

# DE LES "PASTILLES" ... PARLEM-NE



Informació i consells educatius per a  
**MARES I PARES**



Generalitat de Catalunya  
Departament de Benestar Social

# PRESENTACIÓ METODOLOGIA

Com a resultat de l'increment de les noves formes de consum de drogues que han aparegut entre els joves d'avui, s'ha detectat una preocupació creixent en els pares. Per aquest motiu, el Departament de Benestar Social de la Generalitat de Catalunya ha cregut convenient editar una guia amb el propòsit d'informar sobre el consum de

drogues en espais lúdics i fomentar la comunicació amb els nostres fills.

Aquest material s'ha desenvolupat a partir de les informacions obtingudes a través dels grups de treball formats per joves -alguns d'ells amb problemes de consum i d'altres només relacionats amb el seu entorn- i, també pels pares.

## ALGUNES DADES D'INTERÈS(\*)

- El 58% dels joves que alguna vegada han consumit drogues sintètiques, ho ha fet entre els 18 i els 24 anys. Mentre que el 12% ho ha fet entre els 14 i els 17 anys.
- Les drogues més consumides pels joves són el tabac, l'alcohol i el cannabis (porros).
- Des de l'any 1985 fins a l'any 1993 s'observa un augment progressiu del consum de drogues sintètiques. A partir de l'any 1995, tot i que aquest encara es manté alt, hi ha hagut una devallada.
- A Catalunya, un 4,2% dels escolars diuen haver provat l'èxtasi, amb la qual cosa aquest percentatge esdevé un dels més alts de l'Estat espanyol.
- D'aquells joves que han dit ser consumidors d'èxtasi, un 31% són estudiants universitaris, un 27% són estudiants de secundària i el 24% tenen el graduat escolar.

# DE LES "PASTILLES"... PARLEM-NE



## QUÈ SÓN?

Es denominen «drogues de síntesi» una sèrie de substàncies psicoactives sintetitzades en laboratoris, amb una estructura química similar a la d'alguns psicofàrmacs.

- La majoria són derivats amfetamínic.
- Es produeixen en laboratoris clandestins.
- Tenen efectes estimulants i, en alguns casos, també al·lucinògens.
- Normalment es prenen en forma de pastilles, encara que es poden trobar en pols (excepcionalment són líquides).
- Produeixen efectes i conseqüències físiques, psicològiques i socials.
- Entre les més conegudes es troben el MDMA (èxtasi), el MDA (píndola de l'amor) i el MDEA (Eva).

(\*) Font: Gamella, J.F. y Roldán, A.A. Drogas de síntesis en España. Patrones y tendencias de adquisición y consumo. Delegación del Gobierno para el Plan nacional sobre drogas. 1997.



## QUI LES ACOSTUMA A CONSUMIR?

- L'edat d'inici se situa entre els 15 i els 17 anys.
- Solen consumir-se durant l'adolescència i la joventut.
- La majoria les consumeix de forma experimental o ocasional.

## QUAN ES PRENEN?

- Habitualment el consum es concentra en el cap de setmana.
- A vegades, es prenen durant dos o tres dies seguits.
- Els llocs més comuns per consumir-les són les discoteques, els pubs i les festes «raves».

## COM ES PRENEN?

- S'ingereixen per via oral.
- Normalment es barregen amb altres substàncies com l'alcohol i el cannabis.
- Es prenen en diferent nombre i freqüència.
- El seu consum sol donar-se en parella i/o en grup.
- Es caracteritzen per ser substàncies econòmicament assequibles.
- De forma habitual, s'associen a un determinat tipus de música.
- Poden donar-se situacions que tendeixin a allunyar-se del consum esporàdic de cap de setmana i del context de la discoteca, afavorint l'aïllament.

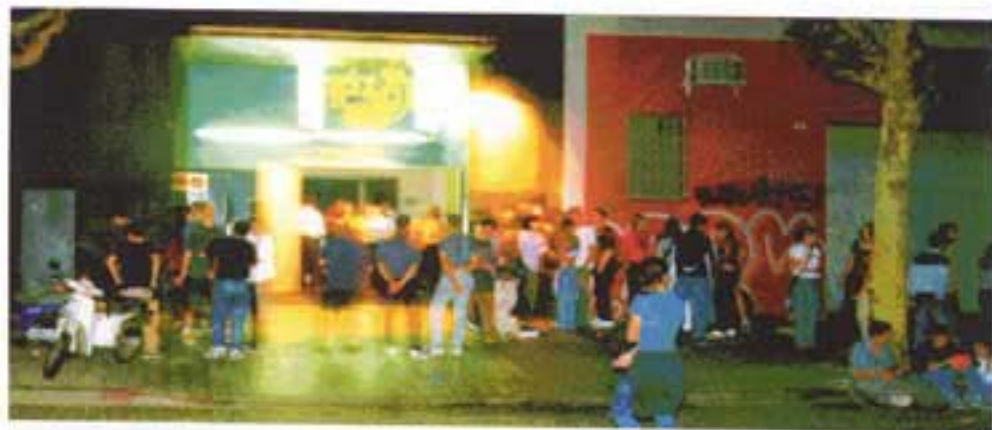
## QUINES CONSEQÜÈNCIES POT TENIR EL CONSUM D'AQUESTES SUBSTÀNCIES?

### Conseqüències durant el consum

- SEQUEDAT DE BOCA
- AUGMENT DE LA TEMPERATURA CORPORAL (COP DE CALOR)
- DIFICULTATS PER DORMIR
- SUDORACIÓ
- PROBLEMES CARDÍACS
- «AGOBIO»
- PÈRDUA DE MEMÒRIA
- HIPERACTIVITAT
- ANSIETAT
- NÀUSEES

### Conseqüències a curt termini

- PÈRDUA DE LA GANA  
És un dels símptomes més coneguts. Es manifesta el mateix dia o un dia després del consum i va acompanyat d'una lenta però progressiva pèrdua de pes.
- DIFICULTATS PER DORMIR  
L'efecte estimulants de l'èxtasi dificulta el descans i, en conseqüència, fomenta els períodes d'insomni. Per relaxar-se i intentar agafar el son, molts joves prenen cannabis o medicaments, amb els problemes que això pot comportar. Aquestes dificultats es fan visibles, sobretot, després d'un cap de setmana festiu.
- PROBLEMES DE MEMÒRIA  
El consum d'èxtasi pot ocasionar pèrdues de memòria. Això comporta dificultats per recordar esdeveniments ocorreguts en un passat més o menys immediat.
- FATIGA  
L'alt nivell d'activitat que acompanya el consum d'èxtasi, s'esvaeix amb el pas de les hores fins a arribar a una persistent sensació de cansament físic i mental.







## Conseqüències a llarg termini

### ● TRASTORNS PSIQUIÀTRICS

L'ús repetit de l'èxtasi pot generar i agreujar:

- Estats depressius
- Trastorns d'ansietat
- Trastorns psicòtics (en persones amb predisposició)
- Pèrdua de la realitat

### ● CANVI SOBTAT EN EL CERCLE D'AMISTATS

El grup d'amics té especial importància per als joves i, en molts casos, el consum de drogues s'origina en aquest. És, per tant, la recerca de companys de consum el motiu pel qual a vegades es produeix la ruptura amb els amics que no consumeixen drogues i s'inicien noves

amistats que tenen com a nexa d'unió el consum de drogues en els espais d'oci.

### ● DEIXADESA EN EL TREBALL O EN L'ESCOLA

La celebració excessiva de festes amb consum de drogues fins a altes hores de la matinada comporta un important desgast físic i mental que sovint impossibilita anar a treballar o a l'escola, amb les seves possibles conseqüències: problemes econòmics, fracàs escolar...

### ● OBSESSIÓ PER SORTIR DE «FESTA»

Amb la «festa» com a màxima de la vida, els joves perceben allò quotidià com a monòton i avorrit. Davant d'aquest panorama, alguns d'ells decideixen iniciar els caps de setmana en dimecres o dijous i gairebé no es deixen veure per casa.

### ● ALTERACIONS EMOCIONALS I BLOQUEIG SENTIMENTAL

Els consumidors d'èxtasi poden tenir depressions. Moltes vegades es tanquen en ells mateixos i no permeten que res els afecti sentimentalment.

