

Mitos e realidades acerca das drogas

Mito: consumir alguma substancia as fins de semana non provoca danos.

Realidade: consumir todas as fins de semana supón consumir máis de 100 días ao ano sen contar os períodos de vacacións. Resulta evidente que isto supón un consumo abusivo que ten repercusións nos días seguintes das fins de semana.

Mito: pódense consumir drogas durante moito tempo antes de que produzan danos.

Realidade: a droga actúa sobre o sistema nervioso, unha pequena dose é suficiente para causar efectos tan nocivos como inmediatos. Nin todas as drogas son iguais nin todas as persoas consumidoras son iguais, polo tanto cada consumo resulta diferentes tanto por parte da propia substancia como polas circunstancias da persoa, o seu estado anímico...

Mito: podes parar de consumir drogas cando o desexes.

Realidade: as drogas teñen efectos adictivos a nivel físico e psicolóxico, debilitan a vontade da persoa consumidora, limitando a súa liberdade de elección a calmar o seu desexo de consumo.

Mito: as drogas limitan a tensión e as angustias.

Realidade: este tipo de substancias teñen uns efectos momentáneos de alienación, evasión da realidade, pero cando este efectos cesan, as preocupacións e os problemas seguen estando aí.

Mito: canto mellor físico teñamos menos prexudicial será a droga.

Realidade: o problema é que a droga dana o cerebro, e este non pode ir ao ximnasio.

Mito: fumar cannabis resulta menos prexudicial que fumar tabaco.

Realidade: ademais de que o cannabis (marihuana e haxix) se consume mesturado con tabaco (policonsumo), o cannabis contén moitas das substancias canceríxenas do tabaco en maior cantidad. Destaca que o xeito de consumo (sen filtro e con aspiracións profundas) favorece a absorción de substancias tóxicas e, por tanto, de padecer cancro.

Mito: o cannabis é unha droga natural e ten efectos terapéuticos, polo que non debe ser tan mala.

Realidade: o cannabis é unha planta tóxica que provoca alteracións no funcionamento cerebral. O uso da denominada "marihuana terapéutica" está controlado e só se administra en casos moi excepcionais. Tamén existen medicamentos derivados do opio, e ningúen pensa que sexa saudable consumir heroína.

Mito: cando estás bêbedo, un café fai que se che pase a borracheira.

Realidade: o alcohol ingerido entra no sangue. Debe ser metabolizado polo organismo para eliminarse e pasar así o efecto. O que provoca o café é converterte nun borracho experto.

Mito: o alcohol é bo para o corazón, ademais axuda a combater o frío.

Realidade: eses milagreiros e curativos efectos do alcohol non aparecen en todas as persoas nin en todos os casos, cada un de nós é diferente, e o alcohol, así mesmo, afectaranos de diferente xeito. Por outra banda o alcohol produce unha sensación momentánea de calor ao dilatárense os vasos sanguíneos, pero en pouco tempo a temperatura interior do corpo diminúe, e séntese más frío. Por iso en situacións de embriaguez temos que abrigar a persoa e nunca intentar darlle unha ducha fría.

Fainos chegar as túas ideas, dúbidas ou suxestións

Podes facelo por correo ordinario, correo electrónico, fax ou dende a nosa web

www.prevenciondrogas.lugo.es
prevenciondrogas@concellode.lugo.org

Teléfono: 982 297 498

Centro Social Uxió Novoneira, 3^a planta
(rúa Quiroga Ballesteros, nº1)

O noso equipo de traballo
tentará axudarce en
todo o que nos sexa posible

E en vindeiros números,
trataremos os temas que nos
vaiades propoñendo!!



Programa de Prevención Familiar "Entre Lusco e Fusco"

Revista de divulgación
para Nais e Pais



3

Proceso de adicción signos e síntomas



Obsesión: a adicción é vivida como unha obsesión que dirixirá gran parte do tempo e enerxía, recursos e atención da persoa adicta. O estilo de vida xira sobre a adicción, o resto das obrigas pasa a un segundo plano.

Consecuencias negativas: as condutas adictivas producen pracer, alivio, desinhibición... a curto prazo, pero causan dor, desorientación, infelicidade... a medio prazo. Ao principio obtense certa gratificación aparente, pero axia esta conduta comeza a ter consecuencias negativas na vida cotiá da persoa consumidora. Algunha das esferas da vida que se poden ver afectadas por estes consumos poden ser:

CONDUTA: vólvense egoístas e egocéntricos

SAÚDE PSÍQUICA: adoitan padecen trastornos psicolóxicos, como irritabilidade, actitudes negativas e defensivas, sentimientos de culpa...
SAÚDE FÍSICA: inclúense trastornos de apetito, úlcera, insomnio e fatiga, ademais doutras enfermidades asociadas a cada substancia consumida.

RELACIONES: as relacións coa familia, amigos e/ou parella vense alteradas por frecuentes rifas, escasa comunicación, perda de confianza...

ECONOMÍA: antepone a compra das drogas a outras necesidades más esenciais.

TRABALLO/ESTUDOS: adoitan ter unha tendencia á baixa, causada pola síndrome amotivacional.

Falta de control: a substancia controla o suxeito. A falsa percepción de autocontrol é unha constante nas persoas drogodependentes que cren que poden controlar a cantidad, a dose, a frecuencia no consumo..., non obstante a súa vida está controlada pola adicción.

Negación: é un proceso mental ficticio, negar a propia adicción ou as súas consecuencias significa perder o contacto coa realidade. A medida que os adictos comezan a acumular problemas, tamén comezan a negar dous feitos:

Que a droga en cuestión constitúe un problema que non poden controlar.

Que os efectos negativos nas súas vidas teñan algunha conexión co consumo da droga.

Proceso de adicción etapas



As drogas presentan unha dobre cara, primeiro presentan unha imaxe positiva, atractiva, excitante que tanto atrae a mozos e mozas coma a adultos. Posteriormente, esa cara troca para experimentar sensaciones de dor, infelicidade, desmotivación, apatía... O proceso de adicción sucede en cinco etapas segundo o Dr. Arnold M. Washton:

1. NAMORAMENTO: as primeiras experiencias coas drogas producen unha atracción que incita a volver ao seu consumo. Esta percepción inicial distorsionada da realidade emocional, produce euforia ou tranquiliza, o que fai aumentar a probabilidade de que exista un novo consumo. Neste xogo a forte ganancia inicial incrementa as probabilidades de adicción.

2. LÚA DE MEL: na etapa anterior a persoa aprende que mediante o consumo de certas drogas pode experimentar gratificacións. Na lúa de mel estas satisfaccións consolidanse sen "consecuencias negativas": sente que exerce o control, que a actividade é inofensiva e mesmo que el/ela merece esa gratificación áinda que sexa momentánea. Do que non se decata quen consuma é que ningunha relación baseada no engano e a fantasía pode ser duradeira.

3. TRAIZÓN: co paso do tempo o doce namoramento tornase amargo, as gratificacións iniciais xa teñen consecuencias nesta etapa, proba diso é a deterioración experimentada nas principais esferas da súa vida e o comportamento ilícito que provoca a adicción na persoa consumidora. Os paraísos artificiais que lle foron prometidos na fase anterior tórnanse escuros. O declive dá comezo.

4. NA RUÍNA: o adicto debe consumir cada vez máis, non tanto para obter pracer ou alivio, senón para evitar o malestar asociado á síndrome de abstinencia. Os efectos "positivos" son cada vez menores e o consumo ten que aumentar debido ao desenvolvemento da tolerancia. A dependencia física, creada químicamente por acción da droga no sistema nervioso, ten apresado ao consumidor. A lóxica do consumidor refuxiase nas sensacións pracenteiras e tranquilizadoras da etapa do namoramento, polo que os problemas consolidanse e acrecentase.

5. APRISIONADO: o consumidor perde o contacto coa súa vida cotiá, o seu comportamento vólvese cada vez máis impulsivo e incontrolado coa única motivación de alimentar ou calmar a adicción. Esta etapa reflecte un descenso cara á desesperación e desestruturación persoal. O retorno é difícil e cheo de lamentos, pero é posible.

Conceptos básicos nas Drogodependencias

Existen múltiples clasificacións de drogas, imos centrar na fundamentada nos efectos que producen aquellas no **sistema nervioso central**:

DEPRESORAS:

son as denominadas anestésicas, calmantes ou tranquilizantes, xa que eliminan as sensacións dolorosas, físicas, sentimentais ou psicolóxicas. Dentro deste grupo constan: **alcohol, psicofármacos e tranquilizantes**.

ESTIMULANTES:

eliminan as sensacións de cansazo, fatiga, fame e sono. Figuran neste grupo: **café, teína, nicotina, anfetaminas e a cocaína xunto cos seus derivados**.

PERTURBADORAS OU ALUCINÓXENAS:

producen sensacións estranhas no cerebro (soños e alucinacións que simulan ser reais). Constan neste grupo: **L.S.D, Mezcal, Peyote, ...**



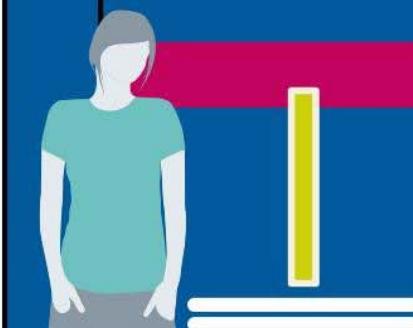
CANNABIS

Forma de consumo: fumada, mesturada con tabaco (policonsumo); frecuente combinación con alcohol.

Efectos a curto prazo: euforia, desinhibición, sensación de bienestar, aumento da sociabilidade, somnolencia, aumento do apetito e da percepción dos sentidos.

Síndrome de abstinencia: irritabilidade, inquietude, insomnio, diminución do apetito.

Efectos a largo prazo: diminución do rendimento, perda do interese (síndrome amotivacional), trastornos mentais (psicose cannábica) e sexuales. Flashbacks, enfermedades respiratorias e mentais. Vía de entrada de outras drogas.



COCAÍNA

Forma de consumo: aspirada, fumada (crak) ou inyectada.

Efectos a curto prazo: reduce a fatiga, aumenta a agresividade, lucidez e viveza mental, euforia, excitación, irritabilidade. Risco de sobredosis.

Síndrome de abstinencia:

1ª fase (crash): agitación, depresión, esgotamiento, anorexia, trastorno do sono, desexo intenso de consumo da droga.

2ª fase (abstinencia): sono normal, ansiedad, eutimia, leve desexo de droga.

3ª fase (extinción): recuperación do estado afectivo, apetencias de drogas.

Efectos a largo prazo: alteracións do sono, incapacidade de controlarse, grande agitación e nerviosismo, trastornos mentais graves. Perforación do tabique nasal. Enfermidades cardíacas e infarto.

TOLERANCIA: é a capacidade que posúe o organismo para adaptarse a un producto, no caso das drogas, para defenderse delas, o que á súa vez obriga a aumentala dose periodicamente para obter os mesmos efectos que ao principio do consumo (para sentir máis hai que consumir máis).