

EL CONSUM DE CÀNNABIS ENTRE ELS JOVES DE LES ILLES BALEARS

Les dades més recents que tenim sobre el consum de drogues a Espanya en joves estudiants de 14 a 18 anys indiquen que les drogues amb un major percentatge de consum són l'alcohol, el tabac i el cànnabis, i és aquesta darrera la droga il·legal més consumida.

Segons l'informe de l'Enquesta sobre l'Ús de Drogues en l'Ensenyament Secundari (ESTUDES 2018-2019) a les Illes Balears, l'edat mitjana d'inici de consum de cànnabis entre els joves es situa entre els 14 i 15 anys.

La prevalença de consum de cànnabis en els darrers 12 mesos és d'un 30.4% dels enquestats.

El 17.4 % d'estudiants entre 14 i 18 anys que han consumit cànnabis els darrers 30 dies també han fumat tabac.

Un 65.7% considera que és fàcil o molt fàcil aconseguir cànnabis. Un 74% pensa que consumir cànnabis habitualment pot causar molts o bastant problemes per a la salut i problemes d'altre tipologia.

El paper de la família en la promoció d'hàbits saludables i en la prevenció del consum de drogues és de vital importància.

PER QUÈ CONSUMEIXEN CÀNNABIS ELS JOVES?

Hi ha moltes raons per les quals els joves poden començar a consumir marihuana. Les més comunes són la curiositat, el desig de formar part d'un grup social, experimentar noves sensacions, estils de vida més arriscats... i no sempre va lligat a un entorn conflictiu.

L'adolescència és un període normal en què els joves s'enfronten a tot un procés maduratiu i a canvis personals i socials que poden provocar un comportament de vegades problemàtic. Per tant, necessitaran el suport i l'enteniment dels familiars, així com també un guiatge que els eduqui i marqui els límits al seu comportament.



QUÈ S'HA DE SABER DEL CÀNNABIS?

Per poder parlar amb els fills, és important tenir un poc d'informació sobre el cànnabis. Què és, quina és la forma més habitual de consumir, com afecta la salut, com afecta la vida en general, què diuen les autoritats sanitàries sobre el cànnabis, si té usos terapèutics, etc.

Ens podem trobar joves que s'han interessat pel tema, que han llegit alguna cosa respecte d'això i que són conscients dels efectes i de les repercussions que té el consum de cànnabis en tots els àmbits. Però habitualment detectam moltes errades en la informació que defensen. Molts de joves justifiquen el consum amb informació poc raonada, errònia i poc contrastada o gens.

Us animam a llegir els documents del programa: Mites i realitats i Informació per al professorat, a entendre'ls i a comentar-los amb el professor del curs que aplica el programa. Així, en qualsevol moment podreu abordar el tema amb els vostres fills.

QUIN RISC TÉ FUMAR CÀNNABIS?

Els efectes varien entre una persona i l'altra, segons les característiques personals, la quantitat consumida i les circumstàncies del consum.

Normalment, els consumidors de cànnabis solen cercar un estat de relaxació, de benestar o fins i tot d'eufòria i poder sentir les emocions de manera diferent.

Amb el consum de cànnabis se solen percebre amb major intensitat les emocions i els sentiments, encara que no sempre s'obtenen els efectes desitjats. La persona pot viure una experiència desagradable amb sudoració freda, vòmits, nàusees, confusió..., fins i tot pot arribar a perdre la consciència.

El consum de cànnabis pot alterar el funcionament del cervell, afectar la memòria i reduir la capacitat d'aprendre informació nova i de recordar-la. També pot modificar la percepció visual, l'estat d'alerta i els reflexos.

Així mateix, pot provocar l'aparició d'una sèrie de trastorns o desordres mentals, caracteritzats per al·lucinacions i deliris. Pot revelar o agreujar les manifestacions de l'esquizofrènia.



CONSELLS PER PREVENIR EL CONSUM DE DROGUES

És important una bona comunicació amb els fills durant tot el procés de creixement, aprenentatge i maduració, i ensenyar-los a pensar, a decidir. Parlar amb ells sobre temes diferents des de petits, propiciar la comunicació, ens facilitarà poder abordar el tema de la prevenció del consum de drogues quan arribi el moment. És important acostumar-los a expressar-se davant altres persones (saber dir NO, desmarcar-se dels altres...); això facilitarà que puguin valorar i triar altres opcions, les que triïn ells mateixos i no vinguin “imposades” per influència dels altres.

Davant situacions determinades, l'actitud d'un jove pot variar: o bé pot enfrontar-s'hi de manera passiva seguint l'opinió del grup d'amics i deixar que la resta indiqui què s'ha de fer; o bé pot optar per decidir que té les coses molt clares i que no necessita escoltar ningú, o bé pot ser una persona crítica amb la informació que rep i amb les accions que la resta li proposen.

Ajuda'ls a pensar i a prendre decisions valorant-ne les conseqüències.

Els pares som persones de referència per als nostres fills i som models a seguir. Per això és important tenir en compte els missatges i les opinions que els transmetrem en relació amb el consum de drogues. Podem trobar joves que tenen una idea confosa, creences errònies sobre el consum de cànnabis; per tant, és essencial aportar-los informació clara, objectiva i real respecte dels efectes i de les conseqüències que produeix el consum i desmuntar les falses creences que poden tenir sobre el tema.

Hem d'orientar els fills parlant-los sobre els riscos del consum de cànnabis i altres drogues.

- Parla amb ells amb confiança i respecte.
- Escolta'ls de manera activa i pacient.
- Explica'ls i raona'ls quan escoltin.
- Qüestiona determinades afirmacions que facin. Sovint sol funcionar millor que ells hagin de raonar els seus comentaris davant preguntes que els formulam, en lloc de donar directament la nostra opinió.
- Informa els teus fills sobre aquests temes amb credibilitat, amb informació; així, quan et facin alguna consulta, podràs informar-los més bé.



- Segueix el seu rendiment i atén els seus problemes.
- Comparteix-hi moments d'oci per saber quins són els seus interessos i les seves preocupacions i facilita'ls la comunicació i ajuda'ls perquè es puguin expressar i puguin afrontar decisions responsables en tots els àmbits de la vida quotidiana.
- Fomenta la creativitat en la solució de problemes, ensenyant-los a anticipar i a resoldre possibles noves situacions.
- Les normes de convivència són imprescindibles en l'educació dels menors. Els pares han de consensuar entre ells les normes que s'han de seguir, compartir-les amb els joves, explicar-los-les, raonar-los-les i, fins i tot en segons quins casos, negociar-les-hi.
Si posen com a excusa que altres amics tenen més llibertat, se'ls ha de fer entendre que cada família té les seves pròpies normes.
- Interessa't per programes de prevenció que es duguin a terme en el centre educatiu i intenta fer un seguiment del que treballen a l'aula. Reforça la línia preventiva.
- Informa't de les iniciatives d'oci saludable que es facin a la teva zona i ofereix-les-hi per si li interessen.
- Manifesta clarament el teu desacord en el consum de qualsevol tipus de droga.
- Si diu que alguna vegada n'ha consumit, permet-li que expliqui quines han estat les raons per les quals ha tengut aquesta curiositat i argumenta-li els inconvenients i les repercussions del consum.

CONSELLS PER ALS PARES QUAN ELS FILLS HAN INICIAT EL CONSUM DE CÀNNABIS

Interessar-se pels motius que han duit el teu fill a consumir cànnabis és una bona manera de començar, juntament amb ells, a conscienciar sobre els seus perills i contribuir entre tots a solucionar la situació a la qual s'enfronta la família. Encara que es mostrin distants a l'hora de parlar del tema, s'ha de cercar el moment en què es pugui tenir una bona comunicació. Qualsevol consum és potencialment problemàtic.

Hi ha indicis que ens poden indicar que els nostres fills han iniciat algun consum d'aquesta substància, signes físics i canvis en la conducta i l'estat emocional: ulls vermells, irritats i brillants, marejos, rialla fàcil, dificultats per expressar-se amb claredat, fins i tot presentar problemes de coordinació en accions habituals com ara caminar... També podem detectar canvis en la seva conducta, per exemple es mostren més irascibles, menys comunicatius, estan més temps aïllats de la resta de la família, canvien d'amistats...



S'ha de procurar:

- Afavorir l'acostament als nostres fills, de manera que vegin que poden parlar del tema.
- Mostrar-los afecte, que vegin que ens preocupa el fet.
- Informar-los objectivament dels riscos que el consum de cànnabis produeix en la seva salut i els canvis que afectaran la seva vida personal i social.
- Fer-los veure que el seu desenvolupament es pot veure afectat, atès que es troben en un moment de maduració cognitiva.
- Reflexionar en comú sobre què poden fer per sortir d'aquesta situació.
- Ajudar-los a dur a terme la solució.
- Demanar informació o suport especialitzat per veure quines passes s'han de fer si es necessita ajuda externa.
- Si veim que no canvien o que no mostren signes d'enteniment, animar-los que ens acompanyin a parlar amb un especialista perquè no empitjori la situació.

CONSELLS QUAN ELS FILLS CONSUMEIXEN I NO VOLEN DEIXAR-HO

Quan un jove consumeix, no sol plantejar-se si realment està sota els efectes d'una dependència, ni sol veure les conseqüències negatives que té el consum. Moltes vegades ha de passar temps perquè el jove reconegui que hi ha un problema. Malgrat que de vegades el diàleg amb ells pot ser molt difícil ja que adopten una actitud defensiva, és important cercar el moment oportú per tractar el tema.

- Intentau parlar amb confiança i respecte.
- Comentau-li quines actituds i comportaments detectau que ha canviat en la seva vida i que, segons el vostre parer, l'estan afectant negativament. Ajudau-lo a identificar on li pot estar afectant (rendiment, relacions social, oci, amistats...).
- Aprofitau qualche moment per animar-lo que consulti els especialistes per valorar fins a quin punt el pot estar perjudicant el consum o fins i tot que iniciï un tractament.
- Establiu uns límits de convivència familiar.



THC SUPERA EL REPTÉ

INFORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES
PROGRAMA DE PREVENCIÓ DE CONSUM
DE CÀNNABIS

INFORMACIÓ

Si voleu informació sobre la prevenció o el tractament d'addiccions, podeu posar-vos en contacte amb el PADIB (Pla d'Addiccions) de la Direcció General de Salut Pública i Participació del Govern de les Illes Balears en el 971 176 665, o bé per correu electrònic a l'adreça pladrogues@dgsanita.caib.es.



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ

PADIB

Pla d'Addiccions i Drogodependències
de les Illes Balears