

GUIÓ DE LA UNITAT DIDÀCTICA

(document per al professorat)

INTRODUCCIÓ

Els adolescents busquen formes d'afirmació i d'identificació. La facilitat per accedir a les drogues o atribuir-los connotacions transgressores, la curiositat i la pressió grupal poden induir-los a consumir. Informar-los i formar-los sobre aquest tema és, en primer lloc, responsabilitat de la família i de la institució escolar.

Fer-ho adequadament pressuposa, en qualsevol cas, contrastar les pròpies idees per comprovar que es corresponguin amb la realitat actual i el perfil dels consumidors d'avui. I també amb els coneixements sobre la biologia de les drogues: què són, en què consisteix el procés d'addicció, quina n'és la base neuronal i quins efectes causen sobre el cervell i la salut, en una etapa -l'adolescència- en què el desenvolupament orgànic encara no s'ha completat.

GUIÓ DE LA SESSIÓ

1. QUÈ SÓN LES DROGUES:

Una droga és una substància natural o artificial que altera el rendiment físic, la percepció, l'estat d'ànim, la conducta i el coneixement de qui la consumeix, cosa que acostuma a comportar canvis tant en la seva salut com en l'entorn.

Droga és una paraula polisèmica. En un sentit estricte -el de droga d'abús-, l'OMS considera que es pot qualificar així qualsevol substància amb efectes sobre el sistema nerviós central, capaç de generar un consum abusiu i, de forma eventual, conduir cap a un procés de dependència psicològica, física, o ambdues al mateix temps. Existeixen molts tipus de drogues: unes són totalment naturals, d'altres, fruit d'una síntesi o purificació química; n'hi ha de legals i d'il·legals... El que tenen en comú és que són substàncies psicoactives, que modifiquen el cervell, en ocasions amb greus conseqüències.

Segons l'efecte que tenen sobre el sistema nerviós, les drogues es poden agrupar en tres tipus:

- Depressores del sistema nerviós central (SNC): alcohol, hipnòtics, ansiolítics (com les benzodiazepines), opiacis (heroïna, morfina, codeïna, metadona), tranquil·litzants i inhalants.
- Estimulants de l'activitat de l'SNC: amfetamines, nicotina, cocaïna, cafeïna, teobromina...
- Substàncies psicodèliques o pertorbadores: al·lucinògens (LSD, mescalina...), cannabinoides (haixix i marihuana) i drogues de síntesi (èxtasi i altres).

GUIÓ DE LA UNITAT DIDÀCTICA

(document per al professorat)

2. PROCÉS DE L'ADDICCIÓ:

Les drogues afecten la convivència familiar, en ocasions fins a límits intolerables, i poden arruïnar les relacions socials de l'individu. Tenen costos laborals i sanitaris elevats, provoquen accidents i poden potenciar conductes agressives i el maltractament. Tot i això, la conseqüència més directa és la que afecta la biologia i la salut de qui en consumeix.

El consum de drogues es pot convertir en compulsiu i derivar cap a situacions d'addicció greu. Juntament amb circumstàncies que poden ser agreujants -de context, dosi o policonsum-, existeixen factors genètics, fisiològics i ambientals pels quals alguns individus són més vulnerables que altres.

S'entén per addicció l'estat que duu al consum abusiu d'una droga per obtenir una sensació de benestar o, com a mínim, prevenir les conseqüències negatives derivades de l'abstinència.

El consum repetit d'algunes drogues pot generar tolerància: habituat a la seva presència, l'organisme en necessita una quantitat més elevada per obtenir els mateixos efectes. D'altra banda, s'anomena dependència, respecte a una droga, la necessitat de consumir-la que experimenta l'organisme per compensar el malestar que produeix l'absència.

La dependència pot ser física -en aquest cas està molt relacionada amb la tolerància- quan el consum resulta necessari perquè el seu nivell a la sang possibiliti un funcionament normal del cos sense caure en una síndrome d'abstinència. La dependència psíquica és una compulsió al consum que requereix canvis de conducta per poder ser desactivada.

3. BASE NEURONAL:

Les drogues actuen sobre el sistema nerviós, intensificant o inhibint l'activitat dels mecanismes neurotransmissors de les sinapsis neuronals. Les drogues addictives exerceixen la seva influència sobre els anomenats circuits de gratificació mesolímbics (integrats per un centre situat al tronc encefàlic que envia les seves fibres cap al sistema límbic, inclòs el nucli accumbens, tot això a la part més interna de l'encèfal). Aquests circuits utilitzen dopamina com a neurotransmissor.

GUIÓ DE LA UNITAT DIDÀCTICA

(document per al professorat)

Les drogues addictives alteren el funcionament normal d'aquestes vies de diferents formes, inhibint la recaptació de la dopamina (el cas de la cocaïna) o facilitant-ne l'alliberament (amfetamines i èxtasi), cosa que també afavoreix l'alliberament de serotonina. L'heroïna s'uneix directament al receptor del neurotransmissor, i mimetitza els efectes dels opioides endògens. El cànnabis també és mimètic, mentre que la nicotina i l'alcohol, que també eleven els nivells de dopamina, desencadenen tota una cascada d'efectes neuroquímics. Són aquests mecanismes neurobiològics els que expliquen les diferents conseqüències orgàniques i psicològiques de les drogues: relaxació, desinhibició, eufòria, agitació, taquicàrdia, hiperactivitat, sopor, confusió, loquacitat, hipertèrmia, angoixa, al·lucinacions... Uns mecanismes neuronals que són a la base, així mateix, del procés addictiu.

4. EFECTES SOBRE EL CERVELL I LA SALUT:

Els riscos més importants associats a les drogues tenen a veure amb el seu consum habitual i els efectes a llarg termini, en forma de problemes de salut orgànica i psicològica que afecten diferents òrgans, el cervell i la conducta personal.

Se sap que el tabac, que causa enormes perjudicis sobre el sistema respiratori i el circulatori, el trobem en l'origen d'una gran varietat de càncers, no tan sols de pulmó, sinó també de laringe, esòfag, ronyó, bufeta, etc. O que l'alcohol provoca danys greus en el tub digestiu i glàndules annexes, cardiopaties, impotència sexual i, en fase avançada, demència alcohòlica.

De forma paral·lela també es coneixen els trastorns ocasionats pel consum d'haixix i marihuana, cocaïna, heroïna, èxtasi, LSD, etc., que es poden consultar en el kit educatiu Parlem de drogues (vegeu-ne la guia i els DVD). Per documentar-se sobre la biologia i la neurobiologia de les drogues existeixen, de totes maneres, nombroses pàgines web de referència.

GUIÓ DE LA UNITAT DIDÀCTICA

(document per al professorat)

BIBLIOGRAFIA I DOCUMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Per a la preparació de la sessió us recomanem les tres fonts d'informació següents (que us donem en mà).

1. Kit educatiu Parlem de drogues. Una realitat per tractar a les escoles, de l'Obra Social "la Caixa"
2. Pla Nacional sobre Drogues. Guia de drogues. Accessible en línia a:
<http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/guiaDrogas.pdf>
3. NIDA. La ciència de l'addicció. Accessible en línia a:
[http://www.nida.nih.gov/scienceofaddictionSP/SoA_Spanish.pdf?bc si scan 4E49B21250F54E72=0&bc si scan filename=SoA_Spanish.pdf](http://www.nida.nih.gov/scienceofaddictionSP/SoA_Spanish.pdf?bc%20si%20scan%204E49B21250F54E72=0&bc%20si%20scan%20filename=SoA_Spanish.pdf)

També podeu consultar les pàgines següents:

- Pla Nacional sobre Drogues (MSC): <http://www.pnsd.msc.es/>
- NIDA, Institut Nacional sobre Abús de Drogues (EUA): <http://www.nida.nih.gov/NIDAEspaol.html>
- Lasdrogas.info, Instituto para el Estudio de las Adicciones: <http://www.drogasycerebro.com/>