**A CAUSA DE LES GREUS SEQUELES QUE PODEN PRODUIR-SE, EL CONSUM D'ÈXTASI ÉS ESPECIALMENT PERILLÓS EN ELS CASOS DE:**

- ◆ EPILÈPSIA
- ◆ PROBLEMES DE FETGE
- ◆ DIABETIS
- ◆ ASMA

# COM RECONÈIXER QUE ELS JOVES PRENEN DROGUES SINTÈTIQUES?

CAL TENIR EN COMPTE DOS ASPECTES FONAMENTALS:

- 1- Molts dels trets que s'esmenten a continuació poden ser característiques pròpies de l'adolescència; no sempre la presència d'aquests indica un consum de drogues.
- 2- Començar a «investigar» les activitats i pertinences del fill de forma «policial» **pot ser contraproduent**, ja que dificultarà les possibilitats de comunicació. El més important és establir un diàleg positiu amb el fill quan detectem algun possible senyal.

Al contrari que en altres drogues, l'ús de l'èxtasi no presenta símptomes gaire clars, per la qual cosa resulta difícil detectar-lo. Per aquest motiu, com a pares s'ha d'estar atent a altres signes de comportament, l'observació dels quals permetrà intuir o descartar un possible consum. Aquest és un procés que s'ha de realitzar amb molt de compte, partint, sempre, d'una bona base comunicativa entre pares i fills.

## Senyals físics presents sota els efectes del consum

- PUPIL·LES DILATADES (no es contrauen amb la llum)
- BRUXISME (contracció i rigidesa de la mandíbula)
- NÀUSEES (ganes de vomitar)
- ESGARRIFANCES (estremiments sobtats)





## Senyals que poden indicar un consum continuat de drogues sintètiques

### ● ALTERACIONS DE L'HUMOR I/O APATIA

En ocasions, els consumidors d'èxtasi cauen en un sentiment de buit, no volen parlar amb ningú i es tanquen a la seva habitació.

*Quando te viene el "bajón" no hablarías con nadie, sólo te apetece estar "tirao".*

### ● IRRITABILITAT

Aquest comportament es caracteritza per una gran susceptibilitat davant de qualsevol comentari o opinió. Els usuaris d'aquestes drogues no utilitzen el diàleg, sinó que adopten una postura intransigent en les seves relacions amb els altres.

### ● ANSIETAT

És habitual que aquests consumidors es mostrin nerviosos i presentin mostres evidents del seu estat (inquietut, suors...).

Aquests episodis poden anar augmentant fins a donar lloc a trastorns d'ansietat més o menys importants.

### ● INSOMNI

Els consumidors d'aquestes substàncies tenen serioses dificultats per dormir. A més, aquesta situació resulta fàcil d'observar per les seqüeles físiques que comporta (ulleres, expressió lèngueta, moviments lents, etc.) i per les conseqüències que té en la vida social de les persones com ara absentisme laboral i fracàs escolar.

### ● PÈRDUA DE LA GANA

Aquest és un efecte a curt termini que es fa evident en una disminució del pes corporal i que pot derivar, si s'insisteix en el consum, en un trastorn alimentari com l'anorèxia. Inicialment, situacions d'aquest tipus poden passar inadvertides, per la qual cosa s'ha d'estar molt atent als comportaments que permeten sospitar la manifestació de tal problemàtica (poca gana, pèrdua de pes...).

## COM ACTUAR DAVANT EL DUBTE D'UN POSSIBLE CONSUM DE DROGUES SINTÈTIQUES?



*Un dia la meva mare em va trobar una "pasti" a la butxaca dels pantalons i es va posar histèrica, era impossible explicar-li res.*

### ● PARLEU SOBRE LES VOSTRES OBSERVACIONS AMB UNA PERSONA DE CONFIANÇA

En aquesta conversa comproveu si els canvis d'actitud i comportament observats poden ser ocasionats per les drogues. Potser aquests canvis tinguin el seu origen en crisis que responen al desenvolupament evolutiu del jove.

### ● NO US ALARMEU I EVITEU REACCIONS DE PÀNIC

La forma més eficaç d'afrontar una situació d'aquest tipus és mantenir en tot moment la calma. Amb una actuació massa precipitada podeu deteriorar la relació amb el vostre fill i perdre la possibilitat d'aclarir-ho tot. Es necessita temps i tacte per trobar la millor manera de tractar el tema. Si el vostre fill té un caràcter tancat no el pressioneu i deixeu que ell mateix s'acosti a vosaltres.

### ● ADQUIRIU UNA BONA BASE DE CONEIXEMENT SOBRE LES CONDICIONS QUE ES DONEN AL COMENÇAMENT D'UNA ADDICCIÓ

D'aquesta forma podreu frenar pors exagerades i comprendre millor la situació dels joves. Si esteu insegurs, podeu buscar ajut en un lloc especialitzat on us puguin aconsellar.



## ● BUSQUEU CONVERSAR CONJUNTAMENT TOTA LA FAMÍLIA

No poseu el vostre fill en el banc dels acusats, perquè això el posarà encara més a la defensiva. Val més la pena parlar de les seves pors i els seus temors, però també sobre els conflictes i tensions en general. Amb això li proporcionareu una base de confiança comuna.

*L'època que vaig estar consumint drogues els meus pares evitaven parlar amb mi.*

## ● PREGUNTEU-LI SOBRE EL CONSUM SENSE CULPABILITZAR-LO

Heu de demostrar que és possible dialogar, fins i tot sobre temes conflictius, de forma serena i constructiva, sense precipitar-se a adoptar una actitud repressiva (baralla, prohibicions, càstigs...) que poden tenir conseqüències negatives per als vostres interessos. Preguntar, en aquests termes, sobre el consum d'aquestes substàncies sense forçar la situació, pot ajudar a enfocar el tema i trobar alternatives.

## ● DEMANEU ASSESSORAMENT PROFESSIONAL

En situacions en les quals es percebin dificultats, tant si heu establert una bona base comunicativa, com si no ho heu aconseguit, és interessant recórrer a professionals o centres especialitzats per obtenir una orientació més adequada.

## ● ESTEU MÉS ATENTS ALS HÀBITS I A LES ACTITUDS DELS VOSTRES FILLS

Als vostres fills heu de deixar-los créixer. És normal que facin coses que no us agradin, que vagin amb amics que considereu que no els convenen, que es comportin de manera contrària a com ho faríeu vosaltres, però tot això forma part del procés de desenvolupament personal de cada persona. En aquest sentit, en comptes de ser intolerants amb les seves vides, resulta interessant que us preocupeu per les seves afeccions, pels seus problemes, pel que els agrada i el que no. Així sabreu què és important per a ells i això us facilitarà la relació.

# QUINS SÓN ELS MOTIUS QUE DONEN ELS JOVES PER CONSUMIR DROGUES?



**Algunes raons per les quals es prenen drogues sintètiques**

- SEGUIR LA MODA
- EUFÒRIA / ENERGIA
- FELICITAT / ALEGRIA
- DESINHIBICIÓ
- MAJOR SENSUALITAT
- TRENCAR AMB LA MONOTONIA DIÀRIA
- CONTACTE FÍSIC
- CURIOSITAT
- VIURE NOVES SENSACIONS
- EMPATIA





*Los amigos me dijeron que era una droga con la que me iba a sentir muy bien y que me iba a dar mucha felicidad.*

*Una veïna em va dir que era la droga de l'amor i que estava de moda a Eivissa.*

## CONSELLS QUE ELS FILLS DONEN ALS PARES: LES DUES CARES DE LA MONEDA

S'ha conversat intensament amb joves «ravers» de 18 anys, i se'ls ha preguntat com valoren la conducta dels seus pares quan ells han pres èxtasi. A continuació es presenten, resumides, les contestacions recollides:

### ● INDIFERÈNCIA

És sorprenent la coincidència de molts joves en informar sobre la indiferència dels seus pares respecte a l'ocupació del seu temps lliure.

A molts pares, els és igual en què ocupen els seus fills el temps lliure, quines amistats tenen o en quin cercle social es mouen. Si hi ha discussions o converses amb els nois es basen principalment en el rendiment escolar. Poques converses tracten de com ocupa el fill el temps lliure; a vegades n'hi ha prou amb una petita frase: «aquesta nit estic al XXY Club», i els pares ja estan satisfets.

### ● GRAN NECESSITAT D'HARMONIA DELS PARES

Hi ha pocs pares preparats per confrontar-se als seus fills, per expressar la seva necessitat d'informació. Així, a molts joves, els va bé utilitzar només el llit, la dutxa, la màquina de rentar i la nevera de la casa dels seus pares. Es converteixen pràcticament en hostes de la família. Els pares eviten sovint la confrontació necessària per por a perdre'ls encara més.

### ● DESCONEIXEMENT SOBRE LES DROGUES I ELS SEUS EFECTES

Molts joves afirmen que els seus pares no tenen cap coneixement sobre les drogues i sobre què succeeix en diferents llocs (clubs ...). Molts pares coneixen el problema de l'alcohol i de les cigarretes, però no creuen que els seus fills puguin prendre drogues

com l'èxtasi. Prefereixen negar-ho, negar tota la problemàtica. Sovint aquesta ignorància és la base d'una reacció de pànic.

*Cómo les iba a hablar de drogas, hubiesen confundido una rula con una aspirina.*

### ● SIGNES PRIMERENCOS NO CONEGUTS

Els joves creuen que els pares no s'adonen dels símptomes com la manca de gana, la falta d'ànim, l'excitació depressiva, l'aïllament... Això és degut, d'una banda, al desconeixement sobre drogues, però, d'altra banda, a la bona fe; molts pares no veuen que els seus fills creixen. Sovint tracten els seus fills com a nens de 10 anys, els nens de 10 anys no prenen res.







## Canvis positius que han tingut els pares quan descobreixen el consum

- Els pares han buscat informació sobre drogues i han mantingut intenses converses amb els seus fills.
- Els pares han après a deixar els seus fills tranquils en determinades situacions, i a esperar fins que ells mateixos han fet un pas cap a ells.
- Els pares han intentat integrar els seus fills més en la família. Es conversa també sobre les coses quotidianes:

*Quan es van adonar del problema em van ajudar molt, no «agobiaven» saps?, només demostraven que estaven allà...*

- Els pares han après a integrar-se en les converses amb amics del cercle dels joves.
- Els pares han après a trobar un camí intermediari entre la total indiferència i la sobreprotecció. O com un jove deia:

*Quan se'm prohibia massa, feia el que volia, quan se'm prohibia poc, feia el que volia.*

Amb pressions i a la força, per exemple, obligar els fills a fer-se proves d'orina o portar-lo al psicòleg, s'aconsegueix l'efecte contrari i presenten resistència.

## ARA PENSEU EN...

SOLEN HAVER-HI TRES MITES EN L'EDUCACIÓ DELS FILLS:

- Vull ser perfecte en l'educació dels meus fills!
- Tots els meus fills han d'estimar-me; després del que faig per ells!
- Els meus fills han de ser perfectes!

ÉS IMPORTANT TENIR EN COMPTE QUE...

- En l'educació dels fills hi ha molts factors que hi intervenen i que varien dels uns als altres.
- Cada dia tenim moltes possibilitats de cometre «errors» en l'educació dels fills.

- Quan reconegui que no sóc perfecte també podré acceptar que els meus fills no són tan «perfectes» com jo voldria que fossin.
- Intentant educar el meu fill em puc trobar que, en el mateix moment, el meu comportament no tingui una bona rebuda per part d'ell, però que, tot i així, em respecti.
- L'harmonia familiar és molt difícil que existeixi cada dia, però la família té un paper molt important en l'educació dels fills.
- Nens i joves tenen sovint les seves pròpies estratègies per solucionar-se els conflictes i les crisis.

Per fer una petita valoració de com està la vostra relació amb els fills, us demanem que contesteu les preguntes següents:

- 1 Quant temps fa que no he mantingut una conversa oberta i en confiança amb el meu fill?
- 2 Quant fa que no faig alguna cosa amb el meu fill que ens diverteixi a tots dos (excursions, jugar, nadar, passejar, acampar, etc.)?
- 3 Conec bé els amics íntims del meu fill? Què en sé jo del seu comportament en el seu temps lliure?



**Si voleu més informació  
podeu trucar a la «línia verda d'informació  
i orientació sobre l'alcoholisme i les altres  
drogodependències»**



**93 412 0 412**

**Aquest material ha estat elaborat per:**



**Amb la col·laboració de:**

Departament de Sanitat i Seguretat Social.  
Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya.