

Ser Pare i Mare

7

Ajuntament de Carcaixent – Unitat de Prevenció Comunitària de Conductes Addictives UPCCA

CÀNNABIS I CERVELL ADOLESCENT:



El cànnabis afecta al sistema cannabinoide del cervell, una zona que s'encarrega, entre altres qüestions de regular les emocions.

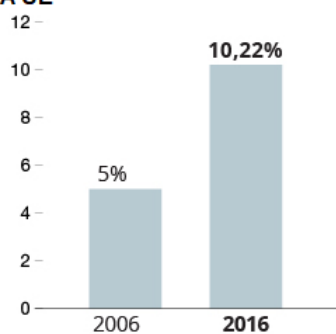
Quan el seu consum es realitza en l'adolescència les conseqüències poden ser pitjors, perquè el cervell es troba en ple desenrotllament i probablement es troba realitzant una sèrie de connexions sinàptiques que permanixeran durant tota la vida. L'aparició de trastorns mentals (depressió, ansietat, esquizofrènia, bipolaritat...) pot ser alguna de les conseqüències d'este consum primerenc.

Hi ha altres conseqüències: a nivell de rendiment, hi haurà un aprenentatge pobre, una afectació sobre la cognició i la memòria i per tant baix rendiment acadèmic i laboral. A nivell d'afectació prefrontal, hi ha una conseqüència sobre l'estructura inhibidora del cervell, que és la que s'encarrega del control racional dels impulsos. A nivell de resposta/reacció: es triplica el risc d'accident de cotxe, es

conduïx més lent, es disminueix el temps de reacció i l'atenció. A més, el consum abusiu pot acabar desenrotllant una dependència.

EVOLUCIÓ DE LA CONCENTRACIÓ DE THC

CONCENTRACIÓ MITJA DE THC EN LA MARIHUANA DE VENDA AL CARRER EN ELS PAÏSOS DE LA UE



Fuente: Instituto Nacional de Toxicología / European Monitoring Center for Drugs and Drugs Addiction

La marihuana que es consumix hui en dia és molt més nociva que la de fa quinze o més anys, atés que té una concentració de tetrahidrocannabinoides (THC) – principi actiu de la planta – fins a tres vegades major. Això es degut a la selecció de plantes amb principis actius més elevats, la introducció de llavors transgèniques i mètodes de cultiu gens naturals que exprimiten al màxim les possibilitats de la planta.

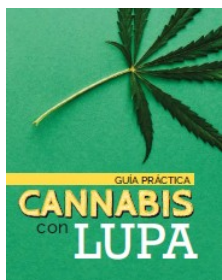
A major concentració, les probabilitats de desenrotllar una crisi d'ansietat, un brot psicòtic o una dependència es més gran.

Editorial

El cànnabis és la tercera droga més consumida a Espanya, després de l'alcohol i el tabac i amb una tendència a l'alça, segons diferents informes.

Al IV Pla Municipal sobre Addiccions de Carcaixent 2021-2024, la prevenció del consum dels derivats de cànnabis es una prioritat i un dels objectius es la augmentar la percepció de risc que suposa el consum d'esta substància entre la població escolar i les famílies, d'ahí este butlletí monogràfic sobre cànnabis.

Lectura:



«Guía práctica: Cannabis con Lupa».

Pots recarregar-te este document escrivint en el buscador de Google el títol o bé directament en l'adreça web:

<https://cannabisconlupa.concapa.org/wp-content/uploads/2021/04/guia-cannabis-con-lupa-web-cannabis.pdf>

Web:

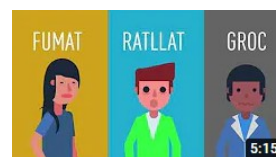
“Cannabis, tú eliges tu camino”



<http://www.droynet.eu/cannabis/index.html>

Youtube:

«#ET SONA? Divertit, saludable...»



#EtSona? és la campanya que l'ajuntament de Valencia llança per a la

prevenció del consum de Cànnabis. Es tracta de tres vídeos explicatius de com afecta el cànnabis al nostre sistema endocanabinoide. Molt interessant!

https://youtube.com/playlist?list=PLEPpHJBqxiz_h-jIEyDW2oIB_VK_lhik

Mite: És un producte inofensiu per a la salut, ja que és un producte natural. És una droga ecològica, és la substància de la pau i el relax.

