

# COM ENS COMPORTEM?

(document per a l'alumnat)

## DINÀMICA DE TREBALL

El resultat final d'aquesta sessió és la formulació de les preguntes que, dins de les activitats del programa Parlem de drogues de l'Obra Social "la Caixa", fareu al Dr. Rafael Maldonado (catedràtic de farmacologia de la Universitat Pompeu Fabra). Per això, us hem preparat una introducció que heu de llegir detingudament (millor de forma individual) per, tot seguit, analitzar una sèrie de mites sobre els efectes de les drogues. Això ajudarà a obrir un debat entre vosaltres que farà més productiva la generació de les preguntes en relació amb el tema *Com ens comportem?*, que adreçareu al Dr. Rafael Maldonado.

### 1. INTRODUCCIÓ

Els diversos tipus de drogues que existeixen tenen diferents efectes sobre el nostre sistema nerviós: unes són excitants i d'altres, depressores; unes ens acceleren el funcionament mental, amb el risc d'augmentar els errors, i d'altres l'alenteixen o distorsionen; algunes creen una sensació d'eufòria; d'altres produeixen al·lucinacions o canvis en la percepció de la realitat.

Totes elles interfereixen en el funcionament normal del nostre sistema nerviós i provoquen una alteració de les nostres capacitats; modifiquen la forma de pensar, de funcionar, de relacionar-se amb els altres i d'enfrontar-se als desafiaments de la realitat. En definitiva, ens fan menys protagonistes de la nostra vida.

L'acció de les drogues segons la fisiologia del cervell n'explica els efectes psicològics.

Aquests en són els efectes immediats:

- El **tabac** produeix relaxació, sensació de concentració, fatiga prematura.
- Els principals efectes de l'**alcohol** són: desinhibició, eufòria, relaxació, augment de la sociabilitat, però també dificultat per parlar, dificultat per associar idees i descoordinació motora.
- La desinhibició i la falsa sensació de seguretat que provoca l'alcohol estan relacionades amb accidents de trànsit i laborals, i amb pràctiques sexuals de risc que poden dur a malalties de transmissió sexual i embarassos no desitjats.

## COM ENS COMPORTEM?

(document per a l'alumnat)

A més, el consum d'alcohol en l'adolescència, i especialment el consum "fins a afartar-se'n", pot afectar el sistema nerviós central en diferents nivells:

- Interfereix en el desenvolupament del cervell, que passa per un període crític de canvis durant aquesta etapa, i que en limita el futur i el potencial individual. Afecta, entre d'altres, la zona cerebral relacionada amb la memòria, l'aprenentatge (hipocamp) i la planificació de tasques.
- Com a conseqüència, es produeixen alteracions de les relacions personals, del rendiment escolar, comportaments violents i conductes perilloses per a la salut.
- El **cànnabis** produeix eufòria, desinhibició, alteracions en la percepció, empitjorament del temps de reacció i de l'atenció, alteració de la memòria, així com dificultats per raonar i resoldre problemes.
- La **cocaïna** produeix eufòria, agitació i hiperactivitat, augment de la sociabilitat, sentiments de grandesa, verborrea, acceleració mental i falsa sensació d'agudeses mental, disminució de la fatiga i del somni, i agressivitat.
- L'**heroïna** produeix eufòria, sensació de benestar i plaer, però també confusió.
- L'**éxtasi** ocasiona desinhibició, sociabilitat, eufòria, loquacitat i increment de l'autoestima, però també confusió i angoixa.
- L'**LSD** produeix al·lucinacions, alteracions de la percepció i hipersensibilitat.

Aquests en són els efectes a llarg termini:

- L'**alcohol** provoca impotència sexual.
- El **cànnabis** s'associa a trastorns de la memòria, la concentració i l'aprenentatge (aquest efecte es manté fins i tot al cap de molt de temps del seu consum), cosa que provoca pitjors resultats acadèmics, abandonament prematur dels estudis i fracàs en la formació professional i en els estudis universitaris.

També provoca trastorns emocionals (ansietat, depressió) i de la personalitat. En el cas de persones predisposades, pot potenciar el desenvolupament de brots d'esquizofrènia i altres malalties mentals.

- La **cocaïna** provoca una gran dependència i importants trastorns neurològics i psiquiàtrics: estats paranoides, psicosi i depressió, així com insomni i trastorns d'inetència sexual.



# COM ENS COMPORTEM?

(document per a l'alumnat)

- L'**heroïna** provoca la inhibició de l'impuls sexual, depressió, ansietat i alteracions de la personalitat.
- L'**éxtasi** produeix, al cap d'unes hores o d'uns dies d'ingerir-lo, una reducció de certes habilitats mentals, especialment de la memòria i de la capacitat de l'individu per processar la informació, cosa que augmenta el risc d'accidents de trànsit. També provoca crisis d'ansietat, agitació i comportaments violents o de risc, així com trastorns depressius i alteracions psicòtiques (flashbacks amb al·lucinacions visuals i auditives).
- L'**LSD** pot provocar reaccions psicòtiques i de pànic; el que popularment es coneix com "un mal viatge", amb el risc de suïcidi, i també flashbacks: la reaparició d'al·lucinacions sense consumir-ne.

## 2. TALLER DE REFLEXIÓ

Analitzad els MITES següents i justifiqueu, des d'un vessant científic i tenint en compte que esteu treballant el tema *Com ens comportem?*, si s'ajusten o no a la realitat:

- 1) "Fumar un cigarret relaxa i alleuja l'estrès"
- 2) "Qui més aguanta l'alcohol és més fort"
- 3) "La cocaïna dóna marxa"
- 4) "La cocaïna millora les relacions amb els altres, ja que ajuda a desinhibir-se"

## COM ENS COMPORTEM?

(document per a l'alumnat)

5) "Les relacions sexuals sota els efectes de la cocaïna són més satisfactòries"

6) "Tots els consumidors d'heroïna són uns delinqüents"

7) "Les drogues de síntesi són inofensives"

8) "Els efectes del cristall són diferents als de les pastilles d'èxtasi"

# COM ENS COMPORTEM?

(document per a l'alumnat)

## 3. PREGUNTES PER FER AL DR. RAFAEL MALDONADO

Una vegada analitzats els mites i després que s'hagi generat un debat entre vosaltres, plantegeu 5 preguntes o més que faríeu al Dr. Rafael Maldonado (recordeu que té un enfocament científic i que el Dr. Maldonado és expert en neurobiologia de l'addicció):

1)

2)

3)

4)

5)