

guia d'activitats:



074

L'ALCOHOL

Un programa de:

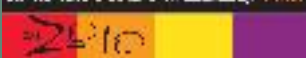


Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Secretaria General de Joventut

Elaborat per:



2010



Autors:

Antoni Duran Vinyeta
Jaume Llariba Montull
Concha García García

Agraïments:

La Secretaria General de Joventut i PDS · Promoció i Desenvolupament Social agraeixen a la Marta Boixaderas García (Punt Jove - Ajuntament de Vic), a la Esther Cáceres Palatsi (estudiant de psicologia), a en Vicenç Cánovas Sánchez (Servei Comarcal de Joventut - Consell Comarcal de l'Alt Empordà), a la Núria Miralles Creus (Servei d'Informació Juvenil - Ajuntament de Canovelles), Joaquim Expósito Mateo (Servei de Joventut - Ajuntament de Molins de Rey) i a la Laura Valldevilarramó Opi (Servei d'Informació Juvenil - Consell Comarcal del Bages) els seus comentaris i la seva amable col·laboració durant el procés d'elaboració del programa **OH? L'ALCOHOL**.

Edita:

Secretaria General de Joventut
Departament de la Presidència
Generalitat de Catalunya

Material elaborat per:

PDS, Promoció i Desenvolupament Social
© PDS i dels autors

Edició: Abril de 2002

Tiratge: 1000 exemplars

Dipòsit legal:

Revisió lingüística: Addenda, sccl

Disseny gràfic i maquetació: E. Bosch

guia d'activitats:



L'ALCOHOL |

ÍNDIX

Pròleg	5
Introducció	7
Fitxa tècnica	8
Activitat 1: Visita organitzada i fòrum	9
Activitat 2: Jo, què faré?	11
Activitat 3: A mi no em mengen el coco!	15
Activitat 4: Com t'has passat!	18
Informació bàsica sobre l'alcohol	21
On trobar informació sobre l'alcohol a internet?	22
Imatges dels plafons de l'exposició	23

PRÒLEG

La promoció d'hàbits saludables i la prevenció de conductes de risc són elements clau de les polítiques de promoció de la salut. Unes polítiques de promoció de la salut a les quals la Secretaria General de Joventut dóna gran importància, com ho demostra el fet que siguin un dels sis eixos vertebradors del Pla Nacional de Joventut.

En aquest sentit, no hi ha dubte que el consum de begudes alcohòliques i altres drogues és un dels aspectes relacionats amb la salut dels joves que més preocupen. Per tal que els joves puguin fer front d'una manera responsable als riscos associats a l'ús d'aquestes substàncies, cal que tinguin accés a una informació completa i objectiva que els permeti plantejar les seves pròpies alternatives a aquest consum. És per aquest motiu que la Secretaria General de Joventut de la Generalitat dóna suport a diversos programes destinats a la informació i l'assessorament als joves en relació amb el tabac, l'alcohol i altres substàncies addictives.

El material que teniu a les mans forma part del programa **OH? L'ALCOHOL** i és, justament, el resultat d'una d'aquestes iniciatives. Es tracta d'una proposta per a la prevenció del consum abusiu d'alcohol que combina la informació sobre les begudes alcohòliques amb suggeriments per reflexionar i millorar les habilitats personals a l'hora de fer front a les pressions socials.

Estic segura que aquesta publicació i l'exposició que hi està vinculada seran eines útils a l'hora d'ajudar els joves a prendre decisions responsables en relació amb el consum d'alcohol, i que esdevindrà un recurs útil i dinàmic per als educadors.

Rosa M. Pujol
Secretària General de Joventut



INTRODUCCIÓ

Els darrers anys s'han produït canvis importants en els patrons de consum d'alcohol. A Catalunya, l'alcohol és la droga més consumida entre els adolescents i els joves, i si bé molts joves en fan un consum esporàdic i moderat, n'hi ha que adopten un patró de consum abusiu, que està darrere de molts accidents i de moltes baralles, agressions i altres problemes.

OH? L'ALCOHOL és un programa per treballar amb els joves diferents aspectes relacionats amb el consum abusiu de l'alcohol. Consta d'una exposició formada per 15 plafons de 70 x 100 cm, a més d'aquesta guia d'orientacions per realitzar activitats que permetin complementar la visita a l'exposició. En conjunt, **OH? L'ALCOHOL** posa a l'abast dels mediadors i de les entitats que treballen amb joves un material que aporta informació sobre l'alcohol tot promovent un posicionament crític envers el seu abús, a més d'eines per desenvolupar activitats complementàries a la visita a l'exposició, fent ús d'una metodologia activa.

Aquesta guia s'adreça als monitors i altres persones que treballen amb adolescents i joves, en el ben entès que disposin de coneixements sobre alcohol i prevenció que els permetin desenvolupar de manera eficient les activitats proposades. També pot ser útil als professors que vulguin treballar el tema de l'alcohol a l'aula.

La guia suggereix diverses activitats pensades per ser treballades en grup (de 20 a 25 joves), amb l'objectiu que l'educador seleccioni la o les activitats que s'adeqüin millor a les característiques d'aquests joves i del context on es treballa. S'entén que en tots els casos es farà, si més no, la visita i el fòrum sobre l'exposició (activitat número 1 d'aquesta guia). La duració recomanable per desenvolupar cadascuna de les activitats suggerides és de 90 minuts per a les activitats número 1: Visita organitzada i fòrum, i 3: A mi no em mengen el coco! Per a les activitats número 2: Jo, què faré? i 4: Com t'has passat!, és suficient preveure una duració de 60 minuts.



FITXA TÈCNICA

Nom	<ul style="list-style-type: none">• OH? l'alcohol
Descripció dels materials	<ul style="list-style-type: none">• Exposició formada per 15 plafons verticals de 70 x 100 cm.• Guia de 24 pàgines amb propostes d'activitats complementàries per realitzar amb els visitants de l'exposició.• Díptic - punt de llibre recordatori de la visita a l'exposició.
Objectius	<ul style="list-style-type: none">• Afavorir un procés de reflexió crítica en relació a l'abús de l'alcohol.• Propiciar l'adopció de conductes de consum moderades i de minimització de riscos entre els joves que beuen alcohol.• Augmentar i millorar la informació dels joves sobre les begudes alcohòliques.
Destinataris	<ul style="list-style-type: none">• Joves de 15 a 21 anys (aproximadament).
Forma d'aplicació	<ul style="list-style-type: none">• Visita a l'exposició: preferiblement visites organitzades en grups de 20-25 persones.• Activitats complementàries: grups de 20-25 joves.
Durada de les activitats	<ul style="list-style-type: none">• Visita a l'exposició sense fòrum: de 20 a 30 minuts.• Activitats 1 (Visita amb fòrum) i 3 (A mi no em mengen el coco!): 90 minuts.• Activitats 2 (Jo, què faré?) i 4 (Com t'has passat!): 60 minuts.
Perfil dels monitors de les activitats	<ul style="list-style-type: none">• Educadors, professors, monitors, entrenadors, etc. amb experiència de treball amb joves i coneixements sobre drogues, prevenció i treball amb grups.
Àmbits d'aplicació	<ul style="list-style-type: none">• Centres juvenils.• Centres d'ensenyament secundari.• Programes comunitaris de prevenció de drogodependències.• Entitats esportives.• Altres serveis o entitats que tenen contacte amb grups de joves.

OBJECTIUS:

- Facilitar una visita profitosa a l'exposició.
- Propiciar una lectura reflexiva dels continguts de l'exposició.
- Garantir un procés mínim de reflexió i d'intercanvi de punts de vista entre els visitants de l'exposició.

MATERIAL:

Necessari: Els 15 plafons de l'exposició **OH? L'ALCOHOL**

Convenient: Pissarra (convencional o de paper) i guix o retoladors.

Optatiu: Fulls de paper i 8 o 10 llapis (o bolígrafs).

DESENVOLUPAMENT:

- 1 **Visita organitzada.** Dividir els visitants en subgrups de 3 o 4 persones per tal que iniciïn el recorregut pels diferents plafons amb una diferència de 3 minuts cada grup respecte a l'anterior (així s'evitaran aglomeracions davant dels plafons). Cal preveure un mínim de 30 minuts per poder contemplar i llegir tranquil·lament tots els plafons.
- 2 **Oh! sobre OH? (en petit comitè).** Un cop tot el grup hagi visitat l'exposició, el monitor formarà grups de 3 o 4 persones i demanarà que comentin, entre ells, durant cinc minuts allò que ressaltarien o que més els ha impactat de l'exposició. Un membre de cada grup anotarà en un paper els comentaris que vagin sorgint, i després llegirà les anotacions a la resta de participants. Alternativament, es pot obviar l'activitat escrita, si bé és probable que aleshores hi hagi un excés d'uniformitat en els plantejaments (amb comentaris del tipus: jo el mateix que ell o ella).
- 3 **Fòrum.** Després, s'obrirà un torn de paraula que serà moderat pel monitor de l'activitat, procurant que els joves reflexionin en veu alta sobre els conceptes a què fan referència els plafons de l'exposició (vegeu taula a la pàgina següent). També és probable que hagi d'aportar informació addicional sobre l'alcohol o fer aclariments sobre dubtes que es plantegin. En tot cas, farà bé d'evitar formular judicis de valor i/o de donar un tractament moralitzant als seus comentaris.



PLAFONS (NÚMERO I TÍTOL)**CONCEPTES A QUÈ FAN REFERÈNCIA**

1 - SABER BEURE	<ul style="list-style-type: none">• No tothom beu alcohol.• No tothom és passa; molta gent no ho fa.• Pautes per "beure millor".
2 - PASSAR-SE	<ul style="list-style-type: none">• Efectes de l'alcohol sobre el comportament i sobre el cos.
3 - TOLERÀNCIA	<ul style="list-style-type: none">• Aguantar molt la beguda és indicatiu d'un possible patró abusiú de consum.
4 - ABÚS / DEPENDÈNCIA	<ul style="list-style-type: none">• Indicadors d'abús i de dependència de l'alcohol.
5 - QUANTITATS	<ul style="list-style-type: none">• Malgrat la diferent graduació de les begudes alcohòliques, les diferents consumicions estàndards contenen quantitats semblants d'alcohol pur.
6 - MÀXIM RISC	<ul style="list-style-type: none">• Circumstàncies en les quals prendre alcohol suposa un major risc.
7 - SI ENS HEM PASSAT...	<ul style="list-style-type: none">• Creences errònies sobre què es pot fer després d'haver begut massa per tal d'eliminar més de pressa l'alcohol del cos.• Suggestiments de conductes més adequades si una persona ha begut massa.
8 - CONDUCCIÓ	<ul style="list-style-type: none">• Riscos i conseqüències per a un mateix i per als altres derivades del fet de conduir després de beure alcohol.
9 - SEXUALITAT	<ul style="list-style-type: none">• Possibles conseqüències de l'abús de l'alcohol sobre la conducta sexual.• Sota els efectes de l'alcohol podem fer coses que no fariem en altres circumstàncies: augmenta la impulsivitat i es desconsideren els riscos.
10 - MALS ROTLLOS	<ul style="list-style-type: none">• Què passa amb els amics –i amb els que no ho són– quan es beu massa alcohol.
11 - PUBLICITAT	<ul style="list-style-type: none">• Ensarronada i engany de la publicitat de les begudes alcohòliques.
12 - PRESSIÓ SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">• Les persones bevedores sovint insisteixen a les que no beuen perquè ho facin.
13 - ALTERNATIVES	<ul style="list-style-type: none">• No beure alcohol pot ser una opció tan vàlida i atractiva com beure'n.



Aquesta activitat contempla dues opcions diferenciades. Una per ser treballada amb joves que no són consumidors de begudes alcohòliques, i una altra per treballar amb joves que beuen alcohol. El monitor de l'activitat haurà d'escollir una o altra en funció del perfil majoritari del grup de joves amb qui treballi.

PER FER AQUESTA ACTIVITAT, EL MONITOR O LA MONITORA HA DE SABER QUE... 1. A més dels riscos immediats, beure alcohol a edats molt joves pot tenir implicacions negatives sobre el desenvolupament emocional, psicològic i social. 2. Renunciar a beure alcohol pot ser difícil a causa de la pressió dels companys i de la situació. Resulta més fàcil si la decisió ha estat valorada i presa amb antelació. 3. Tenir informació objectiva sobre els fets més rellevants de l'alcohol i dels perills del seu consum abusiu i/o molt primerenc, no determina la decisió de beure'n o no, però pot ajudar a fer que sigui adequada. 4. Prendre consciència de les influències i les pressions que rebem per tal de beure alcohol és el primer pas per poder confrontar-les. 5. També és important aprendre i practicar tècniques per fer front a les pressions d'una manera eficaç.

OPCIÓ A Per treballar amb joves que no s'han iniciat en el consum de begudes alcohòliques.

OBJECTIUS:

- Afavorir la presa de consciència i la reflexió sobre les pressions socials per consumir alcohol.
- Afavorir l'anticipació de respostes possibles davant situacions de pressió social.
- Propiciar l'adquisició de certes habilitats mínimes per rebutjar una invitació de beure alcohol.

MATERIALS: Pissarra (convencional o de paper) i guix o retoladors.

DESENVOLUPAMENT:

- 1 **Preparació.** Comentar als participants que en la societat en què vivim, un dia o altre, tothom es troba confrontat al dilema de decidir si vol o no prendre begudes alcohòliques. Afegir que, malgrat ésser una decisió que tots hem de prendre amb relativa freqüència, no és, però, una decisió ni banal ni intranscendent. Ans al contrari, és una decisió important que mereix ser valorada seriosament, ateses les implicacions que se'n poden derivar de la nostra decisió, en funció que hi concorrin o no determinades circumstàncies.



2 Debat. Demanar als joves que enumerin situacions en què pensen que és més probable que siguin convidats (amb insistència o sense) a prendre una beguda alcohòlica. Es pot fer notar que és especialment freqüent en determinades situacions socials. A continuació el monitor obrirà un debat entre els participants, al voltant de tres o quatre de les següents preguntes:

- Quins motius impulsen molts joves a començar a beure alcohol?
- Sovint es diu que començar a beure alcohol molt jove és més perillós. Hi estan d'acord? Per què?
- Quines coses pensen que poden afectar la seva decisió de beure alcohol o no en una situació?
- Pensen que els pot ser d'ajut plantejar-se la situació abans de trobar-s'hi? Abans de ser convidats?
- Davant d'una invitació a beure alcohol, què els preocupa més? Actuar tal com volen? O bé, què pensarà d'ells o què dirà la persona que els convida i/o les que estan al seu voltant?
- En cas de no voler beure alcohol, pensen que disposen de suficients habilitats per actuar tal com ells volen, i alhora quedar bé davant la gent que els envolta?
- En cas de decidir beure, què pensen que cal tenir en compte per tal que no sigui una mala decisió?
- Saben què diu la llei en relació a la venda i el consum de begudes alcohòliques pel que fa a menors d'edat? Per què pensen que diu això? Què els sembla? Què n'opinen? Per què?

3 Role-playing. Demanar a un voluntari que expliqui amb detall una situació real en la qual va ser convidat insistentment a beure alcohol. Incloure el màxim nombre de detalls –descripció del lloc i la situació, qui fa l'ofertament, qui més hi havia, quina relació l'unia amb cadascú, què es va dir exactament, gests que es van fer, etc.–. Demanar voluntaris per representar fidelment la situació. Demanar a la resta del grup que suggereixi maneres alternatives d'actuar. Demanar als "actors" que les representin, tot continuant l'escena.

4 Tancament. Agrair als "actors" la seva col·laboració i demanar-los que es reincorporin al grup. Obrir un breu debat amb tot el grup al voltant de les dificultats reals per *dir no quan volem dir no*, en determinades situacions. Acabar comentant que pot ser útil plantejar-se la possibilitat de l'ofertament i prendre la decisió abans que es produeixi la situació real, preveient també què direm i què farem si ens trobem sotmesos a una pressió important.



OPCIÓ B

Per ser utilitzada amb joves que prenen begudes alcohòliques.

OBJECTIUS:

- Afavorir una reflexió sobre el patró personal de consum d'alcohol.
- Reduir les conductes de pressió cap a altres persones perquè beguin alcohol.
- Afavorir l'adopció de conductes de consum d'alcohol responsable i moderades.

MATERIALS: Pissarra (convencional o de paper) i guix o retoladors.

DESENVOLUPAMENT:

- 1 Preparació.** Comentar que molts joves que beuen alcohol van començar a fer-ho sense haver pres una decisió conscient sobre el tema. Senzillament, van començar perquè els seus amics bevien, perquè era el que tocava fer, perquè "tothom" ho fa... Malgrat això, fins i tot les persones que han esdevingut bevedores es veuen confrontades a prendre decisions sobre l'alcohol, com ara: Quant en beurà? Quan s'aturarà? Què farà si ha begut massa? Ha de beure sempre que ho facin els seus amics? Pressionarà altres persones perquè beguin alcohol si no volen?, etc.
- 2 Debat.** Obrir un debat entre els participants, al voltant de tres o quatre de les preguntes següents:
 - Quan beuen alcohol, què determina la quantitat que beuen?
 - Beuen sempre el que volen? O, de vegades, més del que volien? Si és així, per què? Què ho fa?
 - Si volguessin, podrien sortir amb les mateixes persones que acostumen a sortir, sense beure ells alcohol, i passar-ho bé? En cas negatiu, per què?
 - S'han sentit algun cop pressionat a beure alcohol? Si és així, els passa sovint? Com s'han sentit?
 - Pressionen ells altres persones a beure alcohol? En quines circumstàncies? Per què?
 - Què entenen per un consum responsable o moderat? I per un consum abusiu o de risc?
 - Pensen que decidir abans de sortir de casa quant beuran aquell dia (o aquella nit) els ajudaria a consumir de manera més moderada o més responsable? Ho fan? Estan disposats a fer-ho?

- 3 **Invitació al compromís públic.** Convidar els membres del grup a assumir un compromís personal de posar un límit a la quantitat que beuran en una ocasió determinada, i/o al que faran després d'haver begut (per exemple, conduir o pujar al cotxe d'algú que també ha begut), malgrat que això pugui implicar haver de fer front a la pressió dels amics o companys. Demanar que aixequin el braç els qui s'adhereixin a la proposta. Anotar els seus noms a la pissarra, i demanar-los que facin públic el compromís que prenen envers ells mateixos.
- 4 **Role-playing.** Demanar voluntaris per representar una situació relativa a un dels compromisos que hagin sorgit. Per exemple: renunciar a pujar a un cotxe perquè la persona que el condueix ha estat bevent alcohol. Demanar als "actors" que mirin de ser realistes en la representació, i que actuïn tal com s'imaginen que reaccionarien les persones en la vida real. Després, demanar a la resta del grup que suggereixi maneres alternatives d'actuar i, als "actors", que les representin.
- 5 **Tancament.** Agrair als "actors" la col·laboració i demanar-los que es reincorporin al grup. Obrir un breu debat al voltant de les dificultats que implica, en la vida real, actuar tal com volem o creiem que ho hem de fer. Procurar que hi hagi també aportacions d'idees per superar aquestes dificultats. Acabar comentant que pot ser útil plantejar-se abans de sortir de casa coses com ara: quant volem beure, amb què ens podem trobar i què farem si ens hi trobem. Improvisar sobre la marxa sol comportar l'adopció de comportaments estereotipats –fer el que "tothom" fa–, que en el cas de l'alcohol pot implicar assumir riscos i conseqüències molt importants.



OBJECTIUS:

- Afavorir un posicionament crític davant els missatges publicitaris sobre les begudes alcohòliques.

MATERIALS:

- Pissarra (convencional o de paper) i guix o retoladors.
- Anuncis de begudes alcohòliques extrets de diaris i revistes i/o de la TV (enregistrats en vídeo).
- Televisió i vídeo (només si es treballa amb anuncis enregistrats en vídeo).
- Articles i notícies sobre l'alcohol extrets de revistes i/o diaris.

DESENVOLUPAMENT:

- 1 Preparació.** Comentar la importància dels mitjans de comunicació de masses i de la publicitat en el món actual. Afegir que, sens dubte, la publicitat provoca efectes sobre les actituds i sobre la conducta de les persones a qui s'adreça. Altrament, ningú faria una despesa (d'altra banda molt elevada) per anunciar els seus productes. Destacar l'elevat preu dels anuncis i el constant bombardeig al qual estem sotmesos a través de la televisió, la ràdio, el cinema, la premsa, etc.
- 2 Els anuncis que més ens agraden.** Demanar als membres del grup que diguin quins són els anuncis de televisió que prefereixen (de qualsevol producte) i anotar-los a la pissarra. Després escollir uns quants anuncis (els que més agradin a la majoria) i demanar que comentin per què els agraden aquests anuncis en particular.
- 3 Les dues cares dels anuncis.** Formar grups de 3 o 4 persones. Facilitar a cada grup un parell d'anuncis de begudes alcohòliques extrets de diaris o revistes d'actualitat –preferiblement sobre temes que interessin els joves–. Alternativament, es poden usar enregistraments d'anuncis de la TV. Demanar que cada grup analitzi els anuncis i respongui a les preguntes següents:



- Quin és el missatge explícit d'aquests anuncis? (El que es veu o el que es diu a l'anunci. Per exemple: un grup de joves que s'ho passa bé, xerrant, en una festa, etc.)
- Quin és el seu missatge implícit? (Allò que vol transmetre sense dir-ho obertament. Per exemple: consumir tal beguda fa que tothom estigui content, alegre, animat, etc.)
- De quina manera intenten fer-nos arribar aquest missatge? Quins recursos utilitzen? (Per exemple: associant el consum de la beguda anunciada amb la simpatia, la joventut, l'atractiu físic, l'ocurrència verbal, amb certs estats d'ànim, etc.)

Després, un representant de cada grup mostrarà a la resta del grup els anuncis que han analitzat i exposarà les conclusions de la seva anàlisi -les seves respostes a les preguntes anteriors.

4 Arribant a conclusions. Un cop tots els grups hagin fet la seva exposició, el conjunt de participants intentarà arribar a conclusions generals sobre la publicitat de les begudes alcohòliques. A aquest efecte, el monitor els proposarà respondre unes quantes de les preguntes que es proposen a continuació (o unes altres de semblants, en funció de les característiques dels anuncis analitzats):

- Com són les persones que surten en aquests anuncis: edat, aparença, etc.
- Quins estats d'ànim es representen més? Per què pensen que és així?
- Què fa la gent que surt en aquests anuncis?
- Trobes atractives les persones que hi surten? I els llocs o els ambients on té lloc l'escena?
- Creus que aquests anuncis es van dissenyar per fer-nos sentir d'alguna manera especial? De quina manera? Per què?
- Quina idea o idees (missatges implícits) són més freqüents? Per què?
- Qui en treu profit, de la publicitat? Qui la paga?



5 L'altra cara de l'alcohol. Formar de nou els mateixos subgrups que abans i distribuir a cada un una notícia o un article publicat en un diari o una revista recent, relacionat amb l'abús de l'alcohol i les conseqüències per a les persones i/o per a la societat. Alternativament, es pot treballar amb informació sobre l'alcohol "baixada" d'Internet. Demanar que llegeixin els textos i que comentin les qüestions següents:

- En què difereixen aquests missatges dels anuncis sobre l'alcohol?
- Quina imatge de l'alcohol reflecteixen aquests articles?

Després, un representant de cada grup comentarà breument al conjunt de participants el text que han llegit i les conclusions a què han arribat en resposta a les preguntes anteriors.

6 Tancament. Un cop hagi parlat el representant de cada grup, obrir un torn de paraula amb tots els participants sobre les diferències entre la visió de l'alcohol que mostren els anuncis i la que mostren els articles i les notícies relacionades amb l'alcohol. El monitor pot estimular la discussió preguntant quina els sembla més real. Finalment, preguntar si pensen que d'ara en endavant es miraran els anuncis sobre begudes alcohòliques d'una manera diferent, menys passiva i més crítica.



OBJECTIUS:

- Augmentar el grau de consciència sobre les conseqüències negatives de l'abús de l'alcohol.

MATERIALS:

- Pissarra (convencional o de paper) i guix o retoladors.
- Targetes o fotocòpies amb els textos de les sis situacions per treballar en aquesta activitat.

DESENVOLUPAMENT:

- 1 Fent memòria.** Recordar als participants que el primer plafó de l'exposició diu que beure alcohol és un costum molt estès en la nostra societat –sobretot quan es va de festa–. Però, també diu que moltes de les persones que prenen begudes alcohòliques ho fan de manera que no els comporta problemes, ni a elles ni al seu entorn. Afegir que el segon plafó indica que petites quantitats d'alcohol poden provocar efectes "positius" (loquacitat, sociabilitat, desinhibició, etc.). Però, també indica que quantitats més altes poden comportar conseqüències negatives molt greus. Altres plafons (6, 8, 9 i 10) tracten l'abús de l'alcohol i la seva relació amb els accidents, les conductes sexuals de risc, les relacions socials, etc.
- 2 Presentació de l'activitat.** Explicar que aquesta activitat tracta del fet que, a partir de conductes a les quals sovint no prestem gaire atenció –com ara, que nosaltres mateixos o algú proper a nosaltres es *passi* amb l'alcohol– poden produir-se conseqüències negatives. Llavors la cosa no té gràcia, es molesta a la gent, es corren riscos innecessaris, es posa en perill la vida d'un mateix i dels altres...
- 3 Sis grups, sis.** Dividir els participants en sis grups i repartir (una a cada grup) les targetes o fotocòpies de les situacions que s'inclouen en aquesta activitat. Demanar que les llegeixin i comentin per tal de respondre per escrit (preferiblement) les preguntes següents –anotar-les a la pissarra o donar-les per escrit en un paper–:
 - Quines conseqüències ha comportat la situació per a la persona que *s'ha passat* amb l'alcohol?
 - Quines conseqüències ha tingut la seva conducta per a altres persones (amics, parella, etc.)?
 - Es podien haver evitat aquestes conseqüències? Com?



- 4 **Posada en comú.** Demanar que un portaveu de cada grup expliqui a la resta de participants de la sessió la situació treballada i que llegeixi les respostes que han donat a les preguntes formulades. Abans de passar al següent grup, donar la paraula a la resta de participants perquè diguin si estan d'acord o no amb les respostes aportades, i si tenen aportacions a fer sobre la situació.
- 5 **Tancament.** Un cop els sis grups hagin fet la seva exposició, demanar als participants si les situacions comentades els semblen realistes o no. Comentar-ho, si cal, i després obrir un darrer torn de paraula per comentar què tenen en comú totes aquestes situacions. Abans de tancar la sessió, el monitor comentarà, si no ho han fet abans els participants, que totes les conseqüències negatives derivades de les situacions analitzades podien haver-se evitat de la mateixa manera: fent un consum més reduït d'alcohol. Tenir en compte, però, que algunes conseqüències també podien haver-se evitat modificant la conducta posterior a l'abús de l'alcohol, com ara no conduint durant unes hores.

SITUACIONS PER TREBALLAR EN L'ACTIVITAT:

SITUACIÓ 1

Em pensava que tu ho tenies clar! I ja ho veus... Una vegada que lligues... I tu passant del condó... Si anaves d'una manera, *tia*... A més, gairebé no el coneixes... Au, vinga, deixar de lamentar-te i anem al "planning" a veure què ens diuen... Com t'has passat!

SITUACIÓ 2

T'ho deia o no t'ho deia? Que t'estaves passant... i mira que n'era de gran aquell *tio*... I tu, res, fen-te el pinxo... I ja va tenir paciència amb tu, ja... Però clar, va arribar un moment que et vas posar superagressiu... I no vegis! Quin ull que t'ha deixat... Veuràs quan et vegin a casa... Com t'has passat!



SITUACIÓ 3

Treu-me les mans de sobre! Però, tu de què vas? Mira *tío*, passa de mi! Ets un porc! Et dic que passis de mi! I no cal que et molestis a demanar disculpes, que amb la que portes a sobre tampoc s'entén el que dius... Com t'has passat!

SITUACIÓ 4

Ja he vist el cotxe... Tan nou com era... No, si no m'estranya que no te'n recordis de res... Tal com anaves... Que consti que et vam intentar convèncer que no agafessis el cotxe... Fins i tot vam mirar de prendre't les claus... Però et vas posar d'una manera que... Ens vas fer patir força, ahir... En fi, m'alegro de veure't sencer. De debò... Però, com t'has passat!

SITUACIÓ 5

No em fa cap gràcia. Saps? M'ha costat molt que els meus pares em deixessin passar la nit fora de casa. T'estimo, i em feia molta il·lusió passar la nit junts... I tu, mira... Vas i n'agafes una a la festa...! I després, apa!, primer m'empastifes vomitant.... i després et passes la resta de la nit dormint com un tronc... És clar que, ben mirat, tal com anaves no hauria servit de gaire que estiguessis despert... Com t'has passat!

SITUACIÓ 6

Això ens passa per anar amb gent que no sap beure! Que si jo em prenc això, i deu més si cal...! Que jo aguanto el que calgui...! Que ara una altra...! I ara, nosaltres a fer de mainaderes...! Ostres tu, que s'ha posat molt pàl·lid i tremola...! Ei tu, va aixeca't, que et portem a l'hospital... Com t'has passat!



INFORMACIÓ BÀSICA SOBRE L'ALCOHOL

SUBSTÀNCIA: Alcohol etílic (etanol).

DISPONIBILITAT: Està prohibida la venda de begudes alcohòliques als menors d'edat (18 anys).

ACCIÓ FARMACOLÒGICA: Depressor del sistema nerviós central. L'eufòria inicial és producte de l'afebliment dels mecanismes de control de la conducta per part del cervell.

EFFECTES: Eufòria inicial, loquacitat, desinhibició, pèrdua d'habilitats motores. En dosis altes, hipersensibilitat, confusió, impulsivitat, etc. També afecta l'atenció, el rendiment intel·lectual i la consciència.

DEPENDÈNCIA: El consum abusiu continuat provoca dependència física –comporta l'aparició d'una síndrome d'abstinència en deixar de beure– i psicològica –impuls molt fort per continuar consumint alcohol, malgrat els problemes que això ocasiona a la persona–.

TOLERÀNCIA: El consum continuat genera tolerància. És a dir, la necessitat d'augmentar la quantitat consumida per tal d'experimentar els mateixos efectes que abans s'aconseguien amb dosis més petites. Apareix molt abans que s'arribi a desenvolupar una dependència.

INTOXICACIÓ: A mesura que augmenta la quantitat consumida, apareix eufòria, desinhibició, agitació, impulsivitat, hipersensibilitat, desorientació, problemes de visió, vòmits, somnolència, dificultat per caminar, manca de reflexes, inconsciència, parada respiratòria (coma etílic). En cas d'intoxicació aguda cal posar la persona afectada en posició estirada i lateral i, cas que les constants vitals (respiració i pols) siguin irregulars, o hi hagi inconsciència o manca de reflexes, requerir atenció mèdica urgent.

ALCOHOL I SIDA: L'alcohol té efectes immunosupressors. Això pot incrementar la probabilitat de contraure el virus de la sida en persones exposades i accelerar el curs de la malaltia en persones ja infectades.

ALCOHOL I DONA: Les dones assoleixen estats d'intoxicació amb quantitats d'alcohol més petites que els homes. Això es deu al fet que, en general, les dones pesen menys que els homes i el seu fetge crema l'alcohol més a poc a poc. En les embarassades pot provocar danys greus i irreversibles al fetus.

EFFECTES EN LA CONDUCCIÓ: Augmenta considerablement el risc d'accidents. Fins i tot, pres en quantitats petites i sense necessitat que la persona tingui la sensació d'anar beguda. Aquests efectes causen la disminució del camp visual, l'augment del cansament, la dificultat per distingir els colors, l'augment del temps de reacció, el càlcul erroni de les distàncies, la disminució dels reflexos, etc. També provoca sentiments d'invulnerabilitat, subestimació dels riscos, impaciència i agressivitat.

EFFECTES SOBRE LA SEXUALITAT: L'excés d'alcohol pot dificultar les relacions sexuals i inhibir l'erecció. També pot induir conductes de risc, com ara no utilitzar preservatiu, amb el risc d'embaràs o contagi que això comporta.

RISCOS DE L'ABÚS CRÒNIC: Alteracions de l'aparell digestiu, circulatori, neurològics, mentals, etc.



ON TROBAR INFORMACIÓ SOBRE L'ALCOHOL A INTERNET?

INSTITUCIÓ O ENTITAT	ADREÇA WEB	COMENTARIS
Secretaria General de Joventut	www.gencat.net/joventut	Pàgina web de la Secretaria General de Joventut on hi trobareu links amb informació sobre l'alcohol.
Plan Nacional sobre Drogas	www.sindrogas.es	Web d'informació del Plan Nacional sobre Drogas, de d'on podeu baixar-vos en format PDF la guia "Drogas, más información, menos riesgos".
Universitat de Barcelona, Ajuntament de Barcelona i PDS - Promoció i Desenvolupament Social	www.ub.es/siae/alcohol	Web d'informació sobre l'alcohol i altres drogues, adreçada a estudiants universitaris. Inclou un servei de consulta per correu electrònic. Disposa també d'una calculadora de l'índex d'alcoholèmia.
Ajuntament de Barcelona	www.tardis.imsb.bcn.es	Joc interactiu d'informació sobre situacions relacionades amb el consum de drogues.
Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.	www.fad.es	Conté informació sobre publicacions i accions de la fundació (FAD).
Asociación Instituto para el Estudio de las Adicciones	www.ieanet.com	Distribueix informació especialitzada sobre alcohol i altres drogues, adreçada tant a professionals com a la població general (parets, joves, etc.). Inclou molts links.
National Institute on Drug Abuse (EUA)	www.drugabuse.gov	Web d'una de les principals agències d'investigació sobre drogues del món. Pàgina en anglès que inclou també informació en castellà.
National Institute on	www.niaaa.nih.gov	Conté abundant informació sobre alcohol i alcoholisme. Té algunes seccions en castellà.



FIA Nacional de Joventut de Catalunya, Joves 2010



Un programa de:



Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Secretaria General de Joventut

Elaborat per:



PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

Amb el suport de:



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y SEGURIDAD SOCIAL

injuve