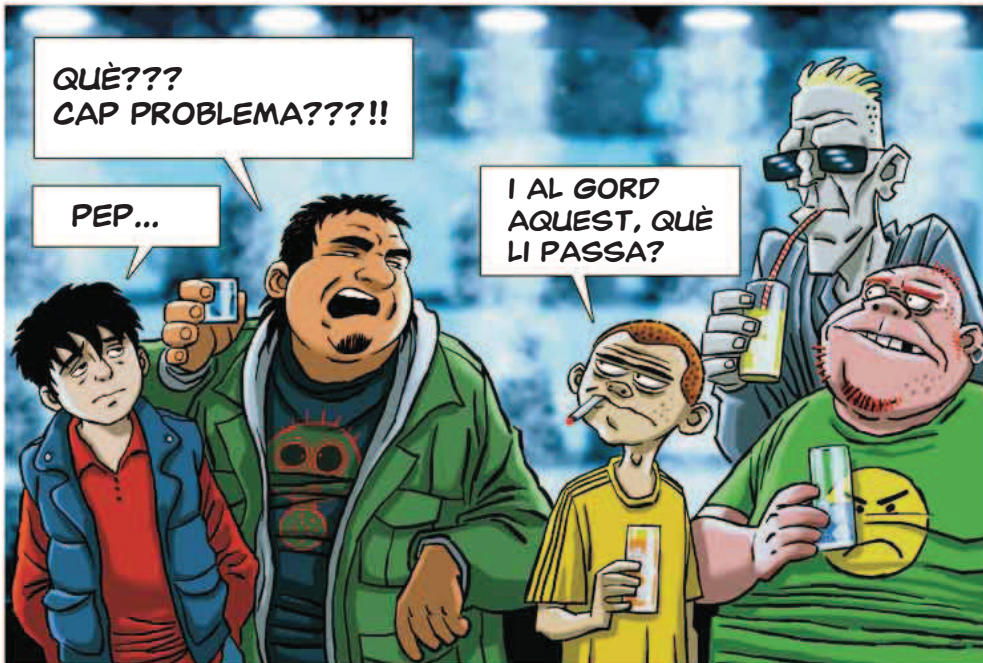


Una nit de festa

INFORMACIÓ, PREVENCIÓ
I REDUCCIÓ DE RISCS





BUSCANT LA FESTA...

Formes de diversió



En determinades ocasions necessitam desconnectar i trencar amb les obligacions diàries, ens sentim pressionats pels estudis, la feina, la família, etc. Davant d'aquesta situació **buscam espais d'oci o de diversió per poder gaudir**. Un dels més comuns és "sortir de festa" activitat amb la qual aconseguim divertir-nos, fer nous amics, lligar, sentir-nos alliberats de pressions i sobretot desconnectar. Ningú no pot dir que això sigui dolent ja que compleix amb els nostres objectius. El problema pot sorgir quan la nostra única forma de diversió és "sortir de festa". **Reduir tos els espais d'oci només en un no és positiu**. Hi ha activitats ambientals, culturals, esportives, etc. amb les quals podem aconseguir les mateixes finalitats. La diversió és com menjar, imprescindible per a una vida saludable, però no menjam tots els dies espaguetis, també ens agrada la truita.

Pressió de grup

A vegades ens ve de gust fer alguna cosa diferent de la que volen fer els nostres amics, però en sentir-nos sols preferim adaptar-nos al que fa el grup i aparcar la nostra decisió. El fet de canviar d'opinió generalment no és un problema, però has de tenir en compte que quan prenguis decisions fermes i n'estiguis convençut o convençuda, mantenir la postura és símbol de personalitat forta. **Si has decidit que no vols beure, mantén la decisió durant la nit**, que els teus amics beguin no és una excusa perquè tu beguis. La decisió de consumir és individual no grupal.



Droga

És tota substància que, introduïda en l'organisme per qualsevol via d'administració, produeix una alteració, d'alguna manera, del funcionament natural del sistema nerviós central (SNC) de la persona i és, a més, susceptible de crear dependència, ja sigui psicològica, física o totes dos.

Tipus de Consum

EL CONSUM RECREATIVU: hi ha gent que no sap divertir-se sense consumir, quan organitzen activitats estan relacionades amb el consum, si surten a la nit s'avorreixen si no consumeixen, poden estar temps sense consumir sempre i quan no surtin de festa, són dependents a la substància ja que la necessiten per obtenir sensacions. Alguns especialistes els consideren "alcohòlics de cap de setmana".

EL CONSUM EXPERIMENTAL: hi ha persones que són "científics en potència" els agraden els experiments, substància que passa prop seu, substància que proven, volen conèixer els efectes en el seu propi cos, generalment acostumen a consumir més d'una droga, afegint així el problema de les mesclades. Se sol dir que els experiments, amb gasosa, i és ben veritat.

EL CONSUM DE RISC: també conegut com consum compulsiu, són aquells que no tenen fre. Els costa conèixer els seus límits, s'exposen a situacions de risc ja que perden l'autocontrol amb facilitat (conducció, relacions sexuals, mesclades, etc.) és comú acabar ficats en embolics i/o ficant els seus amics en problemes. Generalment l'endemà és un dia de lamentacions. Alerta, algunes poden ser irreversibles.

EL CONSUM DE MENOR RISC: són aquelles persones que no tenen necessitat de consumir per divertir-se, quan consumeixen no barregen substàncies i alternen amb begudes no alcohòliques, tenen clar el que han de fer si han consumit (utilitzar el transport públic, taxi, prendre precaucions a l'hora de mantenir relacions sexuals, etc.). Generalment acostumen a gaudir amb normalitat del matins a l'endemà i no redueixen la diversió només a sortir de festa.



HÒSTIA... QUINA OLORETA!!

JA VEUS!!
S'ESTÀ FUMANT
UN PORRÀS!



VOS FA GOLA RELAXAR-
VOS UNA MIQUETA?? AIXÒ
ÉS HAIXIX DEL BO!!!



PAS! JO JA ESTIC
BASTANT RELAXAT
AVUI...



NO GRÀCIES!
SA NEURONA QUE EM
QUEDA LA VULL
CONSERVAR...



IDÒ PER A MI SOLET,
VOSALTRES VOS HO
PERDEU...



MMMMMMHHHHHH...

...SMMMMUUUAK

Formes de dir NO

La relació dels homes i les dones amb les drogues no és cap novetat, des de l'antiguitat les drogues han tengut diferents significats vinculats a la religió, la màgia, la cultura, etc. En la societat actual les drogues segueixen estant presents en els nostres espais més pròxims i els primers consums estan vinculats a la diversió, la marxa, la festa, etc. Existeix una falsa percepció del consum massiu per part de la joventut, fet que és rotundament fals, la majoria de joves no consumeixen drogues segons les estadístiques (PNsD), entre els 14 i 18 anys, 8 de cada 10 al·lots i al·lotes no s'emborratxen habitualment, 7,2 de cada 10 no són fumadors, 8,6 de cada 10 no han provat els porros o ho han fet de forma ocasional, 9,5 de cada 10 no han provat la cocaïna, etc.



Tot i que la majoria no consumeixen drogues existeixen espais on és fàcil veure'n el seu ús o inclús que ens n'ofereixin, la decisió de consumir és personal però a vegades l'entorn i les persones que ens rodegen poden influenciar-nos a l'hora de decidir, això que anomenem "pressió de grup".

Per ajudar-te i facilitar la teua decisió et presentam diferents maneres de dir "NO"

SENZILLAMENT, DIGUES NO

No, gràcies.
Jo pas d'aquests temes.
Pas d'aquest rotllo.

DÓNA ALLARGUES

...després et dic alguna cosa...
Ara venc...
No et dic que no, però...

EXCUSES

Pas, estic prenent medicaments.
Que va, demà tenc coses a fer.
Pas, no em senten bé.

ALTERNATIVES

Em va el rotllo d'enterar-me de tot.
No gràcies, som capaç de divertir-me sol.
Gràcies, però ara no ho necessit.

DIRECTES

No prenc drogues, gràcies.
Això no va amb mi.
Només t'ho diré una vegada, NO.

MIRALL

Ja sé que mola molt, però NO.
Sé que és molt divertit, però NO.
Som un pringat, pas!

GRACIOSES

Pas, només em queda una neurona per arribar a casa i no vull perdre'm!
Pas, l'última vegada vaig acabar abraçant un fanal.
Tens res que no provoqui vòmits sense avisar?

INTEL·LECTUALS

Pas, els meus receptors neuronals ja estan saturats.
El meu cos per si sol produeix massa endorfines, no vull saturar-lo.
Per avui ja m'he carregat prou neurones, en vull reservar alguna.

EDUCADES

Ho sent, tu fes el que vulguis, però jo no consumeix
Gràcies per ser tan generós i voler convidar-me, però NO.
Gràcies per voler que em diverteixi més però estic bé així.

Alcohol i conducció



Alcoholèmia dels conductors de vehicles a motor, ciclomotors i ciclistes:

- 0.5 g/l d'alcohol en sang o 0.25 mg/l en aire exhalat, per a conductors en general
- 0.3 g/l d'alcohol en sang o 0.15 mg/l en aire exhalat, per a conductors de vehicles amb més de 9 places, de servei públic, transport escolar, mercaderies perilloses, transports especials i serveis d'urgència, vehicles destinats al transport de mercaderies amb pes màxim autoritzat superior a 3,5 tones i persones amb menys de dos anys de permís o llicència de conducció.

Efectes que produeix l'alcohol en el conductor:

- Fals estat d'eufòria, seguretat en un mateix, optimisme i confiança. Sentiment d'invulnerabilitat.
- Incorrecta apreciació de les distàncies, velocitats i modificació de la valoració del risc.
- Augment del temps de reacció (es tarda més a actuar sobre els comandaments del vehicle).
- Reducció del camp visual.
- Dificultat per acostumar la vista a la llum, a la foscor i als canvis de llum.
- Disminució de la capacitat de reacció i concentració.
- Augment del risc que es produeixin accidents.

Prova d'alcoholèmia i etilometria

Els conductors i les conductores estan obligats a realitzar la prova de determinació de grau d'impregnació alcohòlica (prova d'alcoholèmia), sempre que siguin requerits per a això:

- Quan estiguin implicats en un accident.
- Quan hagin comès alguna infracció reglamentària.
- Quan siguin requerits amb motiu de controls preventius d'alcoholèmies.
- Quan de la forma de conducció es pressuposi que s'és sota els efectes de l'alcohol.
- També estan obligats a realitzar la prova d'alcoholèmia els vianants, sempre que estiguin directament implicats en un accident, encara que no tendran sanció administrativa.



El fet de donar positiu en una prova d'alcoholèmia comportarà la sanció econòmica corresponent, així com la pèrdua de punts en el permís de conduir, arribant, fins i tot, a poder ser considerat aquesta conducta com un delicte contra la seguretat del trànsit si la taxa d'alcoholèmia és elevada.

La negativa a realitzar la prova d'alcoholèmia també comporta penes de presó i privació del permís de conduir.