QUINA CANYA!

Prevenció de l'hàbit en el consum d'alcohol en escolars de 14 a 16 anys.
Reforçar les habilitats de resistència a la pressió del grup i de l'entorn.

Durada

Ficció: 15´ Vídeo guia: 12´ (duració seqüencial) Total cinta: 27´.

Ajuntament de Barcelona
Institut Municipal de Salut Pública

Patrocini

Fundació Viure i Conviure
CAIXA CATALUNYA

Realització i Producció

G·O·C

Actors i Actrius Principals
Bernat Argiles
Enric Álvarez
Nora Fernández
Berta González
Maria Gonzalvo
Emma Mari
Víctor Pascual
Joaquim Pérez
Jordi Rius
Marc Solsona

Direcció Tècnica
Carles Ariza
Manel Nebot

Equip Tècnic
Pep Andrés
Daniel Areste
Manu Benavente
Javier Boix
Núria Font
Alfons Garrido
Marga Ninou
Jaume Rodríguez
Luz Siu

Grup Assessor
Manuela Ballestín
Marta Carranza
Rosa Díaz
Eduard Franquesa
Olga Juárez
Neus Oller
Dolors Orta
Alicia Rodríguez-Martos
Joan Tebé
Carmen Vecino

Agraïments
IES Parc de l'Escorxador, Col·legi Casp-Sagrat Cor de Jesús, IES Infanta Isabel, IES Barcelona Congrés, IES Lluís Domènech i Muntaner, Col·legi Liceu Francès, Bar musical "Best Sellers", Restaurant "Raska"

Per a més informació
Institut Municipal de Salut Pública. Servei de Promoció de Salut
Tel. 93 238.45.45
www.imsb.bcn.es

© Caixa Catalunya. Barcelona, 2001

QUINA CANYA!

GUIA DIDÀCTICA

COM FER SERVIR
LA SESSIÓ DIDÀCTICA AUDIOVISUAL (SDA)

Quina Canya! és una SDA pensada per facilitar la tasca didàctica del professorat en la prevenció del consum d'alcohol en adolescents escolaritzats de 14 a 16 anys d'edat. ***Quina Canya!*** està dissenyada per ajudar-los a identificar i analitzar les pressions externes (companys, publicitat, família) que influeixen en l'inici dels hàbits de consum d'alcohol i per mostrar-los la possibilitat de resistir-les.

Quina Canya! consta d'una ficció que hi ha al principi del vídeo, d'una videoguia didàctica que hi ha a continuació i de la informació complementària inclosa en aquest fullet.

La ficció s'ha de veure completa a l'inici de la sessió. Desenvolupa un fil argumental concebut per incitar els alumnes a participar en la discussió dels sis temes que componen la videoguia.

La següent estructura general es repeteix a cadascun dels sis temes desenvolupats a l'apartat "Temes per debatre" (vegeu més endavant):

1. Proposta d'una pregunta tema que inicia el debat.
2. Recordatori d'una escena del vídeo relacionada amb la idea clau que volem treballar.
3. Amb el vídeo aturat: discussió en grup de la pregunta plantejada.
4. Un cop engegat novament el vídeo: visió i comentaris a la conclusió que es troba al final de cada tema.

Els temes de la videoguia són relativament independents i, per tant, no és imprescindible treballar-los tots sis en una mateixa sessió, ni tractar-los de manera seqüencial. En el mateix sentit, la durada de cada sessió es deixa a criteri del professorat, en el benentès que és millor tractar pocs temes en profunditat que tractar-los tots sense deixar temps perquè els alumnes reflexionin, contrastin opinions i facin seves part de les conclusions del grup.

Els textos que segueixen estan adreçats al professorat. Proporcionen informació addicional concebuda per ajudar el professorat a preparar la sessió.

Quina Canya! està dissenyada per introduir i treballar:

- L'experimentació i l'inici del consum de alcohol.
- La pressió de l'entorn, especialment dels companys.
- La pressió publicitària que s'adreça principalment als joves.

Aquest material s'inclou en el Programa de Prevenció de l'Abús de Substàncies Addictives (DECIDEIX); però també es pot treballar a l'aula com a sessió de reforç fora del context del programa. En tot cas, es tracta d'un material que ha de servir de base per a la discussió i sempre amb l'acompanyament i la conducció d'un educador o d'una educadora.

Introducció

El consum de begudes alcohòliques està molt arrelat en la cultura mediterrània i s'associa freqüentment a la celebració. A aquests factors culturals s'afegeixen els interessos econòmics de la indústria dels productes de l'alcohol. A Catalunya i a altres comunitats autònomes de l'Estat la producció de begudes alcohòliques s'acompanya d'una gran promoció social i publicitària. El conjunt de factors culturals, comercials i econòmics condiciona una notable tolerància social davant el consum de begudes alcohòliques, que en els darrers anys s'ha traduït en un important increment d'aquest en la població adolescent i jove. Aquesta sessió didàctica audiovisual (SDA) pretén ser un instrument que ajudi a prevenir aquest consum en aquest sector de la població.

Informació general sobre l'alcohol

Les begudes alcohòliques, manera usual de consumir l'alcohol, poden ser de dos tipus: les fermentades, de baix contingut alcohòlic (vi, cava i cervesa, entre d'altres) i les begudes destil·lades, produïdes per destil·lació de les fermentades (conyac, rom, ginebra, whisky, licors...) i de *grau alcohòlic* superior a 25º.

L'alcohol, quan entra en l'organisme, s'absorbeix a l'estómac, des d'on passa a la sang. A través de la circulació sanguínia arriba a tots els òrgans de l'ésser humà. L'òrgan que hi és més sensible és el cervell, que també acusa els primers símptomes en forma de *desinhibició* i eufòria. L'alcohol es descompon (metabolitza) en el fetge i s'elimina per l'orina i la respiració. D'entre les persones consumidores, n'hi ha que en fan ús, mentre que d'altres en fan un consum abusiu, ja sigui de manera aguda arribant a l'estat de *borratxera* i fins i tot, en casos extrems, de coma etílic, ja sigui a través d'una intoxicació crònica, que s'anomena *alcoholisme*.

La difusió de l'alcohol per l'organisme depèn de la superfície corporal i de factors de susceptibilitat personal o de gènere. La tolerància a l'alcohol és menor en el sexe femení que en el masculí, i el consum es considera de risc en situacions com l'embaràs, durant el treball o la conducció de vehicles i al llarg de la infantesa i l'adolescència.

Temes per debatre

TEMA 1

L'alcohol és una droga?
Tot consum d'alcohol és dolent per a l'organisme humà?

L'alcohol és una droga perquè és una substància capaç de crear dependència i de fer canviar la conducta. Això es deu al fet que l'alcohol actua sobre una estructura del cervell anomenada "sistema de recompensa", produint una sensació de plaer que convida a repetir-ne el consum i a augmentar-ne la quantitat consumida.

Respecte d'altres drogues, té la particularitat que es pot parlar d'un ús *moderat o prudent* quan es consumeix per sota d'unes determinades quantitats (en homes, d'una a vint-i-una unitats setmanals; en dones, d'una a catorze unitats setmanals; s'entén per unitat, per exemple, un got de vi o una gerra de cervesa).

La possibilitat d'aguantar millor la beguda d'una manera progressiva s'explica per l'adaptació forçada del cos a la droga, i no representa cap protecció per al bevedor.

Quan el consum d'alcohol sobrepassa els límits prudents o es fa en condicions "perilloses" (infants i joves, malalties físiques o psíquiques, conducció o maneig de màquines, embaràs, etc.) es converteix en *abús d'alcohol*, que es defineix com un patró de consum que augmenta considerablement el risc de patir greus problemes de salut física, psíquica o social, ja sigui en el moment actual o en el futur.

TEMA 2

A quina *edat es pot començar a beure?*
Cal limitar l'edat de consum?

L'Organització Mundial de la Salut desaconsella el consum d'alcohol abans dels 18 anys; això és, s'aconsella que el consum d'alcohol no comenci abans del final de l'adolescència.

La raó per fer aquesta recomanació és que els òrgans dels joves encara no han completat el procés de maduració i, per tant, són més vulnerables als efectes nocius de l'alcohol. D'altra banda, òrgans com el cervell o el mateix fetge, en ple desenvolupament, poden resultar danyats irreversiblement per l'ús habitual d'alcohol.

Així, per protegir la salut dels joves, a tota Europa s'està establint legislació que limita la venda i el consum d'alcohol als menors de 18 anys. El fet que el jove aprengui a utilitzar l'alcohol com a mitjà per enfrontar certes dificultats socials o per evadir-se dels seus problemes adolescents dificulta l'aprenentatge d'estratègies d'enfrontament més saludables als problemes quotidians.

TEMA 3

És necessari beure per divertir-se?
L'alcohol ajuda a relacionar-se?

L'alcohol s'associa a celebració i diversió. La publicitat sovint explota la falsa sensació d'eufòria que segueix al consum d'alcohol i la falsa idea que bevent les persones són més agradables i s'ho passen més bé.