Realitat: Producte natural i producte innocu no són sinònims. El tabac i l'opi també són naturals i ningú dubta dels seus riscos. Inclús un cudol de riu o una branca de taronger també són naturals però si t'ho llancen al cap pot deixar-te importants seqüeles. El consum de cànnabis provoca importants conflictes a l'escola i en les famílies. On està la pau i el relax?.

Mite: Els jóvens consumixen cànnabis perquè està prohibit: si es legalitzara es consumiria menys.

Realitat: Les drogues que més es consumixen entre els jóvens són l'alcohol i el tabac i estes són legals. A més, en el consum inflüix la facilitat per a aconseguir la substància i el grau d'acceptació social de la mateixa.

Mite: El cànnabis té efectes terapèutics, per la qual cosa no ha de ser mal fumar-se un porro de tant en tant.

Realitat: Els usos mèdics del cànnabis es realitzen de manera controlada i no tenen res a veure amb el seu ús recreatiu (per a passar-ho bé...). També hi ha medicaments derivats de l'opi i ningú pensa que siga sa consumir heroïna.

Mite: El consum de cànnabis pot controlar-se ja que no produïx addicció.

Realitat: Hi ha estudis científics que demostren que el consum continuat pot produir tolerància (cada vegada es fuma més per sentir els efectes), dependència i síndrome d'abstinència (malestar ocasionat quan es porta unes hores o dies sense consumir), especialment en l'adolescència.

Mite: Fumar cànnabis resulta menys perjudicial que fumar tabac.

Realitat: El cànnabis conté molts dels carcinògens i mutàgens del tabac i en major quantitat (un 50% més). A més, la forma de consumir-la (fumada, sense filtre i amb aspiracions profundes) augmenta els riscos de patir càncer. Té efecte broncodilatador, la qual cosa afavorix l'absorció de les substàncies tòxiques i, igual que ocorre amb el tabac, també és perjudicial per als fumadors passius.

Mite: La majoria dels jóvens fumen porros.

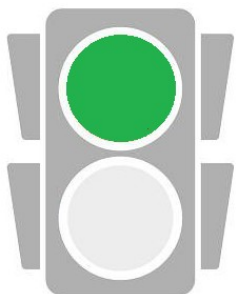
Realitat: Mira al teu voltant. Pensa en tots els jóvens del institut, de la classe del teu fill/a, del teu barri. Un a u. Quants fumadors de porros t'ixen?". Descobriràs que els que consumixen són sempre una minoria.

Segons les últimes enquestes, el 67% dels jóvens de 14 a 18 anys no han consumit mai cànnabis en la seua vida. Tan sols un 27,5% indica haver consumit en l'últim any.



**PENSA
I ACTUA:**

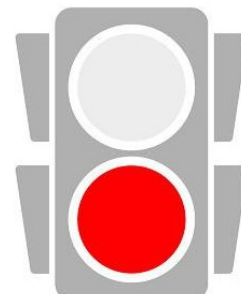
COM PREVINDRE EL CONSUM DE PORROS



- Informa amb objectivitat sobre les drogues i sensibilitzeu-los sobre els riscos que comporta el consum de porros, evitant alarmismes.
- Fixa normes familiars precises prohibint de forma

clara el consum de tabac, alcohol, porros i altres drogues, almenys en el domicili familiar.

- Supervisa les activitats dels seu fill/a, en especial aquelles que realitzen fora de casa. Conega les seus amistats i companyies.
- Mostra't pròxim al seu fill/a, mantinga un tracte càlid i afectuós i afavorisca una relació de confiança mútua. Dedica-li temps.
- Presta-li suport emocional, escolta els seus problemes i preocupacions, fes-li saber que compta amb el teu suport.
- Dialoga i mantén una comunicació fluida. Escolta, conega les seues opinions i raona amb ell/a.
- Fomenta i compartix activitats de temps lliure, esportives, culturals, etc.
- Ajuda-li a identificar situacions de risc i com fer front de manera raonada a futurs oferiments de consum.
- Ensenya-li valors socials positius d'atenció cap a la salut, l'amistat, l'esforç, etc.



