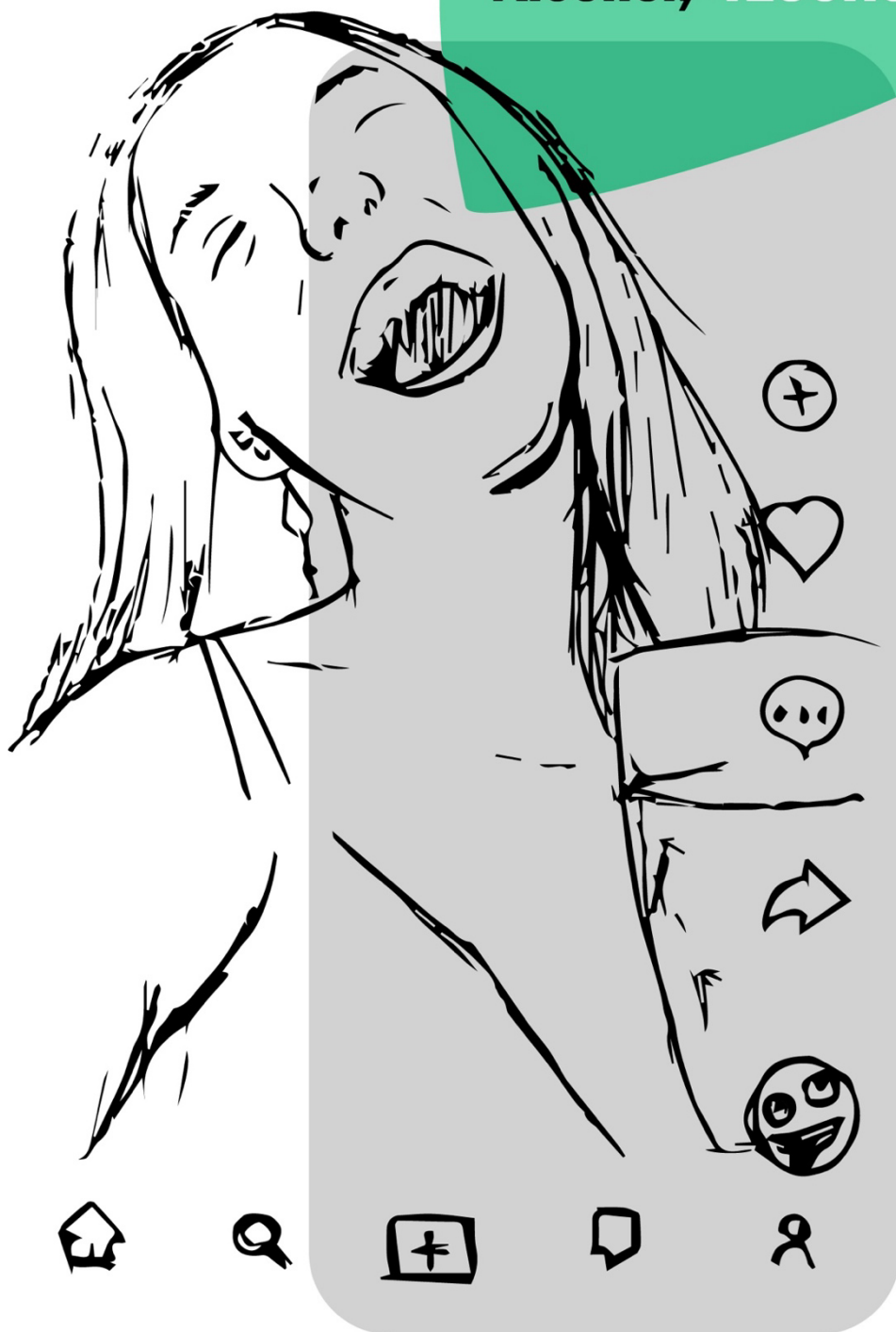
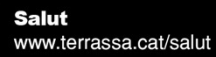


Alcohol, 4LCOHOL.



Guia educativa i preventiva del vídeo sobre alcohol
Proposta didàctica per realitzar a l'aula

Programa elaborat per encàrrec i amb la col·laboració de:



Consultoria i producció tècnica:



Continguts

1. Justificació	4
2. Objectius	4
3. Fonaments que orienten la intervenció	4
4. Persones destinatàries	5
5. Estructura i cronograma de les activitats	5
6. Desenvolupament de les activitats	6
Activitat 1: L'alcohol és una droga? SESSIÓ 1 (35 minuts)	6
Activitat 2: Legalitat i il·legalitat SESSIÓ 1 (15 minuts).....	9
Activitat 3: L'escala dels efectes SESSIÓ 2 (35 minuts)	10
Activitat 4: Els mites de l'alcohol SESSIÓ 2 (25 minuts)	12
Activitat 5: Estratègies de reducció de riscos SESSIÓ 3 (25 minuts).....	17
Activitat 6: Conclusions i tancament SESSIÓ 3 (35 minuts).....	19
7. Recursos	20

1. Justificació

La finalitat de les activitats és afavorir la promoció d'hàbits saludables entre l'alumnat, així com conscienciar i informar sobre l'alcohol i els possibles riscos associats, introduint aspectes de reducció de riscos per disminuir les conseqüències negatives en les persones que han decidit consumir.

2. Objectius

- Fomentar la reflexió crítica entorn dels usos d'alcohol.
- Promoure la presa de decisions informades i responsables amb relació a l'ús d'alcohol.
- Fomentar l'adopció de comportaments saludables i la reducció de riscos en l'ús d'alcohol.

3. Fonaments que orienten la intervenció

- Les **substàncies més consumides** per la gent jove són **l'alcohol, el tabac i el cànnabis**.
- **L'inici de consum** d'aquestes substàncies se situa al voltant dels **14 anys amb l'alcohol i el tabac** (3r ESO) i prop dels **15 anys amb el cànnabis** (4t d'ESO).
- Les prevalences de consum augmenten a mesura que avança l'edat i **l'alcohol** és la que més prevalença té.
- La **prevalença de les borratxeres** registra valors molt elevats, sobretot en les que s'han produït alguna vegada en la vida i en els darrers 12 mesos.
- La percepció de risc al voltant del **consum d'alcohol el cap de setmana** és la més baixa de totes les substàncies.
- **Resulta molt fàcil** poder obtenir substàncies com l'alcohol, el tabac i el cànnabis **per part de la gent jove**.

Recomanacions per al professorat*¹

1. Preparació: és important entendre per què la prevenció del consum de drogues, en l'actualitat, es basa en estratègies de reducció de riscos i no en la prohibició.

- La reducció de riscos té per objectiu acompanyar les persones que han decidit consumir, i fer que transitin per aquesta fase amb el mínim de danys físics, psíquics i socials.
- És un enfocament pragmàtic i atent a la dignitat de les persones, tant si és un consum ocasional com una dependència.
- Ofereix informacions clares i objectives sobre els riscos inherents al consum de drogues.
- Considera també els aspectes socials.
- Es basa en el respecte a les persones i les seves decisions.
- No planteja judicis morals, però tampoc per això avala certes conductes.
- Requereix un qüestionament ètic constant.

3. Promoció de la participació: fomentar un entorn obert i respectuós en què els joves se sentin còmodes per compartir les seves opinions i experiències relacionades amb el consum d'alcohol.

4. Sensibilització sense jutjar: evitar adoptar una postura de judici en relació amb l'ús d'alcohol dels i les joves.

¹ Per ampliar:

https://drogues.gencat.cat/web/.content/minisite/drogues/professionals/reduccio_danys/programes/zoc/20_idees_falses.pdf

4. Persones destinatàries

Alumnat a partir de 2n d'ESO

5. Estructura i cronograma de les activitats:

Aquesta proposta didàctica es pot desenvolupar en diferents sessions. És aconsellable poder fer-les totes per garantir els objectius del seu plantejament, tot i que, si no es disposa de tant de temps, es pot prescindir de la sessió 2 o de la 3.

Part taller	SESSIÓ	Activitat	T	Descripció	
Introducció	1	1. Presentació	5'	Presentació del taller i creació del clima adient. Quina lògica de treball seguirem, com ho farem i què esperem del grup.	
		2. Visualització del vídeo	5'	Es projectarà el vídeo sobre l'alcohol.	
Desenvolupament		Activitat 1: L'alcohol és una droga?	15'	1.1. Debat sobre la pregunta de si l'alcohol és una droga o no.	
			5'	1.2. Cercar què és una droga. tipologia de drogues segons els seus efectes	
			15'	1.3. Cercar la definició d'alcohol i tipus de begudes alcohòliques	
		Activitat 2: Legalitat i il·legalitat	10'	2.1. Preguntes de recerca i debat	
			5'	2.1. Reflexió conjunta, fer el retorn al grup gran del contingut treballat a l'apartat previ.	
		2	Activitat 3: L'escala dels efectes	20'	3.1. A partir d'una imatge dibuixada a la pissarra, s'analitzaran els efectes que pot experimentar una persona que consumeix alcohol.
				15'	3.2. Relacionar els efectes que han sortit en el vídeo
			Activitat 4: Els mites de l'alcohol	5'	4.1. Contextualitzar què és un mite
20'				4.2. Posicionar-se amb els mites que enumerarà el professorat triant cert o fals.	
3		Activitat 5: Estratègies de reducció de riscos	15'	5.1. En petits grups, pensar estratègies de reducció de riscos	
	10'		Posada en comú de les estratègies		
Conclusions	3	6. Conclusions i tancament	15'	6.1. Es fa una valoració personal i col·lectiva de la seva experiència amb el taller, destacant els aprenentatges de les activitats.	
			15'	6.1. Projectar de nou el vídeo i preguntar si creuen que es podria actuar diferent en algun moment de la festa.	
			5'	Facilitar llista de recursos	

6. Desenvolupament de les activitats

Contextualització SESSIÓ 1 (10 minuts)

1. Presentació

Atès que es tracta de la primera sessió, convé dedicar 5 minuts a explicar en què consistirà aquest programa i què pretén aconseguir. Per a fer-ho es poden dir coses com ara:

Avui iniciem un programa que ha de servir, principalment, per a dues coses:

- a) Per millorar la vostra informació sobre l'alcohol i perquè deixeu de banda els tòpics i les creences equivocades que circulen sobre aquesta substància. Us sorprendrà el que descobrirem plegats.*
- b) Per ajudar-vos a prendre decisions personals i encertades, sobretot, per ajudar-vos a actuar sense que la influència dels altres sigui qui determina les pròpies decisions.*

Hi dedicarem 3 sessions, que inclouen diferents activitats, algunes per fer individualment i, altres, en grup. Les sessions tenen en comú que és necessària la vostra participació activa per treure'n profit. Com que és un tema que teniu a prop, tant perquè heu consumit alcohol alguna vegada, com si no n'heu pres mai i penseu que no cal fer-ho, o bé perquè heu estat observadors del seu consum per persones properes, seran unes sessions molt enriquidores.

Som-hi, doncs. Alguna pregunta abans de començar?

2. Visionament del vídeo

Es demana a l'alumnat que parin molta atenció, ja que es reproduirà un vídeo i cal estar atents als detalls, a l'actuació de les diferents persones, a les reaccions, al vocabulari que utilitzen.... És recomanable apuntar individualment el que considerin més rellevant per després recordar-ho, perquè algunes activitats estan relacionades amb el vídeo.

Activitat 1: L'alcohol és una droga? SESSIÓ 1 (35 minuts)

1.1. Debat

Es planteja al grup la pregunta de si **l'alcohol és una droga** i es proposa que tothom pugui donar-hi el seu punt de vista.

Recomanacions per al professorat

Segurament apareixeran discrepàncies entre l'alumnat. Cal deixar-los fluir en els punts de vista i, en tot cas, tenir clar (**sense dir-ho en cap moment**) que l'alcohol és la droga legal més consumida a Catalunya, juntament amb el tabac, i la que més despesa sanitària genera al nostre país.

