



TRASTORNS PER ABÚS DE SUBSTÀNCIES

Fitxa informativa

QUÈ ÉS?

QUINS SÍMPTOMES HAURÍEN DE PREOCUPAR-ME?

HAURIA DE MOTIVAR LA PERSONA A BUSCAR AJUDA?

QUÈ PASSA SI LA PERSONA NO VOL L'AJUDA?

A ON PUC ADREÇAR-ME PER ORIENTACIÓ?

Què és?

L'**abús de substàncies** fa referència al consum de drogues o altres substàncies tòxiques que poden desencadenar **conductes addictives** que **acaben per convertir-se en un trastorn**.

Segons un estudi publicat per la Generalitat de Catalunya (Departament de Salut, Subdirecció General de Drogodependències) en el curs 2006-2007, **les drogues més consumides pels estudiants d'educació secundària** de 14 a 18 anys han sigut **l'alcohol, el tabac i el cànnabis**.

Aquest estudi també mostra una **tendència en l'augment** del consum entre els joves **d'altres substàncies** com: la cocaïna, l'èxtasi, al·lucinògens, amfetamines, substàncies volàtils i l'heroïna. Aquestes dades preocupen pel risc que comporten per a la salut, tant física com mental, dels joves consumidors.

Com es presenta?

Els trastorns per consum de substàncies es valoren en termes de dependència, tolerància i abstinència.

☞ La **dependència** es refereix al **patró de consum** d'una substància en concret, que comporta una alteració i un malestar clínic.

☞ La **tolerància** a la substància està relacionada amb la **necessitat d'augmentar la quantitat gradualment** al llarg del temps, per aconseguir el mateix efecte inicial.

☞ El **síndrome d'abstinència** són els símptomes que comporten un **malestar físic general i intens**, amb **ansietat** elevada per la **necessitat urgent de consumir** la substància.

Tot això repercuteix i comporta una **reducció i un empobriment de la vida escolar, familiar, laboral i social en general**. Sovint l'abús pot acabar en una **intoxicació** amb greus conseqüències per a la persona, arribant a necessitar **atenció mèdica urgent**.

El consum i l'abús poden desencadenar estats emocionals de risc i trastorns com: **depressió, psicosi, aïllament**, intents de **suïcidi, pèrdua de capacitats** cognitives (memòria, concentració, atenció...).

Com em sento?

Malgrat que forma part de l'essència de ser jove **tenir curiositat per conèixer i descobrir**, **és necessari valorar el risc** que comporten les noves experiències **que decidim viure**.

De vegades s'està ansiós, desmotivats, apàtic, trist o "depre", i es necessita **trobar la manera ràpida de fer-ho desaparèixer**. En certs moments pot sorgir el desig de saber quines sensacions produeixen les drogues al nostre cos o també la possibilitat de **seguir el que proposen altres companys** per a no ser exclosos.

En relació amb el consum de drogues o substàncies tòxiques el repte està en **fer-se preguntes** com:

- ☞ **Es tan fantàstic com ho pinten?** El que no en pren es perd alguna cosa?
- ☞ **Perquè dic que sí o perquè dic que no?** Com dic No?
- ☞ El què he decidit està ben vist pels meus amics?
- ☞ **M'acceptaran si decideixo una cosa diferent?**
- ☞ Si no utilitzo les drogues, **com calmo el meu malestar?**
- ☞ **Si no tinc l'alcohol, els "porros"... perdré la meva alegria?** Ho necessito per a sentir-me segur i confiat?
- ☞ És cert que **puc controlar-ho?**
- ☞ **Puc deixar-ho quan vulgui?** Em quedaré enganxat?
- ☞ **Cal que demani ajuda?** En podré sortir-ne sol?

Si creus que tu o alguna persona propera està sofrint aquest problema emocional i estàs preocupat, dóna la volta a la fitxa...

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental entra a la nostra pàgina web: www.espaijove.net

TRASTORNS PER ABÚS DE SUBSTÀNCIES



Què puc fer?

Malgrat que forma part de l'essència de ser jove **tenir curiositat per conèixer i descobrir**, per trobar i posar a prova totes les habilitats i l'autonomia que s'ha anat adquirint, **és important i necessari valorar el risc** que comporten les noves experiències que decidim viure.

Degut al biaix optimista de les persones, **és difícil adonar-se'n quan s'ha perdut el control de la situació**. Si el consum és diari, interfereix en la vida diària creant tensions familiars o afectant l'escola o el treball, i quan no es consumeix la substància apareix un **síndrome d'abstinència** com el descrit anteriorment, és **necessari buscar atenció especialitzada**.

Com demanar ajuda?

Pots demanar ajuda als adults de confiança del teu entorn (pares, tutors o altres). També hi ha a la teva disposició dintre de la **xarxa de salut pública** diferents serveis que et podran donar **orientació i atenció especialitzada** si fos necessària:

☞ Pots trucar al telèfon de **Sanitat Respon** (061) per informació i orientació.

☞ Si el teu **Centre Escolar** disposa del **Programa Salut i Escola**, pots demanar visita amb el infermer/-a de la **Consulta Oberta** que et podrà assessorar.

☞ Al teu **Centre d' Atenció Primària de Salut (CAP)**, tens la possibilitat de consultar amb el teu metge pediatra o de capçalera sobre allò que et preocupa i et pot derivar al Servei Especialitzat en Salut Mental si és necessari.

☞ Els **serveis especialitzats** de Salut Mental a la xarxa pública són:

· **Centre de Salut Mental Infanto Juvenil (CSMIJ)**. És el servei d'atenció especialitzada que dona atenció a les necessitats biopsicosocials de Salut Mental en infants i adolescents menors de 18 anys, i les seves famílies.

· **Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA)**. És el servei d'atenció especialitzada que dona atenció a les persones majors de 18 anys.

Per cada districte de Barcelona hi ha un CSMIJ o CSMA referent, i la sectorització respon al Centre d'Atenció Primària (CAP).

Pel districte de **les Corts** us podeu adreçar a:

CSMIJ de Les Corts

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail : csmij@chmcorts.com

CSMA de Les Corts

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 14 59. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail : csmalc@chmcorts.com

Pels districtes de **Sarrià i Sant Gervasi** pots posar-te en contacte amb:

CSMIJ de Sarrià-Sant Gervasi

Adreça: c/ Montnegre 21, 3a planta
Telèfon: 93 419 09 19. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail: csmij@chmcorts.com

CSMA de Sarrià-Sant Gervasi

Adreça: c/ Clos de Sant Francesc, 2-10
Telèfon: 93 280 56 70. Horari de 8:30 a 17:30
E-mail: csmassg@chmcorts.com

Per a més informació

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental o fer alguna consulta, entra a la nostra pàgina web: **www.espaijove.net**