



Sortim de festa

Vivim en un món amb drogues per tant estaria bé poder-se informar i poder decidir quina relació vols tenir-hi... Aquí tens 4 informacions: què són, què fan i què poden provocar... (són informacions que et poden ser útils... encara que no siguis una persona curiosa)

Tothom en parla, però...

Què és una droga? El mòbil ho pot ser? NO

Una droga és una substància (per tant un mòbil, la play, ...no són una droga encara que poden crear addicció) que, quan s'introdueix a l'organisme, altera el funcionament del sistema nerviós central (cervell i medulla espinal) i provoca canvis en el comportament i poden generar dependència.

I... quins efectes tenen?

Les drogues es poden classificar en funció de l'efecte que tenen sobre el funcionament del sistema nerviós central (estimulant, depressor o al·lucinogen), un cop entren en el nostre organisme.

- **Estimulant**: Augmenta l'activitat del cervell, però no per això n'incrementa l'eficiència. Alguns exemples de substàncies estimulants són el tabac, cafeïna i les begudes energètiques.
- **Depressor**: Disminueix l'activitat del cervell. Alguns exemples són l'alcohol i el cànnabis.
- **Al·lucinogen**: Produeixen alteracions de la percepció: distorsionen el pas del temps, de l'espai, dels colors i de la llum, provoquen visions i al·lucinacions, distorsions i canvis en el pensament. Alguns exemples són el cànnabis, l'LSD i els bolets al·lucinògens.

Les drogues, aquí i ara. Parlem de drogues.

<https://www.youtube.com/watch?v=VKclB8qCMWk>

INFORMACIÓ PER A PERSONES UNA MICA CURIOSSES

De què depenen els efectes que pugui tenir si consumeixo una droga? Per què no tothom s'hi enganxa?

Els efectes de les substàncies depèn de diversos factors, combinats entre la persona i la mateixa substància com ara les característiques físiques (pes, constitució, estat físic), el moment emocional en què es trobi cada persona, la predisposició individual, les característiques de la droga, la quantitat, la puresa i la freqüència amb què es consumeix, el context en el qual es consumeix (sol o acompanyat)...

I... això de la tolerància?

La tolerància a una droga significa que el cos s'ha acostumat a la substància i als efectes que té sobre el funcionament del seu cervell i, per això, la persona necessita cada vegada més quantitat de substància per tal de notar els mateixos efectes que abans aconseguia amb quantitats més petites.

Així la dependència... què és?

Podriem definir la dependència com una malaltia del cervell que fa que aquest necessiti la substància per funcionar. L'ús de la substància esdevé necessari per trobar-se bé.

Què passa si no es pot consumir la substància que el nostre cos necessita?

Doncs que apareix la síndrome d'abstinència (és el senyal que indica que hi ha una dependència a una droga) que es tradueix en diverses alteracions psíquiques (neguit, insomni, irritabilitat...) i també físiques (suors, tremolors, nàusees...) que apareixen després d'unes quantes hores de no prendre la substància. Aquests símptomes van en augment quan més temps passa i desapareixen quan es torni a consumir la droga.

INFORMACIÓ PER A PERSONES MÉS CURILOSES

Les drogues davant la llei.

A casa nostra que una droga sigui legal o il·legal, ho determinen normalment criteris no sanitaris (és a dir, fora del criteri de si és o no saludable). Possiblement els fonaments d'aquests criteris siguin qüestions econòmiques, costums o aspectes culturals. Cal ser crític i observar que els ingressos/interessos dels particulars i també els que l'Estat que ha obtingut sobre les drogues legals determinen, moltes de les vegades, la política que s'hi segueix. L'efecte sobre el SNC no discrimina si la substància és de venda legal o il·legal i tu en pots pagar un preu molt car.

a <https://drogues.gencat.cat/ca/inici> hi trobaràs tota la info

INFORMACIÓ PER A PERSONES MÉS CURILOSES ENCARA

Les begudes energètiques - "que donen energia, diu???? Apa!!!"

Si ets una persona observadora te n'hauràs adonat que sovint aquestes begudes patrocinen a esportistes... Casualitat? i que les patrocini NO vol dir que les consumeixin... Però així et fan pensar que si les anuncien els esportistes han de ser bones per fer esport. Analitzant els ingredients d'aquestes begudes veuràs que contenen altes quantitats de cafeïna, que augmenta la pressió arterial i la freqüència cardíaca, efectes poc saludables per al teu cos. Per tant no s'han de prendre ni abans ni després de fer esport.

Ep!!! Sigues viu i no les confonguis amb les begudes isotòniques!!!

Si vols millorar la teva energia te'n passo la recepta: descansa i dorm suficient, menja de manera variada i saludable aliments que aportin energia, com la pasta, la fruita o els fruits secs, envolta't de bons amics i amigues i fes activitats que et siguin plaents.

Si beus alcohol fes el teu autotest de consum a Alcoholòdrom.

Si fumes tabac fes el teu autotest de consum a Tabacòdrom.

Si fumes porros fes el teu autotest de consum a Porròdrom.



<http://www.elpep.info/drogodrom/>

SI LA CURIOSITAT ENCARA CONTINUA

- <https://drogues.gencat.cat/ca/inici>
- www.drogasycerebro.com
- www.elpep.info
- www.laclara.info
- www.kolokon.com
- www.pdsweb.org
- www.tupunto.org
- www.somnit.org