



EDUCAR SOBRE DROGUES

EDUCAR PER A LA VIDA

Fitxa tècnica

ABD
Energy Control

Edita

Consell Comarcal d'Osona
Programa DRAC

Disseny

Bufón
www.bufon.org

Il·lustracions

Bufón
www.bufon.org

Impressió

Emsa

© Energy Control
Gener'07

ÍNDEX

- P3 DRAC**
- P4 EL PERQUÈ D'AQUESTA GUIA**
- P5 LES DROGUES. SABER QUE:**
- P6 L'ADOLESCÈNCIA: ETAPA DE VIDA**
- P8 EDUQUEM PER A LA RESPONSABILITAT, PREVENIM SOBRE DROGUES**
- P10 AFAVORIM EL PENSAMENT CRÍTIC. PARLEM SOBRE DROGUES**
- P12 COM PODEM ACTUAR DAVANT D'UN POSSIBLE CONSUM?**
- P14 PER A MÉS INFORMACIÓ:**

DRAC

El programa DRAC del Consell Comarcal d'Osona és un programa de prevenció i reducció de riscos del consum de drogues, mancomanat amb ajuntaments de la comarca.

Aquest programa pretén aportar una resposta integral a la temàtica del consum de drogues en la població jove, segons les característiques i els interessos de cada municipi d'Osona i del conjunt de la comarca.

Si voleu més informació sobre el programa, o bé voleu expressar qualsevol dubte, comentari o problema relacionat amb el consum, no dubteu a fer-nos-ho arribar a través de la nostra pagina web.

www.osonajove.net/drac

EL PERQUÈ D'AQUESTA GUIA

Cada vegada sentim parlar de més consum de drogues entre els joves. I cert és que les drogues es troben als espais de relació i diversió dels joves, més avui que fa uns quants anys.

Entenem que el consum de drogues és un tema que preocupa i és per aquest motiu que, a través d'aquesta petita guia, volem convidar pares i mares, de nois i noies de 14 a 18 anys, a reflexionar sobre el consum de drogues i la tasca preventiva, necessària i possible, que pot ser exercida des de la família.

Volem que aquesta guia sigui una ajuda per entendre més bé el consum de drogues, i oferir orientacions, que mai son receptes màgiques, de com acompanyar l'adolescent a prendre decisions valorades i crítiques, i ser responsable davant les drogues, que ho és també envers la vida.

Una guia que amb interès de prevenir danys referits amb el consum de drogues, també ens porti una mirada d'estima en vers una etapa educativa, tan important, com és l'acompanyament dels fills a esdevenir joves-adults.

Us convidem a llegir-la detingudament. I que cadascú, d'acord amb els seus interessos i necessitats, l'apliqui a la seva realitat.



LES DROGUES. SABER QUE:

En l'adolescència, les drogues poden començar a ser força presents en les converses, malgrat que en realitat el consum és força minoritari. Si consumeixen, ho fan de les que els són més properes: l'alcohol, el tabac i el cànnabis. El consum d'altres drogues (cocaïna, bolets, èxtasi) en adolescents és molt minoritari.

De drogues, ho són tant les legals com les il·legals. La majoria de consums i situacions de risc que viuen els nostres joves són de consum de tabac i alcohol, i per tant és d'aquestes drogues que cal començar a promoure una posició prudent de protecció de la salut.

Les drogues sovint juguen un paper de senyal d'assoliment de l'adolescència, és a dir una manera d'expressar, en forma de ritus de pas, una etapa en la qual es deixa de ser nen/a i es guanya en independència i llibertat ("Els nens no han de prendre drogues, però ara ja sóc gran").

Molts adolescents poden haver consumit cànnabis. Una substància avui massa idealitzada entre els joves per considerar-la pròpia del ser jove i en oposició al món adult (samarretes amb la fulla de maria). **Ara bé, la gran majoria que l'ha consumit no ha passat d'un consum experimental o ocasional** i, malgrat que segurament hi haurà més joves que la provaran que en el passat, la gran majoria, avui per avui, **no derivaran a consums propers a l'addicció.**

Les drogues no són totes iguals, ni causen els mateixos problemes (els riscos del cànnabis, no són els mateixos que la cocaïna). Posar-les totes en el mateix sac, o deixar-se portar per criteris catastrofistes davant qualsevol possible consum, pot tenir a veure amb referències informatives poc objectives rebudes que poden ser vistes com a caduques per part dels fills. A més, un enfocament com aquest pot fomentar una forta resistència al canvi en el nostre fill i reforçar, per tant, el seu comportament.

L'ADOLESCÈNCIA: ETAPA DE VIDA

En l'adolescència s'accentua, i no sempre sense polèmiques, la necessitat d'autogestionar progressivament "el propi món". Això implica de manera indefectible que l'adolescent prengui "les seves pròpies decisions" i assumeixi, doncs, "responsabilitats". En aquest context complex és extremadament fàcil que el jove, igual com les persones adultes, pugui cometre errors en les decisions adoptades que esdevindran, si són utilitzats amb tacte pedagògic per part de la família, una font valuosa d'aprenentatges per a l'adolescent.

L'adolescència és un període de transició entre la infància i la joventut, una etapa de transformacions físiques i psíquiques on l'adolescent experimenta noves sensacions, dubtes, inseguretats i canvis en la seva relació, en un procés per definir identitat pròpia i ser vist i reconegut com a persona que ha deixat de ser un nen/a, amb totes les dificultats que això li comporta.

L'ADOLESCENT SOVINT:

Reclama llibertat i autonomia per autoafirmar-se i prendre les seves pròpies decisions. Deixa de ser un nen però encara no és un adult. "Aquesta nit surto amb els amics. Em dones diners?"

És força permeable a allò que diuen els altres, a les modes, a les pressions comercials de consum. "Allò sí que és guai"

ELS PARES I MARES:

Ajudem que guanyin en llibertat i en autonomia, en tant que els ajudem a ser responsables de les seves decisions, amb previsió i conseqüència del que desitgen viure i del que volen evitar.

Fomentem pensament crític: Reflexió i criteri propi sobre allò que els envolta.

L'ADOLESCENT SOVINT:

Expressa rebel·lia envers l'adult. Porta la contrària i transgredeix normes per afirmar-se o donar sentit al seu ser. "No m'enteneu. Deixa'm, és la meua vida..."

Mostra especial **interès per descobrir i experimentar** amb allò que li és desconegut i de vegades prohibit. A través del risc, vol experimentar noves sensacions, explorar els seus límits i mostrar-se als altres. "Buf!, que bèstia, quina passada!"

Adquireix especial importància el grup d'amics per la necessitat d'identificació, de compartir un temps de canvi i de veure's considerat. "Són els meus amics. No vull que em vegin amb vosaltres".

ELS PARES I MARES:

No hem de desistir davant el desafiament del conflicte. Cal ser perseverant i estar disposats a discutir, negociar i pactar. El respecte i el compromís en les normes els és necessari per a l'autonomia i la responsabilitat.

Afavorim una actitud reflexiva i prudent. Des d'una lògica adolescent les sensacions i el plaer són immediats. El dany, improbable i llunyà.

Mantinguem, a través de la paraula, l'interès, l'estima i les accions, una important tasca educativa que continua sent fonamental.

EDUQUEM PER A LA RESPONSABILITAT, PREVENIM SOBRE DROGUES

La relació de pares i adolescents és una relació educativa. Podem abordar el tema de les drogues en tant que aquest s'emmarca en una perspectiva global d'educació: transmissió de valors, normes i principis, però també, actituds d'autoconfiança i de capacitat crítica per aprendre a decidir. La nostra tasca passa per la comunicació, la confiança i la disposició per acompanyar-los a assolir autonomia i responsabilitat.

[+] Expressa confiança i afavoreix que de forma gradual prengui les seves decisions amb possibilitat de fer-se responsable dels seus encerts, així com dels seus errors. Té dret a equivocar-se i aprendre dels errors.

[+] Sigues crític amb l'actitud del teu fill/a: això implica reconèixer-li tant els encerts com els errors i projectar-li una autoimatge real i sense distorsions.

[+] No jutgis com a problemàtic, conflictiu, desafortunat, etc. el jove en la seva globalitat (per ex. "Ets un irresponsable!"), sinó que obre les portes al canvi tot avaluant com a problemàtic, conflictiu, desafortunat, un comportament en concret (per ex. "El teu comportament ara està sent irresponsable". D'aquesta manera estaràs fent una invitació al canvi de conducta i a la reflexió de l'adolescent.

[+] Ajuda que integri normes i límits. No els ajudarem si cedim sempre i de manera immediata als seus desitjos. Ens correspon donar allò que ells necessiten i no tot allò que ens demanen. No et desentenguis d'actuar per evitar el conflicte. Malgrat que ens puguem equivocar, sempre és millor que no fer res.

[+] Pacta a casa normes que l'impliquin en el compromís i la responsabilitat: sortides, horaris, tasques que cal fer... Ara bé, certs límits poden ser innegociables, com per exemple el respecte.

[+] Sigues ferm en les normes pactades, aquelles més fonamentals. Potser intentarà saltar-se-les i ens caldrà tornar-les a raonar, negociar i restablir des del compromís.

[+] Reconeix la seva capacitat per entendre situacions complexes i prendre decisions. No oblidis que la nostra acció educativa va orientada a pro-veir-los d'autonomia.

[+] Reforça i anima'l en aquelles coses que són del seu interès o que fa bé. No podem centrar la nostra relació sols en corregir els seus errors. Ells construeixen el seu futur en bona part a partir d'aquelles coses que els fan sentir estimats i valorats.

[+] Respecta la seva intimitat. En tenen necessitat i dret. No ens ho explicaran tot, com tampoc nosaltres no els ho expliquem.

[+] Sigues curós amb les teves pròpies actituds i procura ser coherent en allò que dius i allò que fas. Reconeix i intenta minimitzar les teves pròpies contradiccions. Els adolescents sovint aprenen més pel què veuen que pel què se'ls diu.



AFAVORIM EL PENSAMENT CRÍTIC. PARLEM SOBRE DROGUES

La decisió de consumir o no drogues, sovint es pren en certs espais, i acompanyat de certes persones (coneguts, amics...) on consumir pot suposar una oportunitat per a passar-s'ho bé i/o sentir-se integrat.

Per decidir, com en tot, cal proveir-se d'un discurs crític, i sentir-se còmoda en vers l'opció personal. El missatge "No a les drogues" no és suficient, ni efectiu. Nosaltres no hi serem presents quan ells per si mateixos prenguin opció davant la possibilitat de consum.

[+] Atendre de forma prioritària l'adolescència del fill/a abans que preocupar-nos del consum de drogues. Podem ocupar-nos del consum de drogues, si abans ens hem ocupat i ens ocupem de la seva felicitat, de si se senten bé, de com s'ho passen, de les seves afeccions. Comptar amb un bon clima de comunicació, i si aquest l'hem anat afavorint des d'anys enre, ens permetrà parlar de les drogues quan ho considerem necessari.

[+] Obviar parlar de drogues, fer-ne un tabú, no les elimina ni elimina les probabilitats que els joves hagin d'afrontar-s'hi tard o d'hora. El què s'aconsegueix amb el silenci és més aviat atrofiar la capacitat crítica i la solvència del jove per desenvolupar-se amb garanties i eficàcia davant d'aquestes situacions.

[+] Per ajudar a reflexionar de manera crítica, cal no excedir-se en el desig per protegir-los. Més que vigilància contínua el que demanen i volen dels pares i mares és que estiguem en disposició de comunicar-nos i compartir.

[+] Pots treure el tema a casa, sense suspicàcies, aprofitant notícies, programes de TV, coses observades... Preguntarem per la seva opinió, sense judicis previs, i escoltarem amb interès per aportar opinions i qüestions que afavoreixin la reflexió i aportar noves o diferents maneres d'entendre les drogues.

[+] Cal posar l'accent en el diàleg per tal d'oferir una mirada comprensiva a les diverses situacions per les quals l'adolescent transita. Dialogar no és sols parlar, el més important del diàleg és precisament escoltar i comprendre.

[+] Transmet sempre una idea de prudència envers el consum de drogues. Prendre drogues comporta riscos. Expressa la teva preocupació per ell, la seva vida. El desig i interès per la seva seguretat i felicitat.

[+] Qüestiona les relacions de consum de drogues dels adults (tabac, alcohol i altres drogues). El consum de drogues és cosa de tots.

Donar èmfasi al valor de l'abstinència ("em preocupa que consumeixis i preferiria que evitessis riscos innecessaris") és compatible amb un respecte a la responsabilitat d'opció del jove ("sóc conscient que malgrat els meus desigs, ets tu qui decidiràs"), i amb això, proveir al fill d'informació creïble i recursos per proveir-li seguretat i disminuir els riscos ("per damunt de tot has de respectar els teus compromisos, donar prioritat allò que és important i útil per al teu futur... i si consumeixes: sigues prudent en el consum i moderat amb les teves festes, no prenguis altres drogues, i no oblidis que la teva felicitat i seguretat és el que més m'importa").

CAL EVITAR

[+] Interrogar insistentment si pensa consumir o ha pres drogues, ja que això pot fer situar l'adolescent a la defensiva. Preferiblement demanem la seva opinió: el consum de certs joves en l'actualitat, quins riscos observa vers certes substàncies, què pensa de certes conductes de consum...

[+] Discutir i caure en una confrontació excessiva ja que podria afavorir posicions de significat identitari en l'adolescent en la defensa de les drogues i el seu consum.

[+] Fer de qualsevol experimentació o mala experiència en el consum un problema de drogues o drogoaddicció.

[+] Desautoritzar o culpabilitzar de manera permanent ja que dinamitaríem l'autoestima i l'autoimatge del jove que, davant d'aquesta situació, sovint desarticula les seves potencialitats per canviar sota la fórmula següent "jo no en sé, per tant jo no puc..."

COM PODEM ACTUAR DAVANT D'UN POSSIBLE CONSUM?

[+] Evitar registres de roba i habitació, interrogatoris a amics i amigues...

Fer de detectiu o perseguir al fill/a pot provocar un augment de la distància amb els pares. Més val parlar directament amb ell de forma tranquil·la i, en un espai còmode i íntim, exposar el que ens preocupa i escoltar la seva opinió.

[+] Escollir un moment per parlar de manera serena i raonada i defugir d'intervenir de forma precipitada, portats per la urgència, l'angoixa o la ràbia.

Millor deixar passar els primers moments, els de més alteració, per tal de procurar un clima adequat en que es pugui dialogar: una relació distesa i relaxada, sense "víctimes" ni "culpables" és imprescindible per assentar les bases d'un autèntic diàleg.

[+] Orientar la intervenció vers una opció col·laboradora i reflexiva, que expressi preocupació pels efectes que podria tenir el consum.

Les discussions pel fet de sentir-se enfadat són contraproductives: provoquen defensivitat i augmenten la resistència al canvi.

[+] Dialogar per conèixer quines circumstàncies o motius l'han portat a consumir, i de quin tipus de consum es tracta.

No tots els consums tenen la mateixa gravetat (depèn de la substància, la freqüència, el context, la finalitat...). Saber si el consum es esporàdic o habitual, quina informació té i com observa els riscos de consumir-ne.

[+] Contemplar la realitat del jove adolescent: interessos, ocupacions, com es relaciona, els seus amics...

Valorar la seva conducta general: hi ha hagut indicis d'altres problemes o és aquest un fet puntual?

[+] Fomentar que prenguin consciència i aprenguin de les males experiències.

Ens ajudarà a establir major confiança i a ser reconeguts com a referents accessibles a qui sol·licitar ajuda.

[+] Demanar informació o assessorament a algun professional o persona de referència

ens ajudarà a poder valorar de forma més objectiva el consum i determinar quines pautes podem seguir en cada situació.



PER A MÉS INFORMACIÓ:

A Osona:

[+] Programa DRAC

Programa de prevenció i reducció de riscos sobre drogues

drac@osonajove.net

www.osonajove.net/drac

[+] CAS

Atenció directa i orientació.

Servei especialitzat sobre drogues.

Hospital General de Vic – 93 889 11 11

Altres recursos informatius:

[+] EDPAC

Informació i orientació

www.elpep.info per a menors de 16 anys.

www.laclara.info per més grans de 16 anys

[+] LÍNIA VERDA

Assessorament sobre alcohol i altres drogodependències

de la Generalitat de Catalunya 93 412 04 12

www.gencat.net/salut

[+] ENERGY CONTROL

Informació sobre prevenció i disminució riscos 902 25 36 00

www.energycontrol.org