



SI VIATGES...



Informació relacionada amb el consum de drogues.

traca@ccgarraf.cat - 679869772

text i promoció: TRACA



Il·lustracions: German Torres

Disseny: German Torres

També han participat en aquesta història:

Mireia Ambròs, Jordi Bernabeu, Núria Calzada,
Judith Pardo, Núria Puentes, Judit Ramos,
David Saavedra, Joan Josep Sabater,
David Sanitjas, Carles Sedó i Xus Moya.



Tabac



Alcohol



Conducció



Cànnabis



Pantalles



1. QUI FA
AIXÒ?

1. Ho fa TRACA, que vol ser un servei d'informació relacionat amb el consum de drogues i altres "enganyxes"

2. PER QUÈ
ALCOHOL, TABAC
I PORROS?

2. Acostumen a ser les drogues que es consumeixen en aquestes edats (segons diuen les enquestes)

3.
I ALTRES
DROGUES
QUÈ?

3. Pot ser que on hi hagi porros, hi hagi també altres drogues il·legals. No tenen res a veure... informa't bé abans de decidir

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

FUMAR ESTIMULA

El plaer de fumar?

Per a les persones que fumen tabac, el fet d'inhalar el fum es converteix per si sol en una addicció tan forta com el mateix tabac (nicotina).

LES PERSONES JA NO FUMEN PER ESTIMULAR LES PUPIL · LES GUSTATIVES (mastegant tabac), SINÓ PER IRRITAR ELS SEUS PULMONS... L'ENTRADA DEL FUM ALS PULMONS RESULTA UNA TORTURA EXQUISIDA.

Les multinacionals del tabac volen que comprem la seva marca, per fidelitzar els clients a partir dels primers consums...
DE VEGADES REGALEN COSES...

Alhora anuncien els possibles danys que pot provocar el seu consum (fumar provoca càncer mortal de pulmó, el tabac és molt addictiu: no comenci a fumar, fumar pot danyar l'esperma i redueix la fertilitat...)



BÉ O BÉ QUAN NO FUMES ESTÀS IRRITAT?

Quan som dependents del tabac, fumar ens dóna sensació de...

Millorar l'atenció
Disminuir la irritabilitat
Sembla que ens relaxi...

Per mantenir els nivells de nicotina al cos cal anar fumant.

Normalment tots els fumadors de tabac estan un temps que només fumen 2 o 3 cigarrets al dia.

El consum final de tabac acostuma a ser diferent de com es planteja quan comences a fumar.

Però a tot arreu pots comprar-ne, on no hi ha un dispensador de tabac?

Això és així ja que es tracta d'una droga legal... El 80% del preu d'un paquet passa a les arques de l'Estat.

Quan som dependents del tabac no fumar ens pot provocar...

Falta de concentració
Irritabilitat
Nerviosisme



QUAN INHALEM EL FUM DEL TABAC LA
NICOTINA ARRIBA ALS PULMONS AMB
LES PARTÍCULES DE QUITRÀ ASSOCIADES.
Després passa a la sang (entre 10-60 seg)
i penetra al cervell.



A algunes persones fumadores els pot
costar fer esport. Quan el monòxid
de carboni passa a la sang, redueix la
capacitat per transportar oxigen.
Al llarg dels anys, fumar grogueja les
dents i la pell dels dits, provoca mal alè
i mala olor corporal. Redueix els sentits
del gust i de l'olfacte.



Fins al
descobriment
dels RAIGS-X
(1895) es pensava
que la combustió
del tabac no
era nociva per
a l'organisme.

El quitrà pot
transformar
en canceroses
les cèl·lules dels
òrgans directament
exposats
al fum del tabac.

DARRERE del primer cigarret que fumem per curiositat únicament repetim l'experiència si hi ha gratificacions psicològiques (semblo més gran, a aquest me'l lligo...) o socials (tot el grup fuma, jo també...) que compensen les reaccions físiques desagradables que produeix...



Te'n recordes de la primera vegada que vas fumar?
Et va agradar?
Per què repetim amb el tabac?
Quants cigarrets fumes al dia?
Quants diners et gastes?

No llencis a terra el filtre del tabac,
no és biodegradable, és molt perjudicial per al
MEDI AMBIENT.



Sota els raigs del sol, una burilla amb filtre pot trigar fins a dos anys a desaparèixer. El filtre és d'acetat de cel·lulosa i els bacteris del sòl, acostumats a combatre matèria orgànica, no poden atacar-la d'entrada. Si cau a l'aigua, la desintegració és més ràpida, però més contaminant.

El bosc és de tots, no cremis la part de ningú // A la platja, la sorra no s'ho empassa tot

QUAN CONSUMIM UNA BEGUDA ALCOHÒLICA

Passa per l'esòfag i va a l'estómac, on es comença a absorbir i arriba a la sang. En pocs minuts l'alcohol arriba al cervell transportat per la sang.

De vegades es beu molta quantitat d'alcohol en poc temps (botellón, jocs...) i és més probable que hi hagi una borratxera.

Altres cops, pot ser que la persona begui més alcohol del que en aquell moment el seu cos pugui suportar, i entri en un estat de borratxera profunda fins a arribar a un coma. La persona queda inconscient i corre el risc de patir una parada respiratòria.

El consum continuat pot provocar dependència i cada vegada necessites quantitats més grans per sentir els mateixos efectes.



De begudes alcohòliques n'hi ha de destil·lades (tenen més graduació, alcohols transparents, licors, whisky...) i de fermentades (graduació més baixa, cervesa...)



SOTA ELS EFECTES DE L'ALCOHOL ES PODEN TENIR ALