



Amb el suport:



Amb qui i
amb què
viatges?





Informació relacionada amb el consum de drogues

traca@ccgarraf.cat - Tel. : 679 869 772

Text i promoció: TRACA

Textos: Anna Tortajada

Il·lustracions i disseny: Julián lorenzo www.julianlorenzo.com

També han participat en aquesta història: Jordi Bernabeu, Jordi Boladeras, Victor Galan, Sara Molina, Judith Pardo, Joan Josep Sabater, David Sanitjas i Neus Tarazona



Qui ho fa, això? Ho fa TRACA, que vol ser un servei d'informació relacionat amb el consum de drogues i d'altres "enganxes".

Per què? Per tal que ho llegeixis i t'informis... Potser no tens una opinió clara sobre les drogues, però sí que pots anar pensant en el que no vols que es converteixin...

I per saber-ne més? Pots preguntar als adults en qui confiis o pots contactar amb el servei i plantejar els dubtes que vulguis... les drogues són una cosa seriosa... entén-les així...

Prendre una decisió és una acció molt personal: Abans de decidir... informa't (amb qui, a on,...), decideix tu (ni els amics, ni la parella, ni el grup,...), responsabilitza't de la teva decisió (conseqüències de consumir o de no consumir), accepta les decisions dels altres (no, avui no, potser demà...), en definitiva, estima't, fes-te estimar i estima...

Si un cop llegit el fullet vols compartir alguna experiència o t'has quedat amb ganes de seguir, contacta amb nosaltres...

SOBRE DROGUES...

- Les drogues poden alterar la nostra percepció (tenen uns efectes), el nostre estat d'ànim i la nostra conducta... si se'n prenen, esclara... També la nostra actitud vers el món... hi ha gent que "s'enganxa" a les pantalles...

- Les drogues produeixen uns efectes sobre qui les consumeix:



- Els efectes de les drogues sobre el nostre cos depenen:
 - del que es consumeix (la substància)
 - de qui ho consumeix (la persona: sexe, edat, estat d'ànim...)
 - i de l'entorn en què es consumeix.

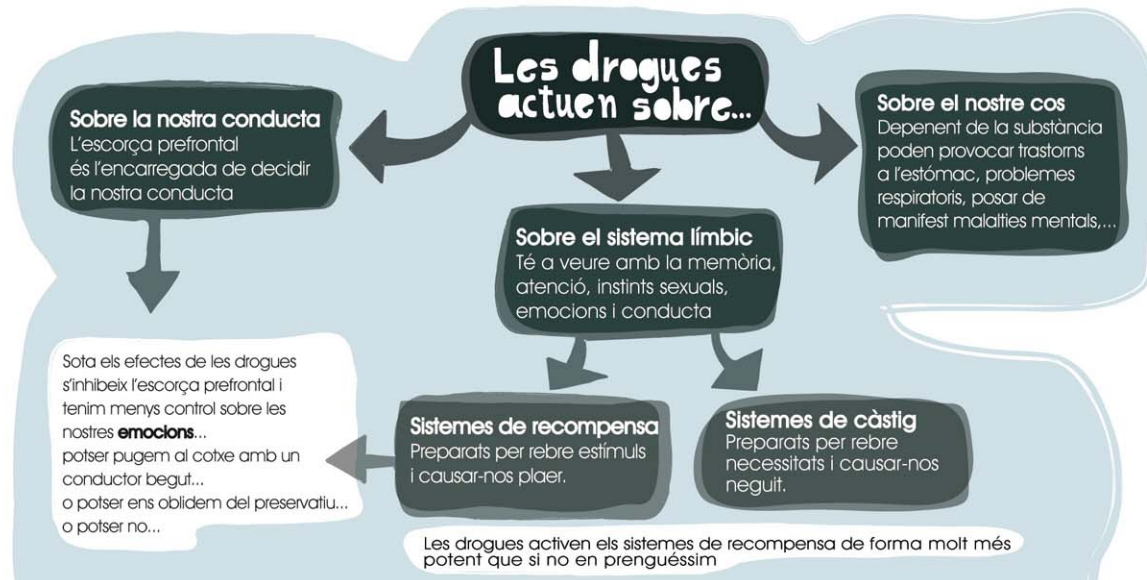
- Les drogues, d'entrada, poden produir plaer, però a mesura que es van consumint, aquest plaer disminueix. Per recuperar-lo, la persona ha d'augmentar la dosi. Això es diu tolerància.

- Amb l'ús continuat totes les drogues poden provocar dependència.

- De drogues n'hi ha de legalitzades (alcohol, tabac, alguns medicaments) i de no legalitzades (cànnabis, cocaïna,...). Hi ha substàncies com el tabac que gairebé no col·loquen. Això no vol dir que no siguin perjudicials per a la salut.