En realitat, però, l'alcohol no dóna més alegria ni és un estimulant. L'alcohol és una droga depressora, és a dir, deprimeix les funcions del nostre sistema nerviós.

L'efecte immediat que aquesta depressió produeix sobre el nostre estat d'ànim és de desinhibició. Curiosament, en els primers moments, el nostre cos percep aquesta desinhibició amb una sensació d'eufòria. Aquesta eufòria fa creure que l'alcohol ajuda a divertir-se i a relacionar-se, però, de fet, sota els efectes de l'alcohol les persones transformen la seva autèntica personalitat. L'alcohol no ajuda a superar la timidesa, només l'amaga una estona. Però com que el problema de fons no es modifica, tornarà a sortir.

A mesura que augmenten els efectes de la beguda, l'eufòria dóna pas a la depressió: el divertit pot posar-se trist, pesat, amb dificultats de concentració i rendiment; arriba a l'estat de *borratxera* i fins i tot, en casos extrems, al coma etílic.

Sota els efectes de l'alcohol, les persones tenen més dificultats per concentrar-se, perquè l'alcohol fa disminuir la precisió i les habilitats psicomotrius per a les tasques quotidianes.

La depressió del sistema nerviós també afecta l'estimulació i la capacitat de resposta sexual. Així, l'alcohol dificulta les relacions sexuals fins al punt de poder provocar frigidesa i impotència.

Hi ha moltes activitats divertides alternatives a passar-se l'estona de lleure assegut a la barra d'un local consumint begudes alcohòliques, com ara patinar, ballar, jugar a jocs de sobretaula, fer esports a l'aire lliure, escoltar música, llegir, lligar, passejar, etc. També hi ha moltíssimes begudes de sabor agradable alternatives a les alcohòliques: diferents tipus de barreges de sucs de fruita, productes lactis (batuts), refrescos, infusions, etc. Decididament, no cal beure per divertir-se i passar-ho bé.

TEMA 4

Qui i què fa que es comenci a beure?
Per què els joves comencen a beure alcohol?

La publicitat, els models del cinema i la televisió i la pressió social ens apropen al consum d'alcohol, ja que l'associen en general a situacions festives, divertides i d'èxit personal.

I la publicitat, sovint pensada per captivar els joves, ens repeteix amb insistència que bevent alcohol les persones són més agradables, atractives, desitjables i s'ho passen més bé. És clar que aquesta idea és absolutament falsa i que només té per objectiu per guanyar diners amb la venda de productes alcohòlics.

En la majoria de casos, el primer consum d'alcohol es produeix sense que hi hagi un procés de decisió conscient i consisteix en *l'acceptació automàtica* d'una oferta d'un amic o d'algú de confiança, que cobreix alguna de les necessitats bàsiques pròpies de l'adolescent. Sovint, el jove cedeix a la pressió de grup.

L'efecte de desinhibició que s'ha comentat fa que moltes persones, especialment les més tímides o que tenen més dificultat per relacionar-se amb els altres, notin que són més capaces d'expressar-se. Això és especialment atractiu per als joves i en les relacions amb l'altre sexe. Però, passats els efectes de l'alcohol, com també s'ha comentat, tant la timidesa com les dificultats en les relacions persisteixen i sovint empitjoren quan l'adolescent recorda haver-se posat en ridícul.

Es pot dir que l'alcohol ajuda a donar una imatge falsa de nosaltres mateixos, quan s'utilitza com una manera de relacionar-se amb els altres.

TEMA 5

Quin són els perills de l'abús de l'alcohol?
És perillós conduir després de beure?

Deixant de banda els problemes associats a l'alcoholisme crònic, entre els joves els principals perills associats al consum d'alcohol són la intoxicació aguda (coma etílic) i els accidents.

Amb el consum d'alcohol s'alteren les capacitats de resposta (reflexos, percepció, atenció, alerta...) i la persona no pot controlar ni realitzar determinades accions que requereixen certa habilitat: conduir, practicar alguns esports, altres activitats de risc...

El risc d'accident es dispara quan es condueix després de beure alcohol. A partir de 0,15 g d'alcohol en la sang ja es detecten petites deficiències en les proves de conducció simulada. Amb una alcoholèmia de 0,3, el risc de patir un accident és doble que amb alcoholèmia zero. Amb 0,5, el risc es triplica.

Després de beure alcohol, es triga més a frenar o a donar un cop de volant, es calculen malament les distàncies i disminueix l'atenció... Si a més, s'ha dormit poc o s'han pres altres substàncies, la descoordinació psicomotriu s'agreuja. I el que és pitjor, sota els efectes de l'alcohol un se sent erròniament més segur de si mateix i fa més imprudències; i, és clar, la probabilitat d'accident es multiplica encara més. No és gens intel·ligent arriscar-se sense necessitat.

