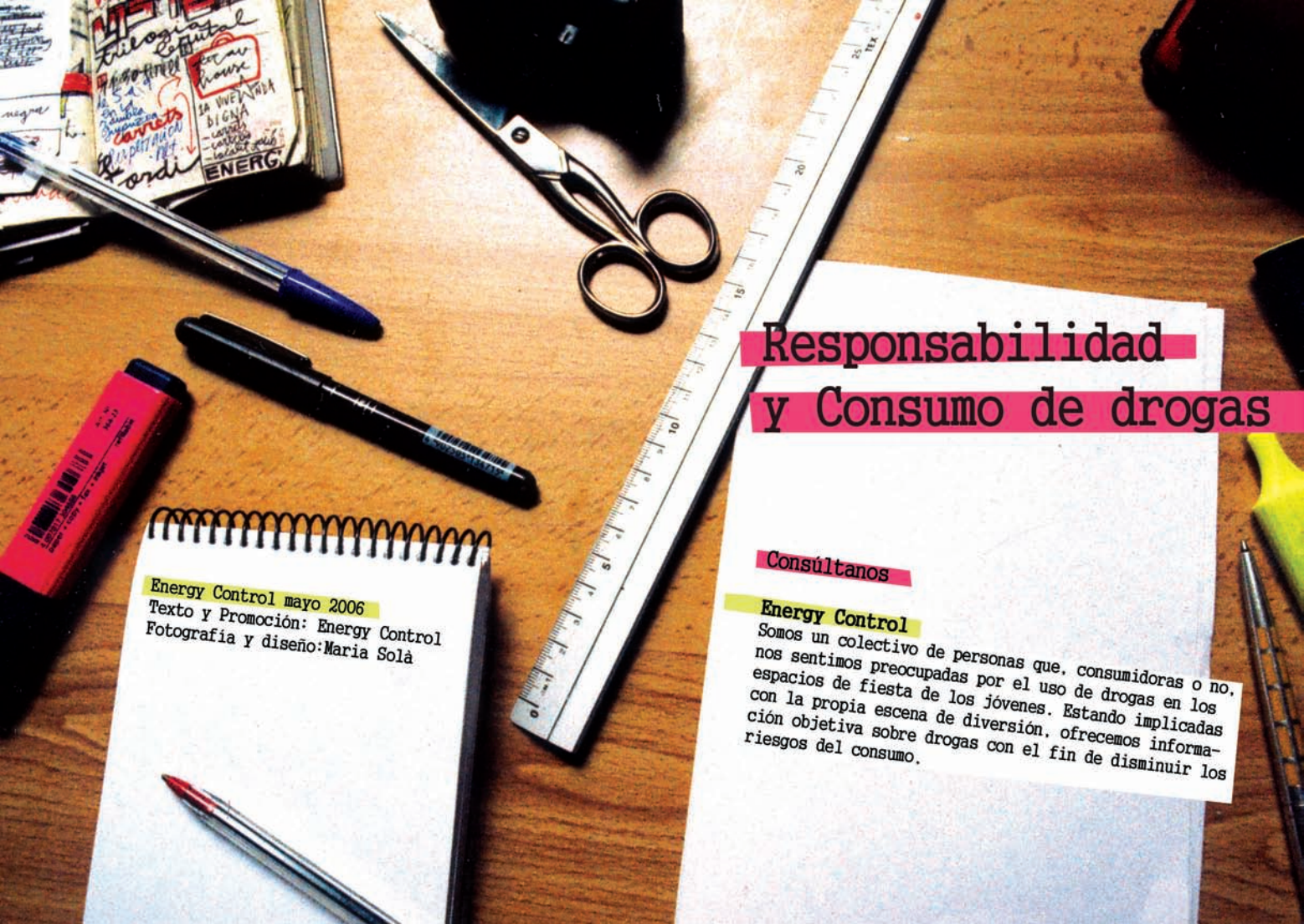


gestionado por:



financiado por:





Responsabilidad y Consumo de drogas

Consúltanos

Energy Control

Somos un colectivo de personas que, consumidoras o no, nos sentimos preocupadas por el uso de drogas en los espacios de fiesta de los jóvenes. Estando implicadas con la propia escena de diversión, ofrecemos información objetiva sobre drogas con el fin de disminuir los riesgos del consumo.

Energy Control mayo 2006
Texto y Promoción: Energy Control
Fotografía y diseño: Maria Solà

El Consumo Responsable

Es fruto de una decisión personal, bien madurada y basada en el conocimiento y valoración de los posibles placeres y riesgos asociados a la conducta de tomar drogas.

Es un consumo regulado conscientemente por el individuo para obtener de las sustancias psicoactivas aquello que quiere para sí mismo (placeres) a la vez que se dirige a evitar aquello que no desea que le aporten (problemas). Evidentemente, las gratificaciones que uno busque o los riesgos que uno asuma o trate de evitar, dependerán de cada cual, pues cada persona puede desear y temer cosas diferentes.

La responsabilidad en el consumo es hacia uno mismo y hacia los demás. Hacia uno mismo para respetar y cumplir lo que ha decidido libremente que quiere y no quiere para sí, y para hacerse cargo de las posibles consecuencias negativas que puedan derivarse de su conducta.

¿Hay algo de fiesta?
¿Conozco mi límite?

Hacia los demás para asegurarse de que el consumo personal respeta y no atenta contra la integridad, la salud y el bienestar de otras personas.

A continuación se detallan brevemente algunos de los pasos que te ayudarán a realizar un Consumo Responsable (otros lo llaman consumo prudente) ajustado a tus intereses. Se trata de pautas actitudinales y de comportamiento genéricas y aplicables a todas las drogas. Las cuestiones relativas a cada sustancia en concreto puedes consultarlas en otros materiales informativos de Energy Control.

Infórmate

Consumir drogas es una actividad que puede producir tanto placeres como riesgos, por lo que resulta esencial contar con una información básica sobre las posibles consecuencias positivas o negativas esperables, así como sobre la forma más eficiente de poder alcanzar unas y evitar otras.

La ignorancia es un riesgo - El conocimiento es un placer.

*www.energycontrol.org
infoline: 902.253.600
info@energycontrol.org*

4

Decide por ti mism@

Es bueno escuchar opiniones, consejos y sugerencias, pero si quien va a consumir eres tú, la decisión debería ser sólo tuya, en base a tus propias razones y tras sopesar los pros y los contras. Cuando es otro quien decide por ti, sitúas en el otro la responsabilidad de tu consumo.
Tú consumes, tú decides!!!

5

Responsabilízate de tu decisión

Si has sido responsable para decidir consumir tendrás que serlo también para asumir las consecuencias de esa decisión. Si las cosas se tuercen, enderézalas. No te victimices.
Cada cual es responsable de sus actos.

Piensa, Imagina, Planifica

Cuando hay riesgos en juego no es prudente dejarlo todo en manos de la improvisación. Plántate desde un principio cómo quieres que sea tu consumo a lo largo del tiempo (cantidad, frecuencia, duración, etc.) o, lo que es lo mismo, cómo no quieres que sea o llegue a ser.

Con las drogas ten las cosas claras.

*Se de algunos que se pasan...
les voy a pasar este folleto*

Toma el control

Tras haber pensado cómo deseas que sea tu consumo, **esfuérzate por mantenerlo** como habías previsto. Cuando se tienen las cosas claras, la mayoría de las personas son capaces de consumir la mayoría de las drogas como ellas mismas quieren.

¿Conoces a alguien que controle con las drogas? Nosotros SI.

Obsérvate, Evalúa Tus Consumos

Mira cómo evolucionan tus consumos. La declaración inicial de intenciones sobre cómo querías que fuera tu uso de drogas te servirá de referencia y señal de aviso ante posibles usos abusivos. Estate atento ante cualquier posible **indicio de dependencia o de problemas de cualquier tipo**, pues darse cuenta a tiempo facilitará la solución. Préstate atención, no esperes que otro lo haga por ti.