- Les drogues il·legals no passen cap control de qualitat, per això és molt difícil coneixre'n exactament la composició. Com que la seva elaboració també és il·legal, moren i empresonen moltes persones que treballen al voltant de les drogues (camperols de l'Altiplà, "muleros" que la transporten, "camells" que en venen,...). No existeix un comerç just de les drogues.

- Per a qualsevol urgència:



Corre, corre, corre, Lila! Salta! Ara! Els meus pares són guais. Els agrada veure'm saltar tanques al parc de davant de casa. Compte, Lolo, quantes vegades t'he de dir que no facis el ximple? Els meus pares són un muermo. Res no els sembla bé: si estic hores a l'ordinador o jugo amb la play, bronca. Si m'entreno per passar obstacles, també. Passo de dinars familiars: són un rotllo. Estic farta que m'obliguin a anar-hi. La meva mare passa de mi, però m'ho prohibeix tot per fer veure que pateix per mi. El meu pare és súper col·lega i el tinc d'amic al facebook. La mare es fica en tot i es pensa que encara tinc tres anys. El pare de la Lila sí que mola. La tieta del Lolo m'encantaria com a mare. Seria guai poder triar o intercanviar la família...

Un adult positiu (que mola) és aquell que:

- ☒ T'escolta
- ☒ Pot ajudar-te en un moment donat
- ☒ Et canta la canya
- ☒ Aquell que confia en tu
- ☒ I que t'accepta tal com ets

Per tant:

- ☒ Busca'l
- ☒ Tingue'l a prop
- ☒ Utilitza'l quan calgui
- ☒ Cuida'l... espècie en extinció...



Quina canya anar a l'institut! Si vols fas campana. Si vols fas el brètol. Si vols participes. Si vols... Aquí t'ho has de currar. Has de fer treballs. Hi ha qui se'ls baixa d'internet. Però canta que t'hi cagues. Passo. Al Lolo el van pillar i es moria de vergonya. Diu el tutor que farem una revista. Guai. La Lila es vol apuntar a tot. Vol que ens hi apuntem tots dos. S'ho passa pipa, la tia. Jo, no gaire. Al cole només havies de «fer els deures». Aquí tot són treballs i recerques i un pal! Diu la Lila que és com al parkour: corres, saltes, superes l'obstacle, calcules les teves possibilitats, et marques la línia. El profe de llengua em cau bé i em va dir que anés a parlar-hi sempre que volgués, però em fa por, què diria la penya si ho arribés a saber...

Fumar porros pot facilitar estats
(apalancament, empanaments,...)
que siguin incompatibles amb els
objectius del curs

El "normal" és no fumar
porros, tot i que hi hagi
gent que sí que ho fa...



Des que anem a l'insti quedo poc amb la Lila. Aquí has de triar ràpid. O estar amb els que molen o amb els pringats, però no saps qui és qui. Tothom em sembla més gran que jo. I has d'estar en algun grup per ser algú. Com triar l'equip a la play. Uf! I com t'hi fiques? I si no m'hi volen? M'atabala no saber quin paper he de fer. Cal fer un paper? Però quin? La primera festa sense pares vigilant i va ser un rotllo! Que si fes una calada, que si fot-te un xupito xata, que no passares. I el Lolo mirant-li les tetes a la guarra de la classe com un bavós. Me'n vaig anar a casa i em vaig passar hores xatejant amb les amigues de sempre. Sóc una pàmfila? Joder, no vull passar per la més nyonya de l'insti!!! Passo que es riguin de mi.

No, gràcies, que no saps que no fumo?

No, avui no...

Tenir idees diferents no hauria d'impedir mantenir una bona relació amb els altres. El que sol passar és que les idees semblants s'aproximen.

La millor manera d'expressar la nostra opinió és dir-la tranquil·lament i mirant als ulls de l'altre.



No, jo... si no col·loca, passo

La Lila era la meva millor amiga. Des que vaig amb el Marconi no ens veiem gaire. Li diuen Marconi els col·legues de parkour. Perquè sempre va de marques. I què? Tots hi anem, no? Diu la Lila que em té xuclat el cervell. Què sabrà ella! Només pensa a saltar murs cada cop més alts. No li agrada el Marconi, però, tio, és el més guai! Ja m'agradaria ser com ell. No s'acoquina per res. Trobo a faltar la Lila, però està que flipa amb la Lletruda... Passo del Lolo i del seu rotllo Marconi. Llàstima. Mola molt més la Lletruda. És una crack amb la web de l'insti. Vol que li doni un cop de mà. Diu que sóc bona amb l'animació. Flipo que em vulgui al seu equip. I tant que ho faré. Ja m'agradaria ser com ella! Trobo a faltar el Lolo. Era el meu millor amic. Abans.