Durant la primera mitja hora després de beure alcohol, el nivell d'alcohol en sang (alcoholèmia) continua pujant. Després, l'alcohol comença a eliminar-se de manera gradual. Així, si una persona ha de conduir, es recomana esperar almenys dues hores per cada unitat de beguda alcohòlica consumida. Aquesta és la raó per la qual es recomana utilitzar el transport públic després d'haver consumit alcohol.

Aquell que abusa de l'alcohol és un alcohòlic?
Abusar de l'alcohol els caps de setmana porta a ser alcohòlic?

Una persona alcohòlica és aquella que ha desenvolupat l'addicció a l'alcohol, és a dir, que hi està enganxada i no pot deixar-ho quan s'adona que li porta problemes.

El risc de desenvolupar una dependència depèn de factors personals com ara la personalitat i el metabolisme, però també de la quantitat i la manera en què es consumeix. La timidesa, aguantar fàcilment les begudes alcohòliques, beure alcohol buscant-ne els efectes i prendre's unes quantes consumicions seguides són factors de risc per a la dependència.

Hi ha persones que tenen problemes de salut perquè abusen de l'alcohol sense ser-ne dependents. La diferència entre un consum social de l'alcohol i la dependència rau en quines condicions es beu i en la quantitat consumida. L'Àlex, un dels protagonistes de la ficció, no depèn de l'alcohol per ara; però si continua bevent assíduament per divertir-se i "lligar", farà que, amb el temps, l'alcohol sigui "necessari" en la seva vida. Si arriba el cas, el risc de l'Àlex d'esdevenir alcohòlic serà molt alt.

Si una persona abusa de l'alcohol els caps de setmana i, tot i intentar-ho, no és capaç d'anar "de marxa" uns quants caps de setmana sense beure alcohol, és probable que estigui perdent la capacitat de decidir i que, per tant, s'estigui "enganxant" a l'alcohol. En aquest cas, és molt aconsellable recórrer a l'ajut d'un professional.

Entre els signes d'alerta que presenta un consum repetitiu d'alcohol (ja sigui diari o durant els caps de setmana), hi ha:

- El costum de canviar la pròpia manera de comportar-se i de relacionar-se sota els efectes de l'alcohol, especialment si aquest canvi de conducta reporta un benefici immediat.
- El fet de sentir-se molest i ansiós quan no hi ha alcohol per consumir.

Glossari

Abús de l'alcohol: ús inadequat d'alcohol, ja sigui per la quantia (per sobre de les 2 o les 3 unitats/dia respectivament en la dona o en l'home adults), per les circumstàncies (adolescència, embaràs, conducció o maneig de màquines complexes, medicaments sedants, antial·lèrgics...) o per la finalitat del consum (calmar l'ansietat o els estats d'ànim depressius, beure per "col·locar-se").

Alcoholèmia: quantitat d'alcohol pur present a la sang. El límit legal en el nostre país s'estableix en 0,5 g/l per als conductors en general i en 0,3 g/l per als conductors de menys de 2 anys d'expedició del permís de conducció).

Alcoholisme: conjunt de manifestacions que caracteritzen la intoxicació crònica per l'alcohol i, al capdavall, la dependència o l'addicció a qualsevol producte de l'alcohol.

Coma etílic: és la màxima expressió dels efectes depressors de l'alcohol. A la pèrdua total de consciència pot seguir la mort per aturada cardiorespiratòria.

Dependència alcohòlica: és sinònim d'addicció. Com a conseqüència de la intoxicació crònica, l'organisme desenvolupa una tolerància que el desequilibra quan li manca l'alcohol. Això explica la necessitat que experimenta l'individu de continuar consumint per sentir-se bé, tot i que aquest consum l'estigui perjudicant. Tanmateix, el que explica la cronicitat de la malaltia i la tendència a la recaiguda és la vessant psicològica de la dependència, que fa que la persona addicta pugui sentir la necessitat de beure i ho faci sense control fins i tot després d'un llarg període d'abstinència. La persona que ha esdevingut dependent conserva una mena de memòria addictiva.

Deshabituació alcohòlica: la persona alcoholitzada ha de ser desintoxicada i seguir un tractament per aprendre a viure sense alcohol. La deshabituació requereix, doncs, tot un procés de canvi.

Desinhibició: conjunt de símptomes d'eufòria i de relaxació de les funcions d'autocrítica i d'autocontrol que s'experimenta després del consum de l'alcohol.