9

Aprende, Reflexiona, Rectifica

Aunque el azar puede siempre jugar su papel, lo que nos sucede suele estar muy relacionado con lo que nosotros mismos hemos hecho o dejado de hacer. Si algo sale mal, reflexiona, **trata de ver tu parte de responsabilidad** y rectifica para que no vuelva a ocurrir. Equivocarse es humano, rectificar es de sabios.

Escoge, Selecciona, Mira por Ti

Las drogas pueden afectar de manera diferente a cada persona. Incluso uno mismo puede notar efectos distintos según la situación en que las tome. Conócete. Guíate por tus gustos y reacciones, no por los de otros. Escoge lo que tomas, dónde, cuándo, con quién... Somos diferentes.

11

Aprende También de los Demás

No hace falta coger una pistola y pegarse un tiro en la sien para saber qué le pasaría a tu cabeza. Algunas veces, lo que les ha sucedido a otros consumidores, sea bueno o malo, puede ayudarnos a saber cómo nos podría ir a nosotros.

Somos iguales.

12

Pide ayuda si la necesitas

Cuando la cosa se pone fea lo más normal es comenzar por tratar de buscar una solución con los propios medios, pero, a veces, éstos no bastan. No dudes, entonces, en pedir ayuda en tu entorno inmediato y, si aún así no es suficiente, acude a un servicio especializado. You are not alone.

* esto es lo que más me cuesta

13

Acepta las decisiones de los demás

Responsabilizarse de los propios consumos y decisiones es más que suficiente. Deja que los demás decidan si toman, no toman o dejan de tomar. Permite que también otros disfruten de su propia libertad y de su derecho a decidir.

Ser generoso, atento y educado está bien, insistir más de la cuenta no tanto, si insistes puedes tener que cargar con las consecuencias.

14

Ayuda a otros si lo necesitan

Que cada uno sea responsable de sus actos no significa que allá cada cual con su película. Es bueno que las personas, sobre todo los amigos, se echen una mano cuando las circunstancias lo requieran. Ahora bien, sin que esto conlleve tampoco convertirse en el papá o la niñera de nadie.

Hoy por ti, mañana por mí.

(a las duras y a
las más duras...
o... "maduras")

llamar a miida /
esto chunga



Respetar

Las drogas pueden desinhibirte y hacer disminuir tu autocontrol. Es tu responsabilidad mantener esa desinhibición en unos límites razonables, de modo que no tengan que pagarla ni sufrirla los demás. Sé autocrítico, lo agradecerás y te lo agradecerán.

Sé prudente

No somos superhéroes, todos tenemos nuestros límites. Conviene ser conscientes de ellos y no rebasarlos. Hay cosas de las que es mejor pasar, hay veces en las que es mejor plantarse, hay momentos en los que es mejor decir No. Una retirada a tiempo es una victoria.

Sé discreto

Ten en cuenta que un consumo demasiado evidente y ostentoso puede ponerte en situaciones comprometidas desde un punto de vista legal así como tener repercusiones negativas en otras áreas de tu vida como la escuela, la familia, el trabajo, el vecindario, etc.
Recuerda: Menos Cante, Menos Riesgos.

Diversifica Placeres, Compatibiliza Obligaciones

Entretenerse con otras cosas al margen de las drogas facilita que los consumos se mantengan en unos límites no problemáticos. Además, no todo en la vida es placer y diversión. Respetar los momentos y espacios para la obligación y el compromiso permite disfrutar más plenamente cuando toca divertirse. Es la sobriedad la que nos permite apreciar la ebriedad.

Quiérete, Disfruta

El consumo responsable te permitirá disfrutar más de las drogas que, a fin de cuentas, es para lo que las tomas. Disfrútalas, pues, sin miedo, sin culpa, con respeto, con cuidado y amor propio.
Enjoy The Party, Enjoy Controlling!!!

Información y Contacto por Delegaciones

- Delegación de Cataluña:
info@energycontrol.org
- Delegación de Madrid:
madrid@energycontrol.org
- Delegación de Valencia:
valencia@energycontrol.org
- Delegación de Andalucía:
andalucia@energycontrol.org
- Delegación de Islas Baleares:
mallorca@energycontrol.org
ibiza@energycontrol.org