Els amics són la referència amb qui compartim diversió, problemes, experiències... però els amics també ens poden fer creure que no hi ha res mes enllà...



AMIC: aquella persona que normalment hi és, però que pot no ser-hi, que t'estima i pots odiar a vegades, que te la lla i l'hi lles... però que normalment és allà quan la necessites...

LÍDER: persona capaç de treure allò de més valuós i positiu d'un mateix i d'inspirar els altres a través del seu exemple... També és la persona que et renta el cervell, et manipula i et fa pagar els plats bruts...

facebook

Tens una petició d'amistat



marconi

Acceptar

Ignorar

La Lila està súper en forma. Li va el rotllo aquest de córrer, saltar, esquivar. La vaig veure i em va fer enveja. Però des que em va cantar la canya perquè em va veure fent una calada... He deixat el parkour. El Marconi diu que és de pirats. Però no és per això. És que passo. S'ha d'estar molt en forma i ja no ho estic. La trobo a faltar. La Lila és guai. Parlàvem de tot i rèiem. Amb el Marconi només vacil·lem. Tot és un pal! He après a fer el salt del gat! Ho he aconseguit! A casa m'han dit que si trec un notable a mates em regalaran unes sabatilles com les de la Lletruda. A vegades ploro de ràbia quan penso en el Lolo. No fa res! «Jo trio», em va deixar anar l'altre dia que ens vam enganxar. «I jo també», li vaig dir. I el vaig deixar plantat.



El temps lliure és un temps per sentir-se bé, gaudir i fer ús de la nostra iniciativa i llibertat. Mira de tenir una afició que t'agradi per no avorrir-te, compatible amb el teu dia a dia i les teves obligacions. Hi ha molta gent que fuma porros per avorriment.

El Lolo em va dir de quedar. Com d'amagat. Ni que el Marconi l'hi hagués prohibit! Que cutre! Em va posar trista. Però tenia tantes ganes de veure'l... Em va dir que li molo. I encara em vaig posar més trista, perquè a mi el Lolo sempre m'ha agradat. Quan em va passar el braç per l'esquena em vaig acollonir: de sobte me li hauria llançat al damunt per fer-li un morreig com fan els protas de la nostra sèrie preferida, que ells sí que molen. Sempre havia somiat que el primer petó me'l faria amb el Lolo. Ell estava neguitós, també. Li suaven les mans i s'escurava la gola. I de sobte em va fotre mà. El vaig engegar a la merda. Que se'n busqui una altra per magrejar-la! Però després em vaig fer un fart de plorar i ara fa dies que estic trista i enrabada i no sé què tinc ni què em passa...

no: vol dir **No**

Molestar: empenyar, tot i que tu pensis que no és així

Consentiment: comptar amb la voluntat de l'altre

Condó: làtex per a pràctiques sexuals responsables

Respecte: voler-te a tu i voler els altres

Sí: vol dir **sí**



Els amics ens poden ajudar a descobrir nous plaers que mai descobriríem si ens quedéssim al marge. Experimenta, disfruta, passa-t'ho bé, vés amb compte, vés al teu ritme... Cadascú té el seu ritme, per la qual cosa no et deixis endur per ritmes diferents al teu...

El Marconi diu que cal provar-ho tot... birres, petes, ties... És clar que el Marconi... No sé si cal provar-ho tot. Ara i de cop? Si tot just em comencen a sortir pèls! Però com deu ser? La vaig cagar amb la Lila. Se me'n va anar la mà. És que no sé què em passa. És com si el meu cos hagués xalat! I tot em té tan intrigat... Quan sigui més gran hauré de prendre drogues? Els profes i els pares diuen que no, esclar. I ens ratllen amb xerrades i rotllos. «Cada cosa al seu temps», diu sempre la mare. Que no vulgui córrer. Que de tot se n'ha d'aprendre. També a gaudir i a triar els plaers. Com a saltar i a córrer. Que no cal espantar-se de res. Potser té raó. «I amb les drogues?» vaig gosar preguntar. I la mare no es va immutar i em va dir: «I amb les drogues, Lila, igual»



Amb qui viatges?

- ☐ Amb els amics
- ☐ Amb els pares
- ☐ Amb desconeguts
- ☐ Tot sol
- ☐ No viatjo

Amb què viatges?

- ☐ Cotxe, moto
- ☐ Tren, avió
- ☐ Amb les drogues
- ☐ Amb globus
- ☐ No viatjo

Propera parada: **Si viatges...**