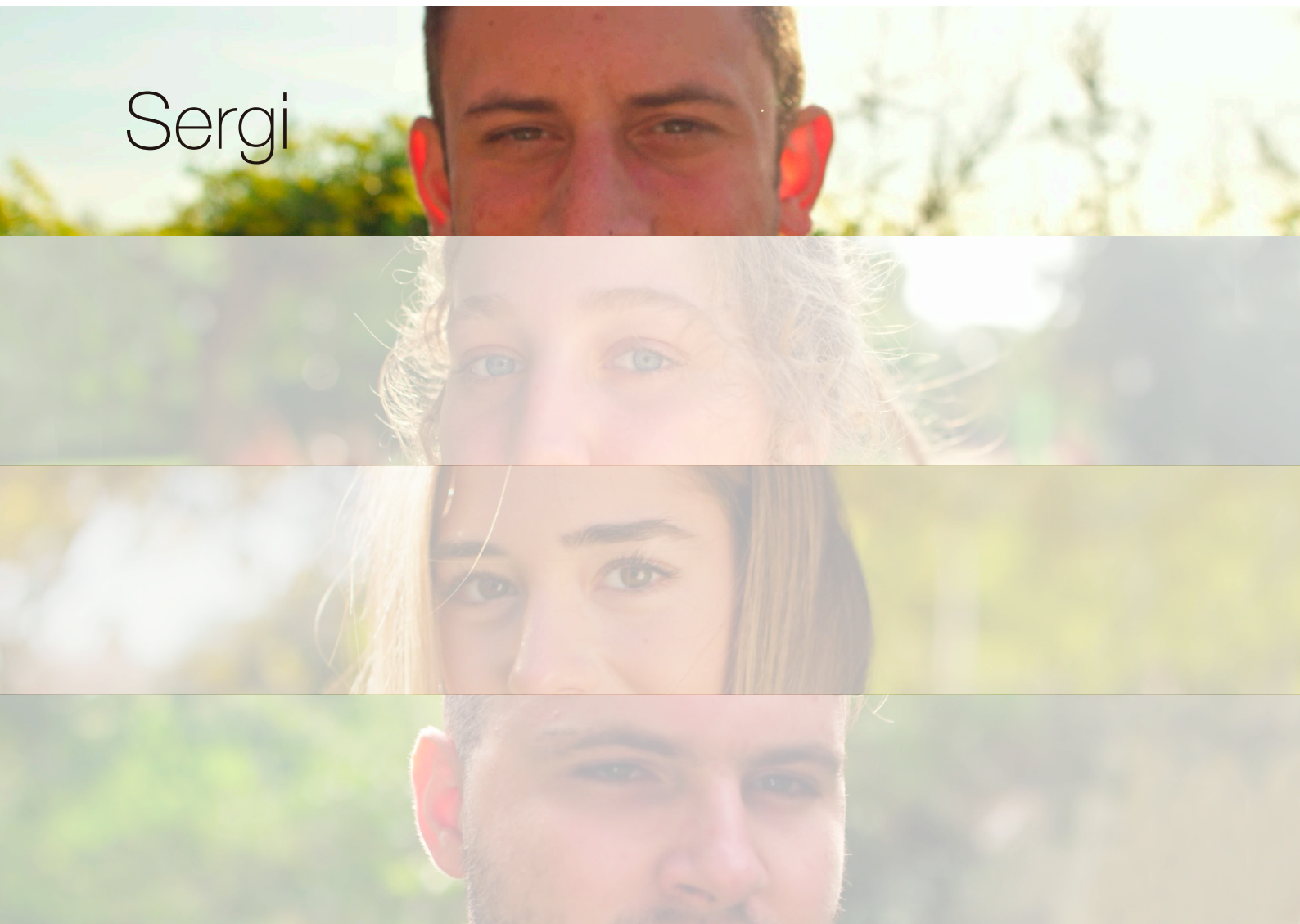


BATECS?