Per ajudar a tenir un debat més ric, s'aconsella recollir a la vista de tot el grup (pissarra) les argumentacions (en frases) que pugui fer l'alumnat en un quadre com ara:

Arguments SÍ QUE ÉS UNA DROGA	Arguments NO ÉS UNA DROGA
Afecta el sistema nerviós central És una droga legal	Perquè es considera una droga "tova" per ser legal. Només les que són il·legals són drogues. Beure un cubata no és drogar-se. A partir dels 18 anys no és una droga.

IMPORTANT: deixar-ho escrit a la pissarra per a les posteriors activitats i per poder-ho contrastar

1.2. Recerca

Se'ls demana que **cerquin la definició de droga** (diccionari, internet...) i els tipus de drogues que hi ha (depressores, estimulants, psicodèliques).

Es llegiran 2 o 3 definicions del que han trobat voluntàriament i es comentarà en grup el resultat amb el que es té apuntat a la pissarra del debat anterior. Poden ajudar les següents preguntes:

- *Com pot ser que es consideri que l'alcohol no és una droga?*

Pensar que l'alcohol no és una droga és una creença errònia. Potser la confusió comença amb el fet que l'alcohol és una substància legal i molt acceptada en moltes societats, la qual cosa pot donar la falsa impressió que no és una droga. Tot i això, és important reconèixer que l'alcohol compleix els criteris que defineixen una droga: el seu consum altera el sistema nerviós central, pot ser molt nociu per a la salut de qui la consumeix, pot generar dependència...

- *Qui i què contribueix a creure que no ho és?*

La percepció que l'alcohol no és una droga pot ser resultat de factors socials, culturals i legals que han normalitzat i acceptat el seu ús en moltes societats al llarg del temps. Tot i això, és rellevant entendre que la seva utilització hauria de ser responsable i conscient.

Observacions per al professorat:

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), les drogues són substàncies que, quan s'introdueixen a l'organisme, actuen sobre el sistema nerviós central (SNC) i poden modificar-ne una o més funcions. Això provoca canvis que poden afectar la conducta, l'estat d'ànim o la percepció. A més, el consum **pot comportar**:

- **Dependència psicològica.** Es produeix quan la persona té necessitat de consumir la droga per experimentar un estat de plaer o per evitar un cert malestar afectiu.
- **Dependència física.** Quan l'organisme s'ha habituat a la presència de la droga i necessita aquesta substància per funcionar amb normalitat.

- **Tolerància.** Quan és necessari augmentar la dosi d'una droga de consum habitual per aconseguir els mateixos efectes que s'obtenien amb dosis més petites.

Entre els efectes que es poden experimentar es troben els següents:

- **Depressors.** Disminueixen i retarden el funcionament del sistema nerviós central: alcohol, heroïna...
- **Estimulants.** Acceleren l'activitat del sistema nerviós central: tabac, cocaïna, cafeïna, amfetamines, èxtasi...
- **Psicodèliques.** Provoquen distorsions en les sensacions i alteren l'estat d'ànim i els pensaments: LSD, bolets màgics, peiot, ayahuasca, ketamina...

1.3. Recerca

Se'ls demana que cerquin també la **definició d'alcohol** (diccionari, internet...). Han de trobar una definició que inclogui les **begudes destil·lades i les fermentades**.

Es llegiran 2 o 3 definicions del que han trobat voluntàriament i es comentarà en grup. El que interessa és que valorin la diferència entre les **begudes destil·lades i les fermentades** per poder tenir en compte que la **graduació d'alcohol** és important si decideixen consumir-lo. Poden ajudar les següents preguntes:

- *Per a una persona que decideix beure alcohol, és el mateix beure una cervesa o un cubata?*

No és el mateix. Una cervesa conté menys graduació d'alcohol que un cubata, ja que els cubates són la mescla d'una beguda destil·lada i un refresc (com per exemple la Fanta o la Coca-cola). Per tant, els efectes de l'alcohol en l'organisme de la persona seran diferents.

- *Les persones que surten al vídeo, quin tipus de beguda alcohòlica beuen? Per què creieu que en beuen una i no una altra?*

Observacions per al professorat:

L'alcohol és una droga que actua sobre el sistema nerviós central (SNC) i afecta la conducta, l'estat d'ànim i la percepció. A més, pot arribar a provocar dependència i tolerància. L'alcohol pot generar problemes tant a la persona que en beu com al seu voltant (per exemple, accidents de trànsit).

L'alcohol, a la societat, està molt normalitzat i es consumeix a molts llocs (casa, festes majors, celebracions com Nadal...). És una de les drogues que genera més problemes socials i sanitaris (dependència, malalties digestives, malalties cardiovasculars, lesions derivades d'accidents de trànsit, absentisme laboral, etc.). Les begudes alcohòliques es poden classificar en dos grups:

- **Begudes fermentades.** S'obtenen a partir de la fermentació dels sucres que contenen algunes fruites (raïm, poma...) o cereals (com ara la civada). El vi, la sidra, el cava o la cervesa són begudes fermentades. La graduació d'aquesta mena de begudes va dels 5 als 15 graus (és a dir, contenen entre un 5% i un 15% d'alcohol pur).
- **Begudes destil·lades.** S'obtenen sotmetent les begudes fermentades a un procés de destil·lació. El whisky, la ginebra o el rom són begudes d'aquest tipus. La graduació que tenen és força més elevada que la de les begudes fermentades i oscil·la entre els 17 i els 45 graus (contenen entre un 17% i un 45% d'alcohol pur).

Activitat 2: Legalitat i il·legalitat SESSIÓ 1 (15 minuts)

El professorat ha de **sintetitzar** el que ja ha anat trobant sobre l'alcohol i resumir:

Ja sabem que a l'Estat espanyol i a Catalunya l'alcohol és una droga legal i per això està regularitzada.

Pot passar que les drogues legals (alcohol, tabac) es percebin menys perjudicials que les que són il·legals. Però en realitat, cal tenir en compte que el consum nociu d'alcohol és responsable de 200 malalties segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS). I sobretot, cal pensar en els riscos del consum i que s'associen amb activitats o ocasions concretes, com ara accidents de trànsit, coma etílic, intoxicacions, baralles, sexe sense protecció, etc.

2.1. Recerca i debat

Es demana a l'alumnat que es disposi per l'aula en **grups reduïts**.

A la pissarra, **s'apuntaran** les següents preguntes i es demanarà als grups que busquin la informació que els manqui i que consensuin una resposta per a cadascuna en un termini de 15 minuts:

- Les drogues il·legals són més perjudicials que les legals?
- Què creieu que aporta a la societat que hi hagi drogues que estiguin regularitzades? Per què?
- Què creieu que aporta a la societat que hi hagi drogues que estiguin prohibides? Per què?

Passat el temps de recerca i consens, es posarà en comú i es comentaran els aspectes més rellevants de cada resposta.

El professorat dinamitzarà el debat amb el suport de les següents respostes:

Observacions per al professorat

La classificació de drogues legals o il·legals ve de lluny i data de l'any 1961, amb la Convenció Única d'Estupefaents, en què 74 països del món van signar un acord per regular l'ús de les diferents drogues i van establir unes llistes que agrupaven les substàncies depenent de la seva perillositat.

A causa de l'augment de noves drogues que van aparèixer a la dècada dels seixanta, com per exemple l'LSD, es va celebrar el Conveni de 1971 sobre substàncies psicotròpiques, que va servir per sotmetre a control internacional diverses drogues o substàncies psicoactives no previstes en la Convenció Única de 1961. Fora d'aquestes llistes quedaven substàncies com el tabac i l'alcohol, que són considerades legals, tot i que cal tenir en compte que el seu consum està regulat pels diferents països. Que siguin legals no vol dir (en cap cas) que estiguin exemptes de riscos.

- **Les drogues il·legals són més perjudicials que les legals?**

La comparació entre les drogues il·legals i les legals en termes de perjudicis pot dependre de molts factors, com ara el tipus de droga, l'ús que se'n faci i la regulació legal. No es pot afirmar de manera categòrica que les drogues il·legals siguin sempre més perjudicials que les legals, ja que la magnitud dels efectes negatius pot variar i poc tenen a veure amb la seva legalitat.

Les drogues il·legals sovint es consideren més perilloses a causa de la falta de control de qualitat i la seva producció clandestina, la qual cosa pot comportar riscos desconeguts en la salut de les persones. D'altra banda, les drogues legals, com l'alcohol i el tabac, també poden ser molt perjudicials, ja que el seu consum està molt normalitzat i això pot emascarar-ne els efectes nocius i desencadenar a vegades consums més regulars i fins i tot abusius.

- **Què creieu que aporta a la societat que hi hagi drogues que estiguin regularitzades? Per què?**

Cal tenir en compte que la legalització o regulació de les drogues aporta diverses perspectives i impactes a la societat.

D'una banda, la regularització de certes substàncies (com per exemple l'alcohol i el tabac) pot generar:

- Control de la qualitat i la seguretat. Quan una droga es legalitza o es regula, les autoritats poden decidir estàndards de qualitat i seguretat, reduint els riscos per a la salut de qui en fa ús. Per exemple: establir una normativa que regularitzi l'edat a partir de la qual es pot comprar i consumir (18 anys), delimitar els espais de consum (a l'espai públic està prohibit beure alcohol, als establiments tancats no es pot fumar tabac...), etc.
- La regularització d'algunes drogues genera també una normalització del seu consum que es pot utilitzar com a oportunitat per treballar-ne els usos de forma preventiva, des de la perspectiva de la reducció de riscos, per tal que les persones que decideixen utilitzar-les ho puguin fer de la forma més informada i segura possible.
- Interessos econòmics. Les taxes i impostos generats per la venda de drogues poden ser una font d'ingressos importants per al govern, i la seva regulació també pot contribuir a minimitzar-ne el tràfic, ja que es redueix la demanda de productes il·legals.

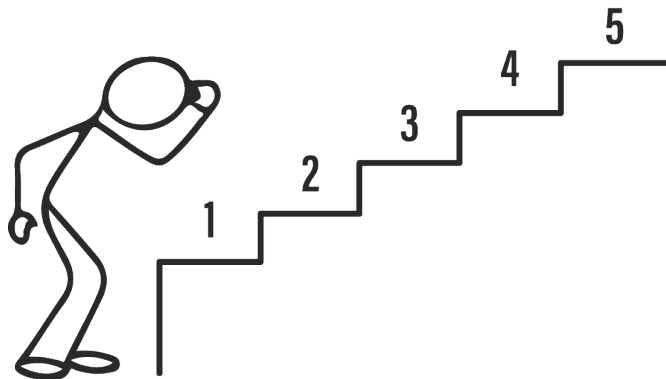
- **Què creieu que aporta a la societat que hi hagi drogues que estiguin prohibides? Per què?**

La prohibició de les drogues pretén fomentar alguns valors socials (seguretat, control, prevenció de riscos...) i minimitzar els efectes negatius en la salut pública.

Activitat 3: L'escala dels efectes SESSIÓ 2 (35 minuts)

3.1. Dinàmica participativa

El professorat dibuixarà a la pissarra una escala molt senzilla de cinc graons i una figura humana davant d'ella a punt per pujar-hi.



Es demanarà a l'alumnat que anomenin els efectes progressius que experimenta una persona (de menys a més) des que comença a beure alcohol i fins a arribar al final de l'escala, que seria el màxim (coma etílic). O bé pel que han vist, o bé pel que han experimentat.

Si en el transcurs de la pluja d'idees dels efectes l'alumnat es confon o no pot concretar a quin graó van els efectes, el professorat els pot donar un cop de mà, ajudant-se del gràfic adjunt ja resolt per anar col·locant els efectes segons van pujant de nivell.



3.2. Identificació

Després de finalitzar l'escala dels efectes a la pissarra, se'ls pregunta quins identifiquen que experimenten les persones del vídeo que beuen alcohol al llarg de la nit. Si cal, es pot tornar a veure el vídeo.

Observacions per al professorat

A cada persona la pot afectar de forma diferent el consum d'alcohol, no es pot comparar amb les altres. Qualsevol consum d'alcohol pot comportar riscos. Hi ha alguns casos en què el consum està totalment contraindicat (durant l'embaràs o en període de lactància, en infants i adolescents, quan s'està estudiant, mentre s'està treballant, si es pateixen problemàtiques de salut mental –amb medicació o sense-, si s'està passant una mala temporada, si es pateixen malalties hepàtiques i de l'aparell digestiu).

