

INGLE BERG

El TRIA De ZINE



CONTEXT



afecten les drogues?

Què és Energy Control? Som un col·lectiu de persones que, consumidores o no, ens preocupa l'ús d'alcohol i altres drogues en els espais d'oci. Desenvolupem estratègies de gestió de plaers i riscos, oferint informació i assessorament sobre drogues amb la finalitat de disminuir els riscos del seu consum.



@energycontrol_fm



647 461 135



Generalitat de Catalunya
Agència Catalana de la Joventut



ENERGY CONTROL
festamajor

Sub-direcció General de Drogodependències



Generalitat de Catalunya

Salut/Agència de

Salut Pública de Catalunya



SUBSTÀNCIA

PERSONA



De què depèn com ens

CONTEXT

Hem de valorar sempre on estem i amb qui estem. El context, la situació i la companyia són factors que influeixen en com cada persona viu la seva experiència.

Com ens relacionem construeix l'ambient de la festa. Relaciona't amb respecte i sense jutjar.

RECOMANACIONS

Intentem sempre estar rodejades de gent coneguda i de confiança. El suport de les amistats no te'l trobaràs enlloc més.

No ens hem de sentir obligades a seguir el ritme de ningú. Marca el teu propi ritme. Sempre es parla de la pressió de grup. És inevitable sentir influències d'altres, però d'això no en pot dependre la nostra diversió. Pren les teves pròpies decisions.

Si no estem a gust en un lloc o amb determinades persones no tenim perquè quedar-nos i molt menys consumir. Pot portar-nos a viure moments desagradables.

Tot i la percepció que hi ha, no en tots els contextos ni totes les persones consumeixen, no ens hem de sentir malament ni diferents per viure la festa a la nostra manera.

SUBSTÀNCIA

Consumir més no sempre és millor, al contrari, l'excés pot portar a descontrolar-se i a patir experiències difícils de gestionar. Recorda, menys quantitat és més diversió.

La barreja de diferents substàncies altera els efectes del que hem pres. Pot ser que tot allò que buscàvem es perdi per la influència d'aquesta mescla. Podem emportar-nos una decepció.

Oblidem-nos que les drogues legals com l'alcohol i el tabac són menys perilloses que les il·legals, aquesta classificació no està relacionada en absolut amb la nostra salut.

RECOMANACIONS

Informa't prèviament i gaudeix de la festa! És bàsic saber el que estem prenent per gestionar millor els plaers i els riscos: quantitats, dosi de prova, efectes desitjats i no desitjats, intoxicacions, interaccions amb altres drogues, contraindicacions, vies d'administració, etc.

PERSONA

Prendre drogues ens pot potenciar les emocions, des de l'eufòria desmesurada fins a la tristesa.

Consumir no ens ajuda a oblidar ni a solucionar els problemes. En moments difícils hem d'estar amb més serenitat que mai.

El consum pot ser una part de la nostra identitat, però no defineix qui som. És absurd que etiquetem a les persones per si consumeixen o per quin tipus de drogues prenen. Evitem l'estigma i els prejudicis.

Existeix la tolerància, que implica consumir més per obtenir els mateixos efectes. Això pot augmentar els riscos i poden disminuir els plaers.

RECOMANACIONS

Ens hem de conèixer a nosaltres mateixes, l'experiència que tenim, les reaccions dels nostre cos davant del consum i quina festa volem viure. Existeixen molts factors físics que influeixen i que ens fan úniques (sexe, gènere, edat, pes, etc.).

Si estem en un mal moment emocional, hem de saber posar-nos límits o saber dir que no. Ja vindran temps millors per gaudir plenament de les experiències.

Amb aquests 3 factors podem també entendre la **DEPENDÈNCIA** com un concepte complex on es relacionen múltiples aspectes dins d'aquestes 3 dimensions, més enllà de tenir en compte només la substància.

A diferència de la dependència, existeix el fet d'**EXCEDIR-SE EN EL CONSUM**, és a dir, quan apareixen efectes no desitjats. Aquests no només estan relacionats amb la sobredosificació de la substància, ja que també influeixen altres aspectes que tenen a veure amb el context i la persona.