#JoHoCanvioTot

material didàctic

Sergi



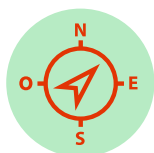
A continuació, trobaràs una sèrie d'activitats per treballar en classe el tema de la salut mental, a partir dels vídeos relacionats. Aquestes activitats tenen com a objectiu conscienciar als alumnes sobre diferents problemàtiques de salut mental, així com eliminar prejudicis i afavorir l'empatia i la comprensió d'aquest col·lectiu per part de l'alumnat.

Aquestes activitats són totalment adaptables a les necessitats i característiques del grup, estan destinades principalment a joves d'entre 12 i 18 anys, encara que poden ser utilitzades per un ampli ventall d'edats, ja que la idea principal és fer reflexionar.

El material educatiu està dividit en dos nivells:



ACTIVITATS



PISTES METODOLÒGIQUES

Salut mental Addicció al cànnabis i brot psicòtic material didàctic

#JoHoCanvioTot

Sergi

ÍNDEX

1

Informem-nos

2

**Acabem amb
els prejudicis**

3

Siguem responsables

4

Expressa't

5

Per un futur millor



Activitat 1

Informem-nos

Introducció al tema: Per a poder cuidar de nosaltres mateixos i del nostre entorn, hem de ser conscients de les problemàtiques que es presenten davant nosaltres.

Recursos: Pissarra, projector, paper.

Nombre de participants: Entre 5 i 30 persones, depenent de la ràtio del grup classe.

Durada: Una sessió d'1 hora aproximadament.

Metodologia de l'activitat: Per a començar, es visualitzarà el vídeo de Sergi i es faran les següents preguntes:

- **Què són les drogues?**
- **Què és un brot psicòtic?**

Es faran grups de 4 persones aproximadament, i hauran de contestar aquestes preguntes entre ells, poden buscar informació per a poder contestar-les correctament i una vegada les hagin contestat per escrit, es posaran en comú amb la resta de la classe per a crear una definició única de tots dos conceptes. Després, se'ls demanarà que pensin en la relació que pot haver-hi entre les drogues i els problemes de salut mental.

A continuació, se'ls demanarà que expressin en veu alta el tipus de drogues que creuen que existeixen i s'escriuran en la pissarra. Després, el professor o professora farà una classificació sobre els tipus de drogues que han anat sortint amb la condició d'aclarir conceptes i que els alumnes siguin conscients de quants tipus de drogues hi ha, es pot trobar la informació en el següent enllaç:

<https://www.coruna.gal/corunasindrogas/es/sustancias/tipos-de-drogas?argldioma=es>

Passem a la segona part de l'activitat, es projectarà el vídeo "10 greus conseqüències de les Drogues en la Salut" que es podrà trobar en el següent enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=celb9s4c-qm&ab_channel=lifeder i se'ls demanarà que prestin atenció al vídeo i identifiquin quines són les repercussions tant físiques com psicològiques i socials, les quals hauran d'anar apuntant de manera individual.

Després es posaran en comú els tipus de conseqüències que han trobat en el vídeo, i es reformularà la definició de drogues que havíem fet al principi, tenint en compte tota la nova informació que s'ha mostrat.

Finalment, es faran les següents preguntes per a reflexionar:

- **Coneixíeu els efectes perjudicials que té per a la salut el consum de drogues?**
- **Coneixeu més casos com el de Sergi?**

- **Per què creieu que la gent consumeix drogues?**
- **Sabíeu que existien tants tipus de drogues?**
- **Realment val la pena arriscar la teva salut només per a aconseguir una mica de diversió?**
- **Quina relació creieu que pot existir entre prendre drogues i desenvolupar problemes de salut mental, com en el cas de Sergi?**
- **Quin tipus de repercussions té patir una addicció a les drogues?**
- **Què heu après durant aquesta activitat?**



Activitat 2

Acabem amb els prejudicis

Introducció al tema: Els prejudicis i els mites són molt perjudicials per a la persona que els pateix, saber com identificar-los i desmentir-los és una tasca indispensable si volem evitar caure en ells.

Recursos: Paper, mòbils, xinxetes.

Nombre de participants: Entre 5 i 30 persones, depenent de la ràtio del grup classe.
Durada: Una sessió d'1 hora aproximadament.

