

CONNECTA AMB ELS TEUS FILLS



QUAN ALS PARES ENS PREOCUPEN **ELS ESTIMULANTS I LES DROGUES DE SÍNTESI**





Nota: cada vegada que s'esmenta pares, professors, alumnes, etc., s'entén que es fa referència a ambdós sexes indistintament.

Biblioteca de Catalunya. Dades CIP:

Quan als pares ens preocupen els estimulants i les drogues de síntesi. (Connecta amb els teus fills: guia per a pares)

I. Colom, Joan (Colom Farran)

II. Catalunya. Departament de Salut

III. Títol IV. Col·lecció:

1. Drogoaddicció Obres de divulgació 2. Estimulants Obres de divulgació 3. Drogues de disseny Obres de divulgació 4. Adolescents Consum de drogues Obres de divulgació
613.83-053.6

Òrgan Tècnic de Drogodependències

Direcció General de Salut Pública. Departament de Salut

Joan Colom i Farran

Lourdes Bassa i Requena

Maria Estrada i Ocón

PDS Promoció i Desenvolupament Social

Jaume Larriba i Montull

Toni Duran i Vinyeta

© Generalitat de Catalunya. Departament de Salut

Edita: Òrgan Tècnic de Drogodependències

Direcció General de Salut Pública

Primera edició: Barcelona, setembre de 2005

Tiratge: 12.000 exemplars

Dipòsit legal: B-XX.XXX-2004







Revisió lingüística: Secció de Normalització Lingüística
del Departament de Salut

Disseny gràfic: Joana López Corduente

Il·lustracions: Josep Bel i Ventura

Impressió: Gràfiques Cuscó, S.A.

Índex

	Introducció	7
	Els pares també podem fer prevenció	8
	Estimulants i drogues de síntesi	9
1	 Què cal saber sobre la cocaïna?	10
2	 Què cal saber sobre l'<i>speed</i> i les amfetamines?	12
3	 Què cal saber sobre l'èxtasi?	14
4	 Què cal saber sobre l'èxtasi líquid?	16
5	 Què cal saber sobre la ketamina?	18
6	 Què cal saber dels al·lucinògens?	20
	Conceptes erronis sobre estimulants i drogues de síntesi	22
	Com podem actuar els pares?	23

Introducció



A casa nostra, el consum de drogues il·legals es va començar a estendre entre alguns sectors de la població a finals de la dècada de 1970, causant una notable preocupació. Durant els anys següents, el consum d'heroïna va afectar un nombre important de joves catalans, propiciant el creixement de diferents problemes socials i de salut que, encara avui, continuen afectant especialment les persones que s'injecten drogues.

D'uns anys ençà, s'han vingut observant noves formes de consum de drogues. Els derivats amfetamínicos, les anomenades *drogues de disseny* i la cocaïna –conegudes en alguns casos des de finals del segle XIX o començaments

del XX– es presenten davant dels joves com a productes nous, amb pocs riscos, que es poden incorporar als espais d'oci nocturn. L'ús d'algunes d'aquestes drogues –com ara la cocaïna– mostra una tendència a augmentar entre la joventut.

No totes les persones que prenen estimulants o drogues de síntesi experimenten complicacions. No obstant això, el consum d'aquestes substàncies suposa riscos importants per a la salut i el desenvolupament social i personal. Per aquest motiu, és especialment important que els infants i els adolescents no consumeixin mai aquests productes.

Els pares també podem fer prevenció

Gràcies als resultats d'un gran nombre d'estudis científics, avui coneixem quins són els principals factors que afavoreixen l'inici o el manteniment de comportaments que, com el consum d'estimulants i drogues de síntesi, suposen un risc per a la salut dels fills.

Com passa amb altres drogues, els **factores de risc** pel consum d'estimulants i drogues de síntesi poden ser **individuals, socials i familiars**. Així, els adolescents que tenen més dificultats per mantenir les seves decisions personals davant la pressió dels amics, els qui viuen en un entorn molt permissiu en relació a l'ús de drogues, o els qui han crescut en famílies que mantenen uns lligams afectius febles, estan més exposats a desenvolupar problemes relacionats amb el consum de drogues.

D'altra banda, també es coneixen alguns **factores de protecció** que disminueixen la possibilitat d'iniciar o mantenir un consum de drogues potencialment perjudicial, i ajuden a prendre les decisions més saludables

per a un mateix i per als altres. Entre aquests factors hi trobem, per exemple, una bona adaptació a l'escola o el fet que els pares estableixin als fills posicionaments clars i estables en relació al consum de drogues.

Prevenir el consum i l'abús de drogues en general, i d'estimulants i drogues de síntesi en particular, consisteix a **debilitar els factors de risc i potenciar els factors de protecció** per tal de fer els joves menys vulnerables a diferents situacions de risc amb què es poden trobar al llarg de la seva vida, com ser convidats a provar una droga, primeres relacions sexuals, decidir tornar a casa de "paquet" d'algú que ha begut, etc.

Cal afavorir que els fills disposin d'uns recursos que els permetin fer front al seu dia a dia amb autonomia i més o menys èxit. Aquests recursos són els que s'activen davant la decisió de consumir qualsevol mena de droga; com els estimulants o les drogues de síntesi.



Estimulants i drogues de síntesi



Les enquestes que es fan periòdicament als estudiants de 14 a 18 anys indiquen que en els últims anys, el consum de cocaïna ha anat creixent en aquesta població. Pel que fa a l'èxtasi i altres drogues de síntesi, el seu consum és més baix que el de cocaïna i no mostra cap tendència a l'augment, tot i presentar uns nivells prou importants per a tenir-los en compte.

Els estimulants incrementen l'activitat de diverses estructures cerebrals, causen una sensació d'eufòria i energia, redueixen la sensació de fatiga i de gana, i poden fer augmentar la temperatura corporal. Alguns estimulants, com la cafeïna i la nicotina es comercialitzen de forma legal. La cafeïna es troba de forma natural en el cafè, el te o el cacau. Molta gent consumeix aquests productes que contenen cafeïna sense que això li causi problemes. En canvi, la nicotina, present en el tabac, provoca molts dels problemes de salut que afecten els fumadors actius i passius.

Entre les drogues il·legals, la cocaïna i les amfetamines són estimulants molt potents. Alhora, algunes de les drogues de disseny (o de síntesi) estan relacionades amb les amfetamines i en comparteixen els efectes estimulants. També, alguns al·lucinògens tenen una estructura química semblant a la de les amfetamines i els seus efectes combinen l'acció estimulante d'aquelles substàncies amb les alteracions de la percepció típiques dels al·lucinògens.

Per a algunes persones el consum de cocaïna, amfetamines, drogues de síntesi o al·lucinògens és una realitat durant una part del període juvenil. Amb el temps, moltes d'aquestes persones abandonen espontàniament el seu consum. No obstant això, aquestes drogues poden causar greus complicacions sobre la salut física i mental, i arribar a deixar-hi seqüeles permanents.

1

QUÈ CAL SABER SOBRE LA COCAÏNA?





La cocaïna és una droga molt addictiva

La cocaïna és un estimulant molt potent que s'obté de les fulles d'un arbust que creix en alguns països d'Amèrica llatina. Principalment, es presenta de dues maneres:

1) la més coneguda en forma de clorhidrat (anomenat cocaïna, coca, neu, perica o farlopa), i 2) com a base lliure (coneguda com a crack als Estats Units, i que també se'n diu basuco a diversos indrets de l'Estat).

Generalment, la cocaïna es consumeix aspirant-la pel nas (esnifant), mentre que el crack o basuco es pot fumar. D'aquesta manera, arriba més ràpidament al sistema nerviós, la qual cosa el fa més addictiu.

Quins efectes provoca?

La cocaïna provoca sensació d'eufòria i d'energia, ganes de xerrar i un estat d'alerta. També disminueix momentàniament la sensació de gana i de fatiga. Els seus efectes apareixen quasi immediatament després de l'administració i desapareixen al cap d'uns minuts.

Quins riscos comporta el seu consum?

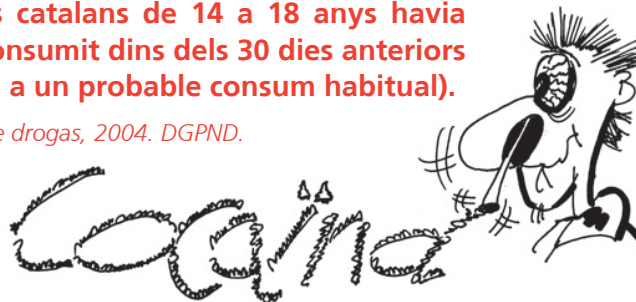
És una droga molt addictiva. Per això, alguns consumidors esdevenen incapaços de controlar el seu consum i n'arriben a prendre quantitats molt superiors a les que havien previst o inverteixen quantitats enormes de diners en la seva compra. Com passa amb moltes drogues, el seu consum continuat genera un procés de tolerància que fa que cada cop se n'hagi de prendre dosis més grans per notar els mateixos efectes.

La cocaïna fa augmentar la pressió arterial i la freqüència cardíaca, fins al punt de poder ocasionar complicacions mèdiques greus. A més, els seus consumidors poden experimentar complicacions psiquiàtriques, des de crisis d'ansietat fins a episodis psicòtics amb al·lucinacions i idees paranoides.

En el decurs de les dues últimes dècades, ha augmentat el consum de cocaïna entre la població i, paral·lelament, ho ha fet el nombre de persones que experimenten problemes mèdics i psicològics derivats del seu consum.

L'any 2004, el 8,7% dels estudiants catalans de 14 a 18 anys havia provat la cocaïna i el 3,4% n'havia consumit dins dels 30 dies anteriors al de l'enquesta (fet que apunta cap a un probable consum habitual).

Font: Encuesta escolar sobre drogues, 2004. DGPND.



2

QUÈ CAL SABER SOBRE L'*SPEED* I LES AMFETAMINES?





També tenen un alt potencial addictiu

Les amfetamines són un grup de substàncies estimulants de tipus sintètic (creades en laboratoris). La primera d'elles es va sintetitzar l'any 1927, però no va ser fins a finals dels anys 1970 que va ser evident que moltes de les persones que en prenen per indicació mèdica esdevenien dependents d'aquestes substàncies. Fou aleshores que, pel seu alt potencial addictiu i les seves limitades indicacions terapèutiques, molts països van decidir controlar la producció i la venda d'amfetamines.

Els consumidors d'amfetamines per a usos recreatius les obtenen al mercat clandestí, provinents de laboratoris il·legals i solen referir-se a elles amb el nom d'*speed*. Solen consumir-les per via oral (en càpsules o pastilles) o bé aspirant-les pel nas (esnifant) en forma de pols, sent menys freqüents altres vies d'administració.

Quins són els seus efectes?

Inicialment provoquen efectes estimulants, acompanyats d'una sensació de benestar, eufòria i energia, i d'una reducció de les sensacions de gana i de cansament (per més que l'organisme continuï necessitant aliment i descans). Després, s'esvaeixen aquests efectes i molts consumidors experimenten una sensació de *baixada*, amb malestar, cansament, depressió, irritabilitat i alteracions del son. La sensació de *baixada* és més intensa quan la persona pren amfetamines de forma repetida.

Riscos del seu consum

Les amfetamines també poden provocar visió borrosa, enlluernament, sequedat de boca, tremolors, tensió a la mandíbula, carrisqueig de les dents, augment de la pressió arterial, palpitations, etc. A més, poden generar dependència i complicacions cardiovasculars i psiquiàtriques greus.

L'any 2004, el 4,4% dels estudiants catalans de 14 a 18 anys havia provat les amfetamines i l'1,8% n'havia pres dins dels 30 dies anteriors al de l'enquesta (fet indicatiu d'un probable consum habitual).

Font: Encuesta escolar sobre drogas, 2004. DGPND.

3

QUÈ CAL SABER SOBRE L'ÈXTASI?



L'any 2004, el 4,7% dels estudiants catalans de 14 a 18 anys havia provat l'èxtasi i l'1,1% n'havia consumit dins dels 30 dies anteriors al de l'enquesta (aquest fet és indicatiu d'un probable consum habitual).

Font: Encuesta escolar sobre drogas, 2004. DGPND.



Sovint associat al ball i “la festa”

L'èxtasi és una droga sintètica amb propietats estimulants i al·lucinògenes. Té una estructura química semblant a la d'algunes amfetamines. De fet, el seu nom químic és metilendioximetamfetamina o MDMA. El seu consum s'ha associat a concerts, discoteques i festes multitudinàries, i molta gent creu que és una droga descoberta fa pocs temps, quan el cert és que es coneix des de començaments del segle passat!

Normalment es pren per via oral, en forma de comprimits o càpsules, però són possibles altres formes d'administració. Al carrer, també es coneix amb diversos noms que fan referència a la forma, el color o les imatges que hi ha gravades als comprimits.

Quins efectes provoca?

Els seus efectes apareixen, si fa no fa, al cap d'una hora del consum, en forma de sensació de benestar, disminució de l'ansietat, augment de la sensibilitat, i una sensació de connexió amb l'estat anímic o emocional d'altres persones.



Quins riscos comporta consumir èxtasi?

Molts dels seus riscos són semblants als de la cocaïna i les amfetamines. Altres símptomes i problemes poden ser: tensió muscular, moviments involuntaris de la mandíbula, nàusees, visió borrosa, insuficiència renal, edema pulmonar, etc.

Alhora, s'han donat alguns casos en què el seu consum, sovint associat a una activitat física prolongada (com ara el ball), ha provocat un augment de la temperatura corporal (conegut com a cop de calor o hipertèrmia maligna) amb hipertensió i deshidratació. És una complicació molt greu, que pot ser fatal. Per això s'aconsella als consumidors d'èxtasi que s'hidratin sovint (bevent aigua, refrescos, suc de fruita o altres begudes sense alcohol), que facin pauses per descansar i refrescar-se (si estan ballant) i que demanin assistència mèdica urgent, si es troben malament.

En el pla psicològic, els possibles efectes negatius inclouen: confusió, inquietud, irritabilitat, depressió, problemes del son, ansietat severa i paranoia; que poden continuar presents diverses setmanes després del seu consum.

4

QUÈ CAL SABER SOBRE L'ÈXTASI LÍQUID?





No té res a veure amb l'èxtasi

Curiosament, allò que sovint s'anomena **èxtasi líquid** no té res a veure amb l'èxtasi (MDMA) ni amb els estimulants. En realitat, es tracta de l'àcid gammahidroxibutíric o GHB, que és un depressor del sistema nerviós central (SNC). Generalment, es presenta en forma de líquid incolor i inodor, lleugerament salat, que es distribueix en ampolles petites o vials que sovint es barregen amb alguna beguda.

Durant un temps, el GHB es va utilitzar com a anestèsic, però aviat es va retirar del mercat farmacèutic pel seu escàs efecte analgèsic i la seva elevada capacitat de provocar crisis epilèptiques.

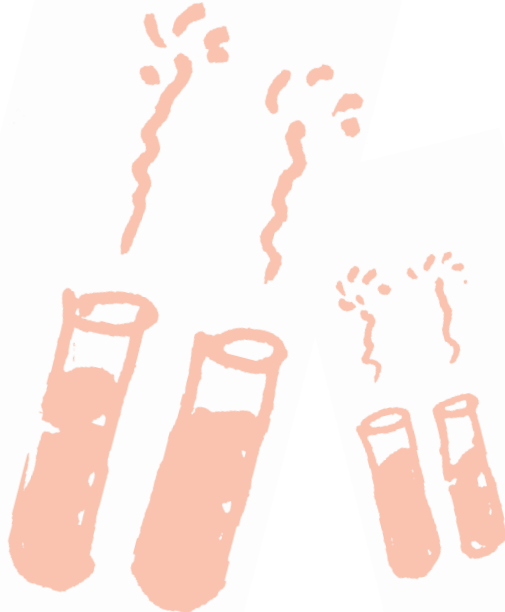
Quins són els seus efectes?

El GHB pot provocar diferents efectes, entre els quals s'inclouen: eufòria, desinhibició, augment de la sociabilitat, relaxació, alteracions de la percepció tàctil, millora de la funció sexual, etc.

Quins riscos comporta el seu consum?

La principal complicació és la intoxicació aguda. Durant els últims anys, el GHB ha provocat a casa nostra alguns casos de coma que han requerit atenció sanitària urgent i han evolucionat favorablement. En altres països, però, s'han enregistrat algunes morts per intoxicació després de prendre GHB.

Els seus efectes tòxics depenen de la dosi ingerida i es veuen potenciats pel consum simultani d'altres depressors del SNC, com ara l'alcohol, el cànnabis (*porros*) o els tranquil·lizants.



5

QUÈ CAL SABER SOBRE LA KETAMINA?





Produeix símptomes semblants als de l'esquizofrènia

La **ketamina** (*keta*, *K*, *special K*, etc.) és un anestèsic d'ús mèdic i veterinari comercialitzat en forma d'injectable (que com a droga d'abús es pren per via oral). Generalment, al mercat il·legal es troba en forma de pols, que s'aspira pel nas (s'esnifa), tot i que també es pot trobar en forma de comprimits.

Quins són els seus efectes?

Els efectes de la ketamina varien en funció de la persona i no es pot predir amb certesa quins efectes concrets provocarà en cada consumidor. No obstant això, té un alt potencial al·lucinogen i produeix símptomes semblants als de l'esquizofrènia, amb alteracions de la percepció, estats dissociatius (la persona pot arribar a sentir-se fora del seu cos), alteracions de la consciència, dificultats per pensar i recordar, etc. Tot això, a més, pot anar acompanyat de dificultats per moure's.

Quins riscos comporta consumir ketamina?

La ketamina és una droga perillosa que pot provocar múltiples efectes adversos, psiquiàtrics i d'altra mena: ansietat, agitació, atacs de pànic, rigidesa, tremolors, taquicàrdia, hipertensió, convulsions, aturada respiratòria, coma... Per això, el seu consum sempre és nociu i està especialment contraindicat en cas d'insuficiència cardíaca, hipertensió, asma o epilèpsia.

D'altra banda, atès que és un analgèsic, sota els seus efectes es poden patir ferides d'importància sense adonar-se'n. A més, el seu consum repetit indueix tolerància (fent que calgui anar augmentant-ne les dosis per aconseguir els mateixos efectes que abans) i pot produir dependència.

6

QUÈ CAL SABER DELS AL·LUCINÒGENS?





Sota els seus efectes es poden cometre imprudències

Són substàncies que modifiquen la percepció, el pensament i l'estat d'ànim. Tot i que es coneixen més de 100 espècies vegetals amb aquestes propietats, l'al·lucinogen més conegut és l'LSD, que és un producte de laboratori.

L'LSD (conegut també com a *tripi*, *àcid*, *bitxo*, etc.) és una substància inodora, incolora i amb un sabor lleugerament amarg. La seva presentació més comuna és impregnada en petites porcions de paper absorbent que s'ingereixen o es dipositen sota la llengua. També es pot trobar en pastilles, càpsules i en forma líquida.

Quins efectes provoca l'LSD?

Els primers efectes apareixen al cap de 30 a 90 minuts del consum i poden durar de 7 a 12 hores. Són imprevisibles i depenen molt de la quantitat ingerida, la personalitat, l'estat d'ànim i les expectatives del consumidor.

A nivell físic es pot presentar dilatació de les pupil·les, augment de la temperatura corporal, de la freqüència cardíaca i de la pressió arterial, suors, insomni, sequedat de boca i tremolors. Els principals efectes són de caire psicològic i provoca alteracions intenses sobre la percepció que poden incloure al·lucinacions. També es pot presentar un fenomen en què els sentits semblen encreuar-se, de manera que es pot tenir la impressió de sentir els colors i veure els sons. Els consumidors solen referir-se a aquest conjunt d'experiències amb el nom de "viatge". De vegades, però, l'experiència resulta molt desagradable, amb sensacions de pèrdua del control emocional, ansietat intensa o atacs de pànic. Aleshores, es parla d'un "mal viatge".

Riscos del seu consum

Les alteracions mentals que provoca fan que sota els seus efectes es puguin cometre imprudències i temeritats. Alhora, pot desencadenar alteracions psiquiàtriques (que poden esdevenir cròniques o permanents), com ara trastorns d'ansietat, depressió i psicosi; aquesta última amb les característiques pròpies de l'esquizofrènia.

Una altra possible complicació del seu consum són els anomenats *flashbacks*, en què un temps després del darrer consum (dies, setmanes o fins i tot mesos) es poden experimentar d'una manera sobtada i espontània (sense prendre de nou la droga) efectes semblants als que provoca el seu consum. Malgrat que això és més probable que passi en consumidors crònics o amb problemes de personalitat, també pot passar en persones sanes que fan un consum ocasional d'LSD.



L'any 2004, el 5,5% dels estudiants catalans de 14 a 18 anys havia pres al·lucinògens i l'2,0% ho va fer dins dels 30 dies anteriors al de l'enquesta.

Font: Encuesta escolar sobre drogas, 2004. DGPND



Conceptes erronis sobre estimulants i drogues de síntesi

El consum d'estimulants i drogues de síntesi provoca interès i preocupació, tant per part de la societat com dels mitjans de comunicació. Això pot contribuir a què, de vegades, es tinguin idees errònies sobre aquestes substàncies i els seus efectes. La taula següent presenta algunes d'aquestes idees errònies i les corresponents correccions:

INCORRECTE	CORRECTE
La major part dels joves prenen estimulants i drogues de síntesi	Tot i que el consum d'aquestes substàncies afecta un nombre important de persones joves, aquest ús és minoritari: més del 90% dels escolars catalans de 14 a 18 anys no han consumit mai aquestes drogues
Els consumidors d'estimulants i drogues de síntesi no prenen altres drogues	Entre els consumidors d'estimulants i drogues de síntesi és freqüent observar també els consums d'altres substàncies, entre les quals destaquen el tabac, l'alcohol i els derivats del cànnabis
Els estimulants i les drogues de síntesi no provoquen dependència	Molts dels consumidors d'aquesta mena de drogues no mostren els símptomes que s'associen a la dependència, i poden passar llargs períodes de temps sense prendre aquestes drogues o fins i tot abandonar definitivament el seu ús. Alguns consumidors, però, sí que arriben a desenvolupar una dependència que afecta negativament la seva salut i qualitat de vida
Les drogues de síntesi són substàncies noves i els seus efectes són encara desconeguts	La major part de les drogues de les que tracta aquesta guia es coneixen des de finals del segle XIX o des de començaments del segle XX. Fins i tot les més noves, com el GHB (o èxtasi líquid) es coneixen des de fa dècades. La majoria de les conseqüències immediates de l'ús d'aquestes drogues són ben conegudes, tot i que encara s'estan estudiant els seus efectes a llarg termini
El consum d'estimulants i drogues de síntesi no suposa riscos per a la salut	El consum de drogues mai no està exempt de riscos. En el cas dels estimulants i les drogues de síntesi, els més importants són el desenvolupament de trastorns psiquiàtrics i cardiovasculars, les complicacions tòxiques (agudes i cròniques) i la dependència
La cocaïna és una droga de classe alta	Durant anys, els efectes estimulants de la cocaïna s'han associat a una forma de vida molt activa que la gent associa amb professionals i col·lectius amb un alt poder adquisitiu. No obstant això, el consum de cocaïna s'observa en totes les edats i classes socials
Només les persones predisposades presenten complicacions psiquiàtriques després de prendre al·lucinògens o estimulants	Molts estudis han demostrat que el consum d'aquestes drogues augmenta el risc de patir trastorns psiquiàtrics. És cert que determinades circumstàncies fan més probable que es presentin complicacions (com ara patir o haver patit certes malalties mentals, prendre drogues en un entorn estressant, etc.), però, no és menys cert que no hi ha cap manera d'evitar exposar-se a aquest risc quan es prenen aquestes substàncies



Com hi podem actuar els pares?

Quan els fills entren a l'adolescència, molts pares tenen la impressió que la seva influència sobre ells és cada vegada més petita, alhora que veuen com

els amics dels fills juguen un paper cada cop més important sobre el seu comportament. No obstant això, les opinions i els punts de vista dels pares continuen tenint una gran importància per als fills en aquesta etapa, com ho posen de manifest les respostes que donen quan són preguntats sobre aquests temes en enquestes anònimes.

Sens dubte, els pares podem jugar un paper molt important per prevenir el consum de drogues per part dels fills. Però, per contribuir a prevenir el consum de drogues des de la família cal començar a treballar mentre els fills encara són petits, i abans que comenci la preocupació davant la possibilitat que s'iniciï en el consum de drogues.

Aquesta guia tracta sobre els estimulants i les drogues de síntesi, una classe de drogues que generalment es comencen a prendre més tard que el tabac, l'alcohol o el cànnabis. Tanmateix, les coses que convé fer per evitar que els fills comencin a prendre aquesta mena de drogues són, bàsicament, les mateixes que convé fer per evitar el consum de drogues d'inici més precoç, com ara l'alcohol o el tabac. És a dir:

- Proporcionar als fills models apropiats de comportament, com ara no fumar, no prendre drogues, i si es beu alcohol, no conduir després d'haver-ne begut, etc.

- Donar als fills el suport i l'afecte que necessiten. Si afavorim que la relació entre ells i nosaltres sigui càlida i afectiva, tindrem més probabilitats que es comportin d'acord amb les nostres expectatives, també pel que fa a les drogues. Les persones tendim a comportar-nos d'acord amb la manera com ho fan i com esperem que ho facin les persones que apreciem i valorem.
- Interessar-nos per les coses que interessen o preocupen als fills. Altrament, serà difícil que ells acceptin parlar amb nosaltres d'allò que ens interessa o ens preocupa, com pot ser el consum de drogues.
- Disposar d'informació bàsica i adequada sobre el tema (o saber on obtenir-la) per poder parlar amb els fills sense perdre'n credibilitat, poder informar-los i corregir les creences errònies.
- Transmetre clarament als fills què esperem d'ells en relació al consum de drogues, legals i il·legals; parlant amb ells sobre aquest tema de tant en tant, i sempre que hi hagi un motiu que ho justifiqui. Per exemple: abans de les primeres sortides amb els amics o quan es proposen anar a un concert o a una discoteca (en especial, les primeres vegades).
- No donar per bo que els fills ja saben com esperem que es comportin en relació al consum de drogues, si abans no n'hem parlat clarament amb ells.
- Assegurant-nos que el comportament dels fills s'ajusta a les normes de la família, tant a casa com a fora. Això implica fer un seguiment del que fan i estar al cas de la seva conducta.

Referències interessants per a nosaltres

Si volem consultar els nostres dubtes o saber més sobre algun tema que ens preocupi, si cerquem pistes per entendre i apropar-nos als nostres fills, hi ha professionals i serveis que ens hi poden ajudar.

- El servei de la **LÍNIA VERDA** de la Generalitat:

Telèfon: 93 412 04 12

Internet: www.ipss-online.org/liniaverda

- **Els professors** dels nostres fills, els **tècnics de prevenció municipals** o els **educadors de serveis socials** del nostre barri o municipi, coneixen el tema i ens orientaran sobre què s'ha de fer en cada cas. Poden ser de molta ajuda perquè són propers i poden tenir bona relació amb els joves.



- **Algunes adreces d'Internet també aporten informació addicional sobre el tema.**

Per a nosaltres:

www.gencat.net/salut

www.fad.es

www.ieanet.com

www.sindrogas.es

www.ub.es/siae/drogues

Per als nostres fills:

www.fad.es

www.sindrogas.es

www.ieanet.com

www.ub.es/siae/drogues

(per a joves)

- **Serveis d'informació i consulta sobre drogues per a joves:**

drogues.info@pdsweb.org

pdsconsulta@jazzfree.com

Òrgan Tècnic de Drogodependències

Departament de Salut

Telèfon: 93 227 29 00

www.gencat.net/salut

drogues.salut@gencat.net

Programa d'Educació per a la Salut a l'Escola

Departament d'Educació

Telèfon: 93 400 69 00

www.gencat.net/ense



 www.gencat.net/salut