- No consumisca porros i reduïx el consum de tabac i alcohol en presència d'ells. No oblidis que eres un model a imitar.
- Evita posicions i actituds excessivament permissives cap al consum; «*per fumar un porro tampoc passa res*».
- Evita utilitzar el càstig com a únic recurs. Per contra, procura utilitzar en la seua educació el reforç i la motivació.
- Evita comentaris de rebuig cap als seus fills/es i la crítica continuada, convertint la casa en un lloc inaguantable.
- No parle com si ho sabera tot, sense escoltar les seues opinions i vivències.

*Es molt important acabar amb la **tacanyeria emocional** i reconèixer-los el que fan bé, almenys amb la mateixa intensitat que els retraiem quan es porten malament.*

Begoña del Pueyo



640

EL PREU DE FUMAR UN PORRO AL DIA DURANT UN ANY

© Carcaixent 2021 - UPCCA

640

EL COST DE FUMAR PORROS
Estimació de 1.76€ per cada porro.

640

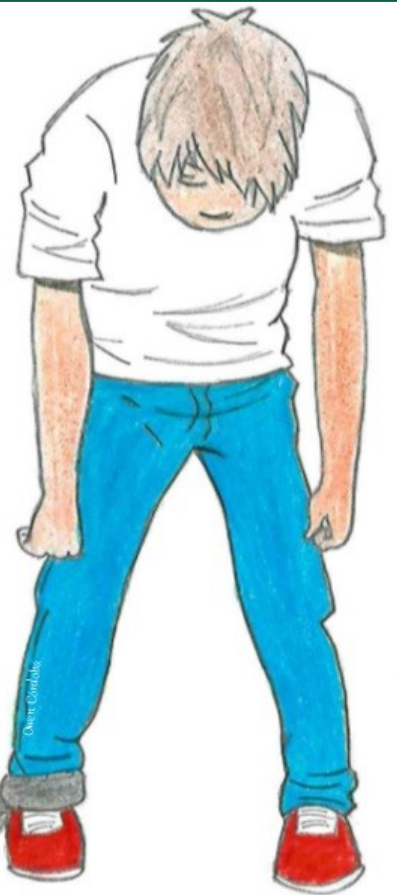
640EURO
ΕΥΡΩ

Fumar un sol cigarret de cànnabis té els mateixos efectes sobre els pulmons humans que fumar-se entre 2,5 i 5 cigarrets



PARLEM DE DROGUES

*la informació
salva vides*



**Ajuntament
de Carcaixent**
Regidoria d'Igualtat
i Benestar Social



Subvencionat per:

**GENERALITAT
VALENCIANA** | **TOTS
A UNA
VEU**
Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

SI VOLS MÉS INFORMACIÓ I/O ASSESSORAMENT EN...

UpCca

UNITAT DE PREVENCIÓ COMUNITÀRIA
DE CONDUCTES ADDICTIVES
CARCAIXENT

UPCCA Carcaixent

96 245 76 71

C/ Sant Llorens, 1-B

vicent.sauco@carcaixent.es



Servici Prevenció Addiccions – Carcaixent

Fets:

640 EURO



**GENERALITAT
VALENCIANA** | **TOTS
A UNA
VEU**
Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública



Els nivells de quitrans d'un porro són entre 3 i 5 vegades superiors als d'un cigarret.



El cànnabis produïx "*l'Efecte Marmota*", dificultat per a recordar, comprendre, organitzar.



El consum de cànnabis et pot "*Ratllar*" (*la gent diu coses de mi, em miren malament, etc.*)



Pots pillar un "*Groc*", baixada de tensió, pal·lidesa, debilitat sobtada, confusió i, fins i tot, pèrdua de coneixement amb caiguda a terra.



El cànnabis produïx "*Addicció*" i, per tant, Síndrome d'Abstinència, amb símptomes de tristesa, agressivitat, insomni...

Un porro al dia durant un any és l'equivalent a fumar entre 1.000 i 1.825 cigarrets.



640

640

640

UpCca