Metodologia de l'activitat: Abans de començar, es recordarà la següent frase del protagonista:

- **“Crec que hi ha falta d'informació en l'aspecte de pots arribar a tenir un brot o pots tenir problemes de salut mental fumant cànnabis, com a jove tu el que penses és això no em passarà a mi, clar després et passa, veus les dents al llop, després t'adones que el que fas de jove et passa factura tota la teva vida”**

A continuació, s'explicarà l'activitat: Al voltant de la classe, estaran penjats uns papers amb un codi QR en ells, dins de cada codi QR hi haurà una afirmació que cada grup (aproximadament de 4 persones) hauran de llegir amb el mòbil sobre el consum de drogues que hauran de desmentir, per a poder fer-lo, hauran de buscar per tota la classe el paper on posi l'afirmació que desmenteix cada mite, i quan l'hagin trobat, enganxar-la sota el codi QR corresponent, hi hauran diversos papers amb la mateixa afirmació per a cada mite, per tal de que tots els grups tinguin les mateixes oportunitats, quan enganxin el paper han de posar el nom del grup, per a assegurar-nos de a qui correspon cada paper, així com el professor/a haurà d'estar pendent de si s'equiviquen en relacionar el mite amb l'afirmació, i informar de l'error.

Guanyarà el grup que primer acabi d'enganxar les afirmacions en els seus corresponents mites de manera correcta.

Després, el professor/a explicarà d'una manera més extensa cadascun dels mites i l'afirmació que els desmenteix.

Finalment, es faran les següents preguntes per a reflexionar:

- **Creieu que existeix suficient informació veraç sobre les nefastes conseqüències que té per a la salut el consum de drogues?**
- **Algun de vosaltres ha pensat alguna vegada que alguna d'aquestes afirmacions era certa?**
- **Se us han desmuntat unes certes creences que teníeu sobre aquest tema?**
- **Després d'haver fet aquesta dinàmica, Creieu que teniu un major coneixement sobre aquest tema?**

- Creieu que és important estar informats per a ajudar als altres? Perquè?
- De quina manera els poden afectar a persones com Sergi aquests prejudicis?
- Creieu que hi ha molta gent que creu en aquestes afirmacions? Com podem fer perquè se n'adonin de que són errònies?
- Per què si hi ha afirmacions que són incorrectes es transmeten com si fossin veritables? Qui les transmet? Com es modifica aquesta transmissió?



Activitat 3

Siguem responsables

Introducció al tema: Moltes vegades, per no ser conscients de les conseqüències dels nostres actes, prenem males decisions que ens poden acompanyar durant molt de temps, és molt important parar-nos a reflexionar abans d'actuar.

Recursos: Pissarra, paper.

Nombre de participants: Entre 5 i 30 persones, depenent de la ràtio del grup classe.
Durada: Una sessió d'1 hora aproximadament.

Metodologia de l'activitat: Abans de començar, es recordaran les següents frases del protagonista:

- “Quan vaig estar ingressat, l'experiència va ser molt traumàtica, acabava de fer 18 anys i clar, amb 18 anys ja passes al món de l'adult, en ser adult ho ets per a tot, no t'ingressen en un centre de salut mental per a joves”
- “Vaig patir un primer brot fa cosa de 4 anys per tema d'addicció al cànnabis”
- “Per a mi un brot és seriós, les paranoies les causaven la por, l'ansietat, l'angoixa, jo el recordo una molt mala experiència”

A partir d'aquí, se'ls explicarà als alumnes que en la vida hem de prendre decisions, de fet, les prenem diàriament, hi ha algunes que són fàcils, com, per exemple, triar entre dos sabors de xiclets, però hi ha unes altres que són més complicades i que hem de pensar-les bé perquè les conseqüències poden ser molt negatives, com és el cas de Sergi, quan va decidir provar el cànnabis.

A continuació, el professor/a explicarà que existeixen sis passos fonamentals que cal donar per a saber si estem prenent la decisió correcta i els escriurà en la pissarra:

- **Pas 1: Defineixo el problema o la decisió que haig de prendre.**
- **Pas 2: Busco informació: Què necessito saber abans de prendre una decisió?**
- **Pas 3: Identifico alternatives: Quants camins puc prendre?, Quantes solucions diferents existeixen?**
- **Pas 4: Penso en les conseqüències i resultats: Haig de pensar si l'alternativa triada és bona o dolenta, si m'afecta a mi només o a les meves amistats, a la família, etc.**
- **Pas 5: Trio l'alternativa amb millors resultats i menys conseqüències negatives.**
- **Pas 6: Analitzo la decisió presa: Estic content amb ella?, Què he après?**

Després, s'organitzarà la classe en grups de 4 persones aproximadament i a cada grup se li assignarà un cas diferent, aquests casos tractaran sobre persones que han de prendre una decisió davant una situació complicada, els alumnes hauran d'aplicar aquests 6 passos als problemes que es plantegen i triar la decisió final del personatge, entre aquests casos es trobarà també el cas de Sergi.

A continuació, es posaran en comú els casos i les decisions que s'han pres amb la resta de la classe i es farà un petit debat amb els companys sobre si la decisió que s'ha pres és la correcta, quines alternatives hi havia, com ho haurien fet ells, quines conseqüències comporten, etc. Finalment, es farà una reflexió final sobre la importància dels nostres actes, i sobre la responsabilitat que hem d'afrontar davant les seves repercussions, és important reflexionar i pensar abans d'actuar, ja que com li va passar a Sergi, els nostres actes poden implicar greus conseqüències no sols per a nosaltres, sinó també per a la gent que ens envolta.



Activitat 4

Expressa't

Introducció al tema: La mare de Sergi ha suposat un gran suport per a ell, durant tot el procés. Comptar amb suports familiars i socials és més rellevant del que creem.

Recursos: Paper, retoladors, cartolines, material per a fer manualitats.

Nombre de participants: Entre 5 i 30 persones, depenent de la ràtio del grup classe.

Durada: Una sessió d'1 hora aproximadament.

Metodologia de l'activitat: Per a començar, es recordaran les següents frases de Sergi:

- **“La por de la meva mare era sortirà d'aquesta? O es quedarà així?”**
- **“Jo em vaig veure amb la meva mare agarrat de la mà en un desert, era com avançar a cegues, sense saber on vas”**
- **“A la meva mare li dec tot, mai estaré prou agraït pel fet de ser aquí”**

A continuació, es procedirà a explicar l'activitat: es repartiran papers de colors, retoladors, cartolines, etc. per la classe, i se'ls demanarà als alumnes que dibuixin a les persones més importants en la seva vida, o a les quals més han fet per elles, ja siguin familiars, amics, etc. L'estil del dibuix és totalment lliure, poden fer-lo com vulguin, també es poden permetre altres formes d'expressió artística, com fer figures de plastilina o d'argila, escriure una redacció, etc.

Se'ls deixarà un temps considerable per a acabar les seves obres, passat aquest temps, de manera voluntària els alumnes compartiran amb la resta de la classe les seves obres, i explicaran el seu significat, per què han decidit representar-los d'aquesta manera, etc.

Després, es permetran les intervencions dels alumnes, podran preguntar els dubtes que tinguin, elogiar a la persona per la seva obra, etc.

Finalment, es farà una reflexió final on es podran fer les següents preguntes orientatives:

- **Com us heu sentit durant l'activitat?**
- **Què us han semblat les obres dels vostres companys?**
- **Creieu que és important tenir persones al nostre voltant que ens donin suport i ens comprenguin? Perquè?**
- **Què és el que més valoreu en la vostra família i amistats?**
- **Per què són importants les persones que heu triat mostrar en la vostra obra per a vosaltres?**
- **En el cas de Sergi, Quin paper va jugar la seva mare durant tot el seu procés?**
- **Sou agraïts amb la gent que us ajuda?**
- **Creieu que valoreu prou a la vostra família i amistats?**



Activitat 5

Per un futur millor

Introducció al tema: Per a aconseguir una societat més equitativa i solidària, hem de ser capaces de comprendre les diferents problemàtiques que presenten les persones i empatitzar amb elles.

Recursos: Paper, projector, cartolines.

Nombre de participants: Entre 5 i 30 persones, depenent de la ràtio del grup classe.
Durada: Una sessió d'1 hora aproximadament.

Metodologia de l'activitat: En primer lloc, es projectarà el següent vídeo en classe anomenat "Soy Adicto":

<https://www.sinfiltros.com/historias/soy-adicto-20170408.html>

En aquest vídeo, apareixen diversos testimonis de gent que ha lluitat molt per a acabar amb la seva addicció a les drogues i que actualment es troben en procés de rehabilitació. Després, es faran les següents preguntes relacionades amb el vídeo:

- **Quin cas us ha sorprès més?**
- **Creieu que és possible sortir de les drogues?**
- **Quines conseqüències li van comportar a Diego la seva addicció a les drogues?**
- **Creieu que és important la labor que realitzen aquest tipus d'associacions? Perquè?**
- **Què ha volgut dir Andrés amb la frase "És més fàcil comprar un porro que un llibre, al carrer hi ha més droga que llibreries"?**
- **Creieu que l'entorn influeix a l'hora de començar a consumir drogues?**
- **Quins beneficis li aporten a Ana fer esport?**
- **Per què creieu que la gent només assisteix a aquesta mena d'associacions una vegada ha tocat fons?**
- **Quines similituds veieu amb el cas de Sergi?**

Després, s'explicaran algunes dades entorn d'aquesta problemàtica perquè siguin conscients de com està la situació actualment a Espanya.

A continuació, es formaran grups de 4 persones aproximadament, cada grup haurà de pensar en petites accions per a combatre el problema de la drogoaddicció, des de les següents perspectives:

- **Pròpia**
- **Administració**
- **Entitats**
- **Societat**

Finalment, es posaran en comú les propostes d'acció, les quals es plasmaran en un mural que es penjarà en classe.



Activitat 1

Informem-nos

Amb aquesta activitat es pretenen introduir els conceptes relacionats amb el consum de drogues, perquè els alumnes puguin identificar el que són i la gran varietat de drogues existents, també es busca que es familiaritzin amb les greus conseqüències, tant físiques com psicològiques i socials, que provoca aquest consum en la nostra salut, amb l'objectiu de conscienciar sobre els efectes perjudicials que comporten, així com aclarir que és un brot psicòtic (problema que pateix el protagonista del vídeo) i la relació existent entre aquestes dues problemàtiques, perquè així puguin entendre millor el cas de Sergi.

Es pot presentar el concepte de “droga” com un concepte bastant ampli, ja que moltes vegades consumim substàncies que tenen efectes perjudicials en la nostra salut i ens generen addicció, però no les considerem tan perjudicials. Ex.: cafeïna, menjar porqueria, sucre...també podem associar el concepte de droga a uns certs comportaments que ens produeixen addicció i ens comporten conseqüències negatives que no necessàriament han de ser substàncies tòxiques que s'ingereixen, com en el cas de les noves addiccions. Ex.: addicció a videojocs, al mòbil, a l'ordinador...

Definició de drogues: Les drogues són substàncies que, quan s'introdueixen en l'organisme, actuen sobre el sistema nerviós central. Això provoca canvis que poden afectar la conducta, l'estat d'ànim o la percepció.

Definició de brot psicòtic: Un brot psicòtic és una ruptura de la realitat de manera temporal, i durant aquest període de temps la persona que el pateix no distingeix si el que li succeeix és real o fictici.

Relació entre el consum de drogues i els problemes de salut mental: Les drogues poden desencadenar un trastorn mental o agreujar un trastorn preexistent, ja que afecten directament el Sistema Nerviós Central. Amb freqüència, estan associades a trastorns afectius (depressió, ansietat...) i, en casos més greus, a trastorns psicòtics. Aquest fenomen es defineix com comorbiditat, la comorbiditat fa referència a quan una persona pateix dos o més trastorns mentals que poden presentar-se al mateix temps o un després de l'altre. Un clar exemple de comorbiditat seria tenir una addicció a les drogues i un trastorn psicòtic.

