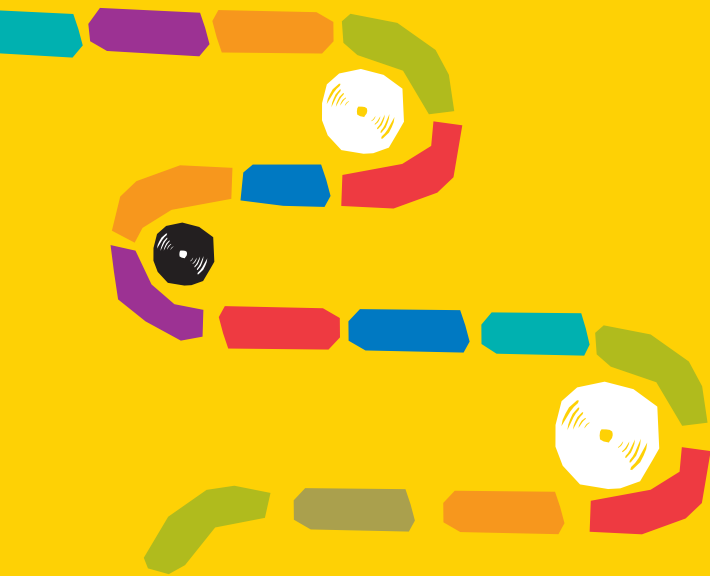



prevención uso inadecuado alcohol y otras drogas

sector del papel y artes gráficas


comisión nacional de prevención y tratamiento
de las drogodependencias en el ámbito laboral





Un text de la OIT afirma que **“els problemes relacionats amb el consum d’alcohol i de drogues poden originar-se per factors personals, familiars o socials, o per certes situacions en el medi ambient laboral, o bé per una combinació d’aquests elements. Tals problemes no sols repercuteixen en la salut i el benestar dels treballadors, sinó que també poden causar molts inconvenients en el treball”**.






Aquest programa respon al treball que des de la “Comissió Nacional per a la Prevenció i el Tractament de les drogodependències en l'àmbit laboral” s'està realitzant amb caràcter preventiu en diferents sectors de producció.

La Comissió Nacional està constituïda pel Pla Nacional sobre Drogues, CEOE, CCOO i UGT.

El consum abusiu d'alcohol, sobre el qual aquest DVD informa i prevé, té efectes perniciosos en la salut, en les relacions familiars i socials i, per descomptat, en el treball. És a dir, del que es tracta és d'adquirir millor qualitat de vida, no consumint-ne o consumint-ne moderadament.

Aquesta guia neix amb el propòsit d'aprofundir els continguts que es donen en el DVD. S'hi presenta **una sèrie de pautes senzilles que, seguides d'una forma continuada en el temps, ajudaran a rebaixar el consum d'alcohol, ens permetran de controlar la quantitat de beguda que prenem i fer-ne un consum moderat sense perjudicis per a la salut.**





Mites i creences sobre els efectes de l'alcohol

En el DVD s'exposa una sèrie de mites que la població en general sosté sobre els efectes de l'alcohol. Aquesta forma de pensar és un factor condicionant perquè sigui més fàcil iniciar-ne o mantenir el consum i que s'arribi a consums de risc, per la qual cosa és bàsic aclarir aquest tipus de creences, tot aportant la informació correcta sobre els efectes d'aquesta substància.

Aquestes creences tenen la base en els efectes de l'alcohol a curt termini, aquestes primeres sensacions que es perceben en consumir alcohol són les que resten i les que es tenen com a certes.

Quantitats relativament petites d'alcohol ens afecten la coordinació de moviments, la resposta a actes reflexos, la visió, i en situacions en què aquestes facultats han d'estar alerta, estar sota els efectes de l'alcohol pot resultar, com ja hem dit abans, perillós per a un mateix i per a tercers.

Saber el que bevem

Per saber el que bevem, de primer hem de conèixer quant d'alcohol ingerim, per això cal que tinguem en compte que una Unitat de Beguda (UB) equival a uns 10 grams d'alcohol pur. Tot tenint això en compte, hem de:

TIPUS DE BEGUDA	ENVÀS	UNITATS DE BEGUDA
Cervesa	Ampolleta/ canya	1
	1 terç	1,5
Vi	Una copa	1
	Una ampolla	7
Whisky/ conyac/ rom	Una copa	2
	Un rebentat	1
	Una ampolla	30
Combinats/ "cubates"	Una copa	2

	Homes		Dones	
	Dia	Setmana	Dia	Setmana
Un consum lleuger serà de	1-2 UB	7 a 14 UB	0,5 a 1 UB	3,5 a UB
Un consum moderat serà de	2 – 3 UB	14 a 21 UB	1 a 1,5 UB	7 a 10,5 UB
Un consum de risc serà de	4 UB o més	28 UB o més	2,42 UB o més	17 UB o més

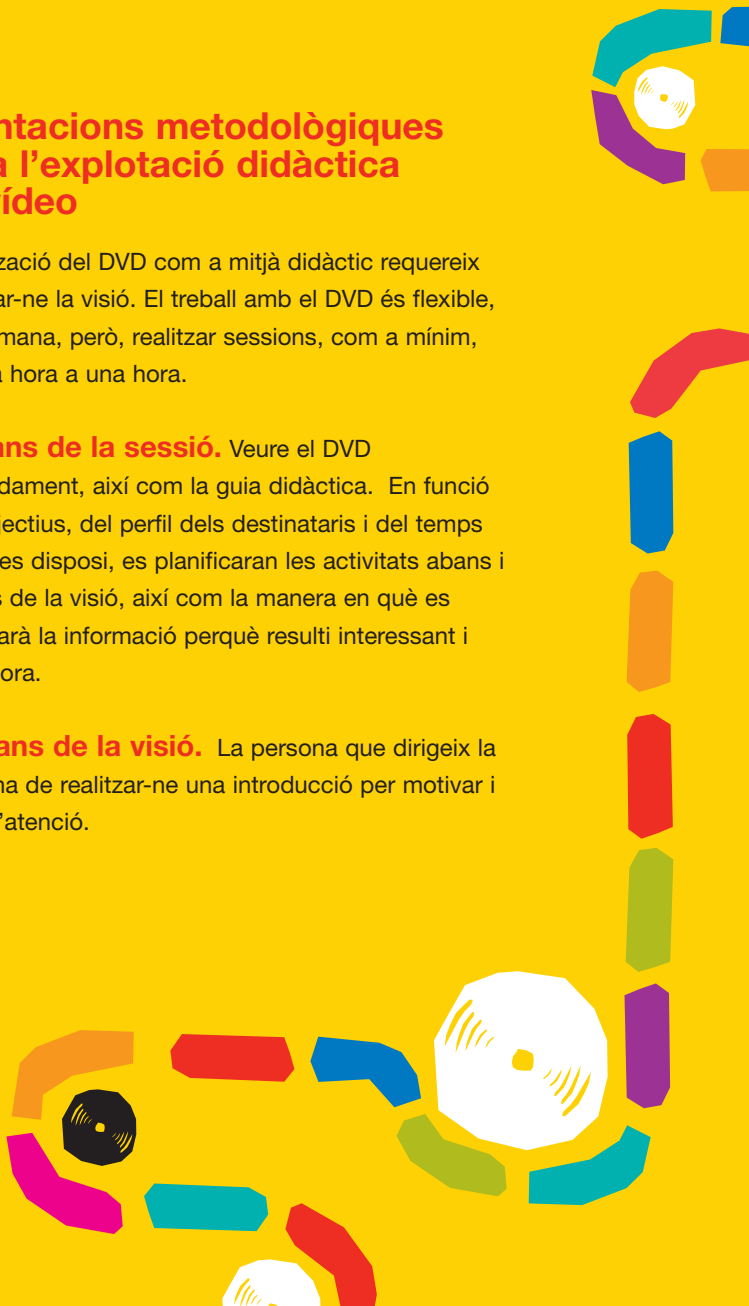
És important que, si estem en un consum de risc o creiem que hi estem entrant, mantinguem unes pautes de conducta que ens permetin de reduir-lo.

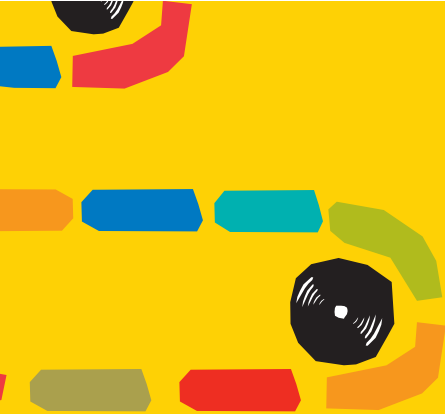
Orientacions metodològiques per a l'exploració didàctica del vídeo

La utilització del DVD com a mitjà didàctic requereix planificar-ne la visió. El treball amb el DVD és flexible, es recomana, però, realitzar sessions, com a mínim, de mitja hora a una hora.

1r abans de la sessió. Veure el DVD detingudament, així com la guia didàctica. En funció dels objectius, del perfil dels destinataris i del temps de què es disposi, es planificaran les activitats abans i després de la visió, així com la manera en què es presentarà la informació perquè resulti interessant i esclaridora.

2n abans de la visió. La persona que dirigeix la sessió ha de realitzar-ne una introducció per motivar i captar l'atenció.





3r durant: Aquest DVD és de curta durada, convé veure'l d'una sola tirada, tot i que, posteriorment, se'n pot tornar a veure certs segments per aprofundir-los. El responsable de la sessió ha d'estar atent a les reaccions de grat o rebuig que es produeixin, als comentaris, a l'interès que demostrin i de si es comprenen els diferents missatges... per plantejar, posteriorment, les diverses activitats, preguntes i diàlegs, bé per reforçar-los, per matisar-los o temptar d'eliminar-los, si són erronis.

4t després de la visió: Immediatament després de la visió, s'ha d'intentar que aflorin les reaccions més espontànies, amb preguntes com: què us ha semblat el DVD? Quina sensació us ha produït? L'objectiu n'és afavorir el diàleg. Es pot anar anotant a la pissarra, mentalment, etc., amb la finalitat de tenir una idea clara de la situació del grup davant el DVD: quins elements han quedat confusos, quines actituds han aflorat, quins capteniments front al consum d'alcohol han manifestat no correctes... Cal estar atent també a silencis significatius que es puguin produir, i que el responsable de la sessió haurà d'interpretar.

5è reflexió crítica: En aquesta fase, la funció del responsable serà d'animador del diàleg o debat.

6è conclusió: S'ha de realitzar una síntesi que arreplegui les aportacions més importants del DVD i dels participants, que ens serviria per repassar-ne les idees més importants i avaluar el grau de comprensió dels continguts.



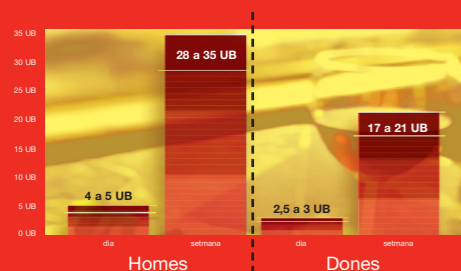
Valorem el nostre consum

Taula d'Unitats de Beguda

Un copa de vi, una ampolleta de cervesa i una canya	1 UB
Un terç de cervesa	1,5 UB
Un copa de conyac, rom, whisky, un rebentat o altres destil·lats	2 UB
Una ampolla de vi	7 UB
Una ampolla de conyac, rom, whisky o altres destil·lats	30 UB

UB: unitats de beguda

Es considera que el límit de risc en el consum setmanal d'alcohol és al gràfic següent:



Canya de cervesa = 200 cc = 1 UB
Copa de vi = 100 cc = 1UB
Copa de conyac = 50 cc = 2UB
Vermut /Xerès = 1UB

Registra el teu consum setmanal en aquest quadre

Tipus i números de beguda	Unitats d'alcohol
Dilluns	
Dimarts	
Dimecres	
Dijous	
Divendres	
Dissabte	
Diumenge	
TOTAL	

Avaluació del teu consum

	Homes		Dones	
	Dia	Setmana	Dia	Setmana
Un consum lleuger serà de	1-2 unitats	7 a 14 unitats	0,5 a 1 unitats	3,5 unitats
Un consum moderat serà de	2 - 3 unitats	14 a 21 unitats	1 a 1,5 unitats	7 a 10,5 unitats
Un consum de risc serà de	4 unitats	28 unitats	2,42 unitats	17 o més unitats

comissió nacional de prevenció i tractament de les drogodependències en l'àmbit laboral

prevenció ús inadequat d'alcohol i altres drogues

sector del paper i arts gràfiques



prevenció ús inadequat d'alcohol i altres drogues

sector del paper i arts gràfiques

comissió nacional de prevenció i tractament de les drogodependències en l'àmbit laboral



prevenció ús inadequat d'alcohol i altres drogues

sector del paper i arts gràfiques

Podem prevenir l'ús inadequat d'alcohol i altres drogues?

L'ús d'alcohol i altres drogues respon a diferents causes que convé conèixer: **relaxar-nos, desinhibir-nos, "triumfar" en les nostres relacions amb els altres, entretenir les esperes, amortir la pressió i la fatiga física i mental, combatre el fred, sentir-nos més segures o segurs, dormir o estar despert quan ho requereix l'afer laboral que realitzem, rendir més i més de pressa en la nostra feina.**

Quan les causes que ens duen a usar substàncies són externes i el que pretenem és alleujar sensacions desagradables, superar dificultats personals o respondre a exigències laborals, podem començar a passar-ne de l'ús a l'hàbit, tot **canviant el que era un ús esporàdic en un ús funcional que ens ajudi a adaptar-nos a les exigències externes.**

A més a més de les condicions externes, a l'hora de pensar sobre l'ús inadequat d'alcohol i altres drogues, existeix la nostra pròpia creença dels efectes que causen aquestes substàncies, aquestes creences no sempre són pas reals, responen a "mites" que la societat construeix a força de justificar els seus costums.

Les maneres de consumir alcohol i altres drogues també varien en funció que siguem joves, homes o dones. Els homes tendeixen més a consumir alcohol, en general, i les dones, fàrmacs de forma inadequada, els joves que realitzen consums inadequats ho fan barrejant alcohol i altres drogues.

Mites o creences que justifiquen l'ús de l'alcohol

"Beure afavoreix relacionar-se millor amb els altres"

En un primer moment, després del consum, es passa per una fase de loquacitat, desinhibició, eufòria... que pot conduir a tenir-ne aquesta creença. Un consum continuat d'alcohol torna les persones agressives, passives, malenconioses i depressives, ja que l'alcohol, al contrari de la creença que hom té, que és un estimulante, realment és un depressor.

"Beure alcohol només els caps de setmana no provoca danys"

Depèn de la quantitat. No és el mateix que un adult sa consumeixi un parell de copes un cap de setmana, que un jove begui en les festes fins emborratxar-se. Si consumeixes cada cap de setmana, en grans quantitats, tens un major risc de fer-ho un hàbit, tot provocant-te danys a l'organisme.

"L'alcohol ajuda a superar el cansament i la tensió"

Després del període d'eufòria del primer moment, l'alcohol indueix a la son, a l'ensopiment i a estar més lent de reflexos.

"Bo i bevent alcohol es passen els amoïnaments"

L'alcohol és un depressor i, encara que al principi del consum sembli que els problemes desapareixen, després augmenta la sensació d'ansietat, tristor i angouxa.

"Prenc alcohol perquè no passa res, el tinc a l'abast i, tot i que en prengui més cada dia, continuo estant bé"

Aquesta creença es deu a un fenomen que es diu tolerància. La tolerància és la capacitat que té l'organisme d'habituar-se a una substància, i produeix una necessitat de consumir-ne més quantitat per mantenir els mateixos efectes.

Mites o creences que justifiquen l'ús de drogues

Pel que fa a les altres substàncies, també hi ha creences favorables a l'ús, per exemple, les "pastis" s'utilitzen per afavorir l'empatia i la cohesió amb l'altre, la cocaïna per augmentar la nostra capacitat de rendiment, el cannabis per mitigar les percepcions conflictives, etc. Tanmateix, aquestes creences no inclouen la idea que aquestes sensacions són a curt termini, amb el consegüent canvi bruscat per a l'organisme quan es produeix la reacció contrària, aquests canvis no sols influeixen a mantenir-ne l'ús per evitar les davallades, sinó que a la llarga desapareixeran aquelles sensacions favorables, si no és que se n'augmenti la dosi, aquest augment de dosi anirà construint l'ús dependent d'aquestes substàncies.

Coneixem el nostre consum?

Quan, en el transcurs del nostre horari laboral, prenem la decisió de mitigar sensacions desagradables, produïdes per la realització de la nostra feina o per situacions personals, estem usant l'alcohol per adaptar-nos a aquestes situacions.

Mantenir aquest ús, de manera prolongada, ens portarà a abusar d'aquestes substàncies i a tenir-ne hàbits dependents.