Aspectes rellevants de cadascun dels (5) nivells de l'escala

Nivell 1:

Correspon als efectes inicials en el consum d'alcohol (ganes de beure'n més, cert augment de la temperatura corporal, envermelliment de la pell, etc.).

Nivell 2:

Relació d'efectes desitjats que fan referència al canvi d'estat d'ànim, major comunicació amb els altres, falta de vergonya, sensació d'energia o eufòria... Són efectes que **fan pensar que l'alcohol és una substància estimulante** del SNC.

Nivell 3:

Aquests efectes ens indiquen que l'acció depressora del SNC està fent efecte perquè es dona una disminució dels reflexos. Es pot arribar a un estat de desinhibició, tristesa o actitud violenta...

Respecte a la desinhibició:

Cal explicar el significat del concepte. Es proposa posar algun exemple:

- Pregunta: *Si sortim de festa i volem parlar amb la gent, però som tímids... Què podem fer?*
- Resposta: *Si bec, acabaré parlant...*

Caldrà analitzar els riscos que es poden derivar d'això. Com per exemple situacions que no s'havien previst, dir coses que no es volen dir, fer coses que realment no es volen fer, etc.

Respecte a l'agressivitat/tristesia:

Podem preguntar si l'alcohol ens genera agressivitat o tristesa. La resposta és negativa, ja que això passa perquè l'alcohol amplifica l'estat d'ànim previ a beure... Per tant, pot provocar agressivitat a les persones agressives o tristesa a les persones que ja estaven tristes prèviament.

Nivell 4:

Síntomes no desitjats que podrien ser els previs al següent nivell si es continua bevent. Es destaquen els vòmits, marejos, pèrdua de l'equilibri, visió borrosa, etc.

Amb l'alcohol, menys és més, ja que arribats a aquest punt qualsevol persona hagués desitjat no passar del nivell 2.

Nivell 5:

Desmaiar-se, perdre el coneixement i, en el pitjor dels casos, patir un coma etílic.

Respecte al coma etílic:

- Es pregunta si han estat mai presents en una situació semblant.
- S'explica que és una situació greu que si no s'atén correctament pot provocar la mort.
- El coma etílic es produeix perquè la persona ha begut una quantitat molt elevada d'alcohol i el cos no la pot absorbir, i això provoca que les funcions vitals es vegin alentides: respirar, empassar, etc., i que s'entri en un estat de COMA.

Com atendre un coma etílic:

- Mantenir la calma.
- Portar la persona a un lloc tranquil (treure-la de l'entorn de festa on és).
- Estirar-la a terra.
- Posar-la mirant de costat en posició lateral de seguretat per evitar que es pugui ofegar en cas de vòmit.
- Avisar l'ambulància (112) i explicar el que ha passat.
- Important reaccionar i actuar. No hi ha opció de no fer res i deixar la persona sense assistència.
- Si el coma etílic no s'agafa a temps, podria acabar provocant la mort.

Activitat 4: Els mites de l'alcohol SESSIÓ 2 (25 minuts)

4.1. Contextualització

Abans de començar la dinàmica, es pregunta al grup què és un mite. Si és necessari, se n'haurà de buscar la definició i afirmar que al voltant del consum d'alcohol també hi ha mites.

Observacions per al professorat

UN MITE ÉS:

Els mites formen part del sistema de creences d'una cultura o d'una comunitat, la qual els considera històries veritables.

Una **creença** és un judici de valor, idea o generalització mental no lògica ni raonada científicament que es percep com a realitat o una alternativa seva i que pot haver estat instal·lada per l'experiència d'alguna vivència o per aprenentatge, no sempre amb consciència d'haver-la adquirida. Les creences més importants són les conviccions i els prejudicis.

Existeixen molts mites al voltant de l'alcohol i, a vegades, no és fàcil distingir entre mites i realitat. Sobretot quan són idees que molta gent repeteix i que a més es diuen amb molta seguretat.

4.2. Dinàmica participativa

Es marquen dos extrems de l'aula; un amb un cartell que posi CERT i, a l'oposat, un altre que digui FALS. L'alumnat se situa al centre de l'aula i espera que es comenci amb la lectura dels mites i les creences.

El professorat anirà llegint, **un per un**, cadascun dels mites. Cada vegada que es llegeix l'anunciat d'un mite, demana a l'alumnat que es posi, segons el que cregui, a un dels extrems de l'aula, o al CERT o al FALS.

Un cop tothom està posicionat, caldrà que raonin la seva elecció, generant debat a cada mite. Pot ajudar:

- *Com és que us heu posicionat aquí?*
- *I vosaltres, què diríeu als que estan a l'altra banda?*

El professorat acaba el treball d'un mite amb la resposta argumentada. Es torna a demanar a l'alumnat que es torni a situar al centre de l'aula, i es passa al següent mite, i així successivament fins a treballar-los tots.

BATERIA DE MITES

- **Provoca calor i és bo per combatre el fred (F)**

L'alcohol és un vasodilatador cutani, això vol dir que dilata els vasos sanguinis, principalment els capil·lars ubicats sota la pell. És a dir, flueix més sang. Quan es beu alcohol, la sang arriba més i millor a la superfície de la pell i per això es nota calenta (com quan algú es posa vermell). Però aquesta reacció és simplement momentània. El que passa dins el nostre cos és ben diferent: la temperatura baixa, ja que la dilatació dels capil·lars subcutanis accelera la pèrdua de calor.

A més, com que l'alcohol també afecta per exemple els reflexos, es redueix la sensació de tremolar, entre altres reaccions. D'alguna manera, no hi ha tanta consciència del fred que realment és té, cosa que pot ser un risc important per a la salut.

- **Treu l'ansietat i serveix per relaxar-se davant l'estrès i superar la timidesa (F)**

Es diu que l'alcohol elimina l'ansietat i el malestar, en moments en què una persona es pot sentir més dèbil anímicament. Cal tenir en compte que l'alcohol modifica la percepció del que se sent. Així i tot, el que succeeix és que amplifica aquestes sensacions i, per tant, les pot magnificar en comptes de mitigar-les, és a dir... que intensifica l'humor de la persona que en pren, de manera que és rellevant no fer-ho quan s'està enutjat o trist.

Quant a la timidesa, sí que és cert que a dosis baixes l'alcohol pot produir símptomes d'eufòria i desinhibició, però també pot passar que es facin coses que sense haver begut no es farien i després penedir-se'n. Així mateix, depenent de cada persona, inclús el consum de petites quantitats pot provocar la disminució de l'autocontrol i l'autocrítica.

- **És afrodisíac (F)**

La ingesta elevada d'alcohol pot ocasionar tant en homes com en dones una disminució del desig sexual i un empitjorament de la qualitat de les relacions.

L'alcohol pot desinhibir, però no vol dir que el sexe sigui millor: pot provocar problemes d'erecció i lubricació. D'altra banda, a causa dels efectes de l'alcohol es poden tenir relacions sexuals de risc per no prendre les mesures necessàries per a la prevenció d'embarassos no desitjats i malalties de transmissió sexual, o per anar amb algú que, en un altre estat, no s'hauria anat.

- **La publicitat, el cinema i la televisió ens mostren la cara positiva de l'alcohol (V)**

La publicitat de begudes alcohòliques influeix no només en els hàbits de consum, sinó també en les actituds del jovent vers l'alcohol.

Diferents investigacions apunten a la relació directa entre el volum d'impactes publicitaris o anuncis rebuts i el consum de begudes alcohòliques. També assenyalen que l'exposició dels i les menors d'edat als anuncis de begudes alcohòliques provoca un desenvolupament d'expectatives i actituds més positives cap a l'alcohol, que influeixen directament en l'edat d'inici i en els nivells de consum.

La publicitat intenta imposar la idea que no és possible divertir-se de veritat si no hi ha la presència de l'alcohol, també es trasllada als i les adolescents i joves el missatge que, si de veritat desitgen estar a la moda, és imperatiu consumir alcohol.

Aquestes i altres tècniques s'utilitzen per vendre molt més el producte.

És important desenvolupar capacitat crítica per decidir què és el que una persona vol i desitja en cada moment sense deixar-se influenciar pels altres o per la publicitat.

En cap cas mostraran una altra cara que no sigui la que generi desig de consumir en comptes de capacitat crítica per decidir.

Que existeixi publicitat al voltant de l'alcohol té a veure amb els interessos de la seva indústria i de la influència que té a la societat.

- **El risc del consum d'alcohol és menor que el d'altres drogues (F)**

L'alcohol és la droga legal més popular de la història de la humanitat i tothom la coneix. A més, és la droga més acceptada socialment.

Segons dades de l'OMS moren 3 milions de persones al món a causa de l'alcohol.

A Catalunya l'alcohol és la principal substància que genera tractament per desintoxicació.

Normalment, es minimitza el risc de l'alcohol perquè és una substància que està molt arrelada a la societat i això no permet veure els greus problemes que pot arribar a causar.

El fet que sigui una substància tan normalitzada pot fer perdre de vista els riscos que se'n poden derivar, com per exemple la conducció sota els efectes de l'alcohol o les relacions sexuals sense protecció.

- **Barrejant-lo amb begudes energètiques no és tan perjudicial com si es beu sol (F)**

Hi ha una barreja especialment perillosa, i és fer-ho amb begudes energètiques. Barrejar un depressor com l'alcohol i un estimulants com aquestes begudes pot portar més d'un maldecap, perquè els efectes no es contraresten, sinó que s'emmaskaren. És a dir, la percepció d'aquests efectes es distorsiona i es poden agreujar, ja que no es pot controlar gaire què passa.

Un exemple: l'alcohol no hidrata, més aviat al contrari, deshidrata; el sucre i la cafeïna de les begudes energètiques són, a més, molt diürètics. Això provoca fer molt pipí i alhora no es recarrega l'aigua que es perd perquè no es té sensació de set. La persona es pot trobar malament a la nit i pitjor encara l'endemà per la pèrdua de líquids.

- **Si es consumeix alcohol el cap de setmana els riscos són els mateixos que si es fa cada dia (V)**

Un consum elevat d'alcohol, encara que sigui de manera puntual, com el cap de setmana, pot ocasionar un dany important per a la pròpia salut i per a l'entorn, per exemple, un coma etílic, i una major probabilitat de patir altres riscos, com la conducció sota els efectes de l'alcohol, les pràctiques sexuals sense protecció... Si cada vegada que se surt de festa es beu alcohol, es podrà gaudir d'una festa sense consumir-ne? Si l'alcohol desinhibeix, es poden tenir actituds de les quals penedir-se? Un consum abusiu d'alcohol pot fer perdre el control sobre les emocions i els sentiments?

- **Deixar de consumir alcohol no és tan complicat com fer-ho amb altres drogues (F)**

Aquesta creença té a veure amb la normalització del consum d'alcohol i amb el fet que la majoria de persones no estan tot el dia consumint alcohol, sinó que l'ubiquen en moments concrets (dinars, sopars, celebracions, festes, caps de setmana...) i sembla que sigui més fàcil poder-ho deixar.

Quan es deixa el consum d'alcohol un dels aspectes que costa més (sobretot al principi) és la deshabitució, és a dir la modificació de les circumstàncies i condicions de l'entorn que de forma habitual contribueixen a la conducta de beure alcohol. En ser una substància molt normalitzada, aquest fet costa més.

- **Si una persona té ressaca, el millor és continuar bevent per no sentir-ne (F)**

Aquest mite potser té més a veure amb el fet de voler continuar bevent que amb el de mitigar els efectes de la ressaca.

Després d'una nit de beure alcohol, és normal patir una sèrie d'efectes adversos que es coneixen com a *ressaca*.

La millor manera de no tenir ressaca és, evidentment, no beure alcohol. En cas que es decideixi fer-ho, cal tenir en compte que l'endemà no es podrà estar al 100% (estudiar, treballar, anar a jugar a bàsquet o a un dinar familiar...).

Tots els alcohols provoquen ressaca, siguin fermentats o destil·lats, però quan es beuen alcohols de pitjor qualitat els efectes de la ressaca poden ser més grans perquè aquests alcohols aporten un nivell més alt de toxicitat a l'organisme, ja que contenen més quantitat de metanol i acetats. No existeix cap remei màgic que elimini la ressaca del cap i del cos, però el que sí que es pot tenir en compte per a recuperar-se millor és:

- Descansar i dormir.

- Beure aigua per rehidratar el cos (durant la nit, abans d'anar a dormir i l'endemà).
- Menjar sa (la verdura va molt bé, ja que no porta greixos) i deixar descansar el fetge.
- **Quan s'està borratxo/a es lliga més (F)**

El consum d'alcohol produeix desinhibició i eufòria, que pot afavorir en un primer moment establir contacte amb altres persones, però també pot dificultar la parla, la coordinació i l'expressió de sentiments o pensaments. Si una persona es passa amb l'alcohol té una percepció distorsionada de la realitat, i pot acabar fent coses que no faria si no hagués begut. No hi ha res més atractiu que ser un mateix i tenir la confiança de ser interessant per als altres. A qui li agrada una persona que va borratxa?
- **Treu la set (F)**

No es pot confondre la sensació de frescor amb la hidratació. L'única manera d'hidratar-se és bevent aigua, sucres naturals, sopes i infusions.

L'alcohol provoca deshidratació a causa dels seus efectes diürètics, de la necessitat d'expulsar més líquids dels que s'han ingerit, a banda que per eliminar l'alcohol del cos també es gasta més aigua.

Per tant, si es consumeixen begudes alcohòliques és important no oblidar-se d'intercalar-ho amb aigua per tal d'hidratar el cos. A més, beure aigua ajudarà a no fer un consum tan intensiu, ja que si es té molta sensació de set i es beu alcohol, aquesta sensació no disminueix, i per això segurament es beurà més alcohol i més ràpid del que potser s'ha previst.
- **Vomitar NO accelera l'eliminació d'alcohol a la sang (V)**

Una vegada l'alcohol ha arribat a la sang, el fetge el metabolitza a una velocitat constant, que no varia amb cap dels procediments amb què es provi d'accelerar-lo. Ni vomitar, ni refrescar-se, ni prendre cafè no serveixen per a eliminar l'alcohol més ràpidament. Encara que poden fer que hi hagi la sensació d'estar més despert, no ajuden a eliminar l'alcohol ni a millorar les habilitats psicomotores.

L'alcohol irrita l'estómac, l'altera, i això pot acabar provocant una sèrie d'espasmes i contraccions musculars que acaben fent que el cos buidi el contingut de l'estómac.
- **Les primeres vegades que es beu alcohol es pot tenir un coma etílic, perquè no s'hi està acostumat (F)**

L'alcohol és un depressor del sistema nerviós central i en grans quantitats (i/o consumit de manera molt ràpida) pot portar a un coma, i un coma pot portar a la mort.

Que l'alcohol deprimeix no vol dir que posa trist o trista, vol dir que totes les funcions vitals es van alentint cada cop més; la respiració és cada cop més lenta, va disminuint el nivell de consciència, el cor bateja cada cop més a poc a poc... i així es pot arribar a aturar (el que seria una aturada cardiorespiratòria).

El coma etílic no té res a veure amb acostumar-se a l'alcohol. Ni tampoc l'hàbit de beure. La tolerància a l'alcohol hi juga un paper, però no és l'únic.

Per prevenir un coma etílic s'han de tenir en compte altres aspectes, com: la quantitat que s'ingereix, la rapidesa amb què es beu, si s'ha menjat o no, la complexió, si es pren medicació, l'estat anímic...

- **Que les noies vagin borratxes, NO les fa més accessibles sexualment** (V)

Es jutja de la mateixa manera els nois que les noies quan beuen alcohol?

En una societat masclista, el missatge que predomina és que, davant d'una agressió sexual, als nois se'ls exculpa i a les noies se les culpabilitza.

El tracte que fan certs mitjans de comunicació quan hi ha casos de violacions no contribueix a trencar aquest mite.

Tant els nois com les noies tenen el dret a sortir de festa i passar-s'ho bé, i el fet que una noia s'hagi passat amb l'alcohol i vagi borratxa (com pot passar als nois) no legitima que es puguin aprofitar sexualment d'ella.

En les relacions sexuals, el consentiment és un factor fonamental.

Activitat 5: Estratègies de reducció de riscos SESSIÓ 3 (25 minuts)

Observacions per al professorat

Tal com s'ha argumentat al principi de la proposta, quan una persona JA HA PRES la decisió de consumir alcohol ho farà malgrat els advertiments dels adults de referència (que segurament ja li deuen haver dit que millor que no ho faci, o, en el millors dels casos, que si ho fa vagi amb molt de compte i sense passar-se de la ratlla: el típic missatge de "si beus, amb moderació").

Per tant, una forma de garantir la seguretat de les decisions personals és a través de les diferents estratègies de reducció de riscos relacionades amb els usos d'alcohol:

- **Establir límits de consum.** Abans de beure, es pot pensar quantes begudes es volen prendre, sent conscients dels propis límits i conseqüències. És important, després, respectar la decisió presa.
- **Beure lentament.** Si es beu molt ràpidament, l'alcohol no té temps de processar-se i pot semblar que no està fent efecte. Però més tard pujarà tot de cop i els efectes seran pitjors perquè se n'haurà begut molta quantitat en poca estona.
- **Menjar abans i durant el consum d'alcohol.** Menjar abans de beure perquè l'absorció d'alcohol sigui més progressiva, ja que aquest es barreja a l'estómac amb el menjar i redueix l'aparició sobtada d'efectes no desitjats.
- **Evitar el consum en situacions de pressió.** És important no beure si no es vol o no es veu clar. Ningú pot decidir per nosaltres; és rellevant respectar-se i respectar la voluntat dels altres.
- **Beure aigua entre begudes alcohòliques.** Alternar begudes alcohòliques amb aigua ajuda a hidratar-se i disminuir els efectes de la deshidratació associats al consum d'alcohol.
- **Fer descansos de consum.** Fer pauses durant el consum d'alcohol és necessari per permetre al cos recuperar-se i donar espai per observar els efectes que van apareixent. D'aquesta manera es podrà decidir si es vol continuar consumint o si ja és moment de parar.
- **Evitar combinacions amb altres substàncies.** Les barreges entre drogues no són recomanables. Poden emmascarar els seus efectes i això pot fer que es tinguin ganes de seguir consumint. També es poden potenciar els efectes de les dues o més substàncies consumides multiplicant-ne els seus riscos.
- **No conduir sota els efectes de l'alcohol.** Quan es beu pot ser que aparegui la visió borrosa, la son, la disminució dels reflexos, etc. Si beu, és millor no conduir. Es pot fer ús dels serveis de transport públic, taxis, demanar la recollida a algú... o bé consensuar entre el grup una persona que no begui i pugui conduir després de la festa.

S'explica a l'alumnat que ja s'està arribant al final de les activitats i que, en aquesta última, **hauran de fer un recull del que han anat veient durant el transcurs de les sessions i que pot servir per minimitzar tots els riscos possibles per a qualsevol persona que decideixi beure alcohol.**

5.1. Pluja d'idees

Es disposarà l'alumnat per **grups reduïts** i **se'ls demanarà que elaborin una llista de les recomanacions que farien a l'alumnat de 1r d'ESO** si els diguessin que aquesta nit han decidit fer una quedada per consumir alcohol.

Per ajudar a elaborar aquesta llista de consells, es poden llençar aquestes preguntes:

Observacions per al professorat

- **Com es pot evitar que les persones acabin al punt més alt de l'escala dels efectes (coma etílic)?**

Conèixer els diferents efectes que l'alcohol provoca ajudar a decidir quin punt d'embriaguesa es vol assolir. Aplicar les mesures de reducció de riscos que s'han treballat ajudarà a aconseguir que el consum tingui els menys riscos possibles.

- **L'alcohol és innocu?**

Durant totes les sessions s'ha treballat per desbancar aquesta creença. Informar-se farà que les decisions que es prenguin siguin el més lliures possibles.

- **Què ha de passar perquè una persona sigui crítica amb el consum d'alcohol? Ha de passar alguna cosa o es pot ser crític des del principi?**

Ser crítics no té a veure amb haver experimentat algun aspecte no desitjat del consum d'alcohol, ser crítics ajudarà a fer que les decisions siguin pròpies i, per tant, les vivències també, tot i que a vegades (a causa de l'experimentació d'aspectes no desitjats -intoxicació, vòmits, desmaís...) puguin ajudar a fer-ho diferent les pròximes vegades.

- **Tothom veu alcohol?**

Evidentment que no. Ni tothom beu, ni és obligatori fer-ho per passar-ho bé. Cadascú decideix el que vol fer respecte al consum d'alcohol.

- **Es respecta les persones que decideixen no beure alcohol?**

Ja s'ha vist que l'alcohol està força normalitzat, sobretot en ambients de festa o socialització. El fet fonamental és el respecte vers les decisions de les altres persones, tot i que siguin diferents de les pròpies.

Activitat 6: Conclusions i tancament SESSIÓ 3 (35 minuts)

1. Tancament

Bé... ja s'ha arribat al final! Abans d'acabar del tot, es poden llençar unes preguntes al grup per fer el tancament de l'activitat.

- *Què us han semblat les sessions?*
- *Teniu alguna pregunta o dubte en relació amb el que s'ha treballat?*
- *Us ha estat útil? Quines coses ja sabíeu i quines heu après de nou?*
- *Creieu que aquests coneixements us serviran, per al vostre dia a dia?*

Si es creu convenient, també es pot reproduir de nou el vídeo i, d'aquesta manera, l'alumnat pot sortir de l'aula tenint-lo més present, reflexionant sobre si hi ha alguns aspectes que han vist diferents en relació amb la primera vegada, a l'inici de la sessió.

7. Recursos

Llistat de fonts a través de les quals es pot ampliar la informació del contingut treballat, tant per al professorat com per facilitar a l'alumnat en cas que hi estigui interessat:

- **Canal drogues.** És l'espai de referència de la Subdirecció General de Drogodependències de l'Agència de Salut Pública de Catalunya en matèria de drogues i addiccions des d'una perspectiva de salut pública. Inclou informació, tant per a ciutadania com per a equips professionals.
<http://drogues.gencat.cat/ca>
- **Hemeroteca Drogues.** És una biblioteca virtual de l'Agència de Salut Pública de Catalunya de la Generalitat, creada el 2011. Pretén facilitar a professionals i ciutadania materials, manuals i documents de l'àmbit de la prevenció, propostes educatives, de sensibilització, informatives i didàctiques, i per a l'atenció i la normalització social relacionada amb les drogues.
<https://hemerotecadrogues.wpcomstaging.com>
- Martínez, D. i Pallarés, J. (2013). *De placeres y riesgos, manual para entender las drogas*. Lleida: Editorial Mileni ¿Beber para crecer? El consumo de alcohol en los menores de edad (13-17 años). Lleida: Editorial Milenio.

Fonts d'internet

- **ENERGY CONTROL**
<https://energycontrol.org>
- **ALCOHOLODROM**
<http://www.elpep.info/drogodrom/alcoholodrom/>
- **VEUS EL QUE BEUS?**
http://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/sobre_les_drogues/calculadora-veus-el-que-beus/
- **TU PUNTO**
<https://www.tupunto.org/sustancias/alcohol-2/que-efectos-tiene-el-alcohol/>

Filmografies

- Palacín M, Gispert O. (2023). "No penso tornar a beure mai més". *Sense Ficció*, TV3 (64 min):
<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/sense-ficcio/no-penso-tornar-a-beure-mai-mes/video/6216113/>
- **LA HIPERACTINA** ¿Por qué nos emborrachamos?
<https://www.youtube.com/watch?v=FB9C4uqzJSc>
- **LUGO Y LAS DROGAS. ALCOHOL**
<https://www.youtube.com/watch?v=SyJlCeDnnG8>

RECURSOS MUNICIPALS

Associació Alba: plaça del Doctor Robert, 1
93 731 48 45

CAS Mútua Terrassa: carrer de Sant Cristòfol, 60
93 736 50 50 Extensió 11260