Tipus de drogues:

Depressores	Estimulants	Pertorbadores
Alcohol Opiacis (heroïna, morfina, metadona...) Tranquil·litzants (pastilles per a calmar l'ansietat) Hipnòtics (pastilles per a dormir)	Estimulants majors (amfetamines i cocaïna) Estimulants menors (nicotina) Xantinas (cafeïna)	Al·lucinògens (LSD, mescalina...) Derivats del cànnabis (Marihuana, haixix...) Drogues de síntesis (èxtasis...)

Tipus de conseqüències:

- Addicció
- Síndrome d'abstinència
- Deteriorament del Sistema Nerviós Central
- Pèrdua d'autoestima i sentiment de culpa
- Augmenta la probabilitat de patir malalties greus: trastorns cardiovasculars, cirrosis, hepatitis...
- Aïllament social
- Tendències paranoïques
- Conseqüències econòmiques negatives
- Afebliment del sistema immunològic
- Insomni

Cal aclarir que aquestes són només algunes de les conseqüències de les drogues, però que existeixen moltíssimes més, es poden explicar alguns exemples més si es desitja, amb la condició de reforçar aquesta idea.

Referències bibliogràfiques:

https://drogues.gencat.cat/es/ciudadania/sobre_les_drogues/que_son/

<https://www.coruna.gal/corunasindrogas/es/sustancias/tipos-de-drogas?argldioma=es>

https://www.youtube.com/watch?v=CElb9S4C-qM&ab_channel=Lifeder

<https://clnicasamu.com/samu-wellness/la-compleja-relacion-entre-las-drogas-y-los-trastornos-mentales/#:~:text=%C2%ABTodas%20las%20drogas%20pueden%20tener,m%C3%A1s%20graves%2C%20a%20trastornos%20psic%C3%B3ticos.>

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/comorbilidad-los-trastornos-por-consumo-de-drogas-y-otras-enfermedades-mentales>



Activitat 2

Acabem amb els prejudicis

Amb aquesta activitat es pretén que els alumnes coneguin els mites existents entorn del consum de drogues i com desmentir-los, d'una manera amena i divertida. El sentit de l'explicació posterior del professor/a té a veure amb que els alumnes coneguin el perquè de cada mite, ja que durant el joc segurament no hauran prestat l'atenció necessària per a entendre-ho i aclarir els conceptes que han anat sortint, amb la condició de facilitar una major comprensió i desmuntar certs prejudicis sobre el col·lectiu.

No importa l'ordre a l'hora de llegir els codis QR, ja que guanya el joc el grup que abans aconsegueixi desmentir-los tots. La quantitat i varietat dels mites que es desitgi exposar és variable, i el professor/a és totalment lliure d'adaptar-lo en la seva classe com desitgi.

Mites i les seves negacions:

Els maltractadors són addictes a les drogues com l'alcohol, són parats, estan estressats, són violents a causa de la seva situació personal / **No, no totes les persones que es troben en una situació de desocupació, les que fan un abús del consum de begudes alcohòliques o de drogues o bé les que pateixen estrès són violentes. L'alcohol i les drogues són factors de risc perquè redueixen els llindars d'inhibició, però no causen la violència.**

Beure alcohol només els caps de setmana pot comportar riscos per a la salut? / **Sí, un consum elevat d'alcohol, encara que sigui de manera puntual, com el cap de setmana, pot ocasionar un important mal per a la pròpia salut, per exemple, un coma etílic, i un augment del risc de patir altres problemes.**

Deixar de fumar fa que augmentis de pes; el tabac ajuda a no engreixar? / **No, no totes les persones que deixen de fumar engreixen. Deixar de fumar augmenta els nivells d'ansietat per la privació de nicotina i això pot provocar un augment de la ingesta.**

Els cigarrets electrònics són perjudicials? / **Sí, no es coneix la totalitat dels productes que contenen i no hi ha suficients dades sobre les seves emissions. En el cas dels que porten nicotina, aquesta és alliberada directament als pulmons. La nicotina és una substància química addictiva i tòxica que en quantitats excessives pot ser letal.**

El cànnabis té efectes terapèutics, per això és sa? / **No, el fet que una substància tingui propietats terapèutiques significa que millora els símptomes d'alguna malaltia, no que consumir-la sigui sa per si sol. S'ha vist que alguns principis actius del cànnabis tenen efectes terapèutics que són indicats per a unes certes malalties. En aquests casos, s'aconsella que es faci amb la supervisió de professionals.**

El consum de drogues es pot controlar / **No, la falsa percepció de control respon a un mecanisme de defensa, anomenat «negació», que permet a l'addicte seguir amb el seu consum. És una característica que apareix en la majoria de les persones durant tot el procés d'addicció, romanent, fins i tot, en situacions on el consum ha invalidat diverses àrees de la seva vida (treball, relacions, activitats d'oci...).**

No poder deixar les drogues respon únicament a una fallada en la força de voluntat / **No, l'addicció a les drogues és una malaltia mental crònica i fa que una persona prengui drogues repetidament, malgrat el mal que provoca. L'ús repetit de drogues pot canviar el cervell i provocar addicció.**

Les drogues t'ajuden a superar estats d'ànim negatius / **No, si bé és cert que en algunes persones pot produir plaer durant un període curt de temps, a la llarga empitjoren aquests estats, els fan més intensos. A més, és impossible estar alegre tot el temps, la tristesa i el dolor també formen part de la nostra vida, i hi ha maneres molt més sanes de suportar-los.**

Referències bibliogràfiques:

<https://drogues.gencat.cat/es/ciudadania/mites/>

<https://www.lasdrogas.info/guias/guia-jovenes/guias-jovenes-mitos-drogas/>

<https://medlineplus.gov/spanish/druguseandaddiction.html>



Activitat 3

Siguem responsables

Amb aquesta activitat es busca que, a través dels casos treballats, els alumnes siguin conscients de la importància que tenen les decisions que prenem i d'assumir la responsabilitat de les conseqüències que ens poden portar els nostres actes, també es pretén que entenguin que si volem evitar cometre errors dels quals després ens puguem penedir, hem de reflexionar abans d'actuar i analitzar tots els factors que entren en joc a l'hora de prendre una decisió important.

Casos:

Sergi: Un noi de 18 anys amb problemes personals i familiars, està amb uns amics i li ofereixen un "porro", Sergi vol provar-lo perquè d'una banda desitja escapar dels seus problemes, però d'altra banda li fa por enganxar-se. Què ha de fer Sergi?

Silvia: Silvia és una adolescent de 15 anys, està en una quedada amb les seves amigues, les quals comencen a fumar tabac que han agafat dels seus pares, li diuen a Silvia que provi, ella diu que no vol, però les amigues continuen insistint: Què passa, tens por?, li diu una d'elles, la pressió social es va fent cada vegada més gran. Què ha de fer Silvia?

Pablo: Pablo és un jove d'uns 20 anys, el seu pare va emmalaltir i ja no pot fer-se càrrec del negoci familiar, i vol que Pablo continuï amb ell, però Pablo no vol dedicar-se al negoci familiar, ja que vol continuar estudiant per a complir el seu somni; convertir-se en metge. Quina decisió prendrà Pablo?

Mateo: Mateo és un noi de 18 anys, que vol entrar en la Universitat per a estudiar Belles arts, ja que li encanta pintar i expressar-se artísticament de diferents formes, però els seus pares volen que estudiï una carrera "seriosa" com Dret o Economia, els pares de Mateo li estan pressionant molt perquè abandoni la idea d'estudiar Belles arts. Quina decisió prendrà Mateo?

Paula: Paula té 30 anys, i porta des de l'adolescència amb el seu xicot Dani, Dani vol ser pare, però Paula encara no se sent preparada per a afrontar tal responsabilitat, així i tot, Dani li insisteix i amenaça amb deixar-la si no vol tenir un fill/a amb ell. Què farà Paula?

Rosa: Rosa és una dona divorciada de 55 anys, Rosa està enamorada de la seva millor amiga Isabel i Isabel d'ella, les dues volen començar una relació afectiva, però tota la família de Rosa està en contra d'aquesta relació. Diuen que, si comença a sortir amb aquesta dona, tota la seva família li deixarà de costat. Què farà Rosa?

Referències bibliogràfiques:

https://www.murciasalud.es/recursos/eps/eps/cuaderno6_bloque2.html



Activitat 4

Expressa't

El sentit d'aquesta activitat és que l'alumnat pugui expressar d'una manera artística, quines són les persones més importants en la seva vida i ser conscients de tot el que fan per ells, així com de l'important que és mostrar agraïment i valorar-les.

Seria recomanable que es permetessin diverses formes d'expressió artística, perquè tots els alumnes s'impliquin millor en l'activitat, també és important recordar-los que ningú els jutjarà la qualitat dels seus treballs, ja que l'activitat no valora aquest aspecte, sinó que el que es busca és que siguin capaços d'expressar-se d'una manera lliure i còmoda.

Així mateix, cal destacar també que no es toleraran faltes de respecte ni comentaris impertinents cap als companys, que els puguin importunar i entorpir la realització de l'activitat.

Finalment, en la reflexió final seria recomanable fer veure que, encara que som molt afortunats per tenir gent al nostre voltant que ens vol i ens dóna suport, pot ser que en alguns moments no es donin aquestes circumstàncies, sigui pel motiu que sigui, per tant, és important confiar en les capacitats d'un mateix per a poder tirar endavant, així com ser capaces de buscar ajuda fora del nostre entorn si el necessitem.

Si es desitja, també es pot decorar la classe amb les obres fetes pels alumnes.



Activitat 5

Per un futur millor

Amb aquesta activitat es pretén visibilitzar al col·lectiu i que els alumnes coneguin diferents casos de gent que està lluitant per a sortir de la drogoaddicció, amb l'objectiu que siguin capaços d'empatitzar amb la seva situació per a, posteriorment poder pensar en accions que es podrien fer des de diferents àmbits per a combatre aquesta greu problemàtica.

Per a incidir encara més en la gravetat d'aquesta qüestió es poden donar les següents dades:

- L'Observatori Europeu de les Drogues estima que almenys 8 milions d'adults europeus han provat la cocaïna.
- Espanya, al costat del Regne Unit, són els països que encapçalen el rànquing europeu en consum de cocaïna.
- L'edat mitjana d'inici en el consum de drogues se situa entre els 14 i els 16 anys, i les prevalences del consum augmenten amb l'edat.
- El cànnabis és la droga il·legal més consumida pels joves. En 2018 el 33,0% havia consumit cànnabis alguna vegada en la vida, el 27,5% en l'últim any i el 19,3% en l'últim mes.
- Els joves tenen una baixa percepció del risc associat al consum de cànnabis, sent, a més, després de l'alcohol i el tabac, la substància psicoactiva percebuda com a més disponible per aquesta població.

També seria recomanable recalcar que, tal i com s'ha vist en el vídeo no sols la gent jove consumeix drogues, si bé és molt probable que l'addicció comenci quan ets jove, hi ha molta gent que segueix amb aquest consum quan ja és una persona adulta o que prova amb drogues més "dures" en el període d'adulthood, així com recordar que la drogoaddicció es tracta d'una malaltia mental, per tant sortir d'ella no es tracta d'un problema de "falta de voluntat", sinó que és necessari rebre ajuda terapèutica i psicològica, com en qualsevol altra malaltia mental.

Finalment, les propostes d'acció poden anar encaminades en les idees següents:

- **Pròpia:** Oferir ajuda i suport emocional i social.
- **Administració:** Proporcionar informació veraç sobre el tema.
- **Entitats:** Posar en marxa campanyes de sensibilització, oferir ajuda terapèutica.
- **Societat:** Trencar amb els estigmes i prejudicis sobre aquest col·lectiu.

Referències bibliogràfiques:

<https://www.sinfiltros.com/historias/soy-adicto-20170408.html>

<https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2020OEDA-INFORME.pdf>



latidos-sjd.org

 [yocambiotodo](https://www.instagram.com/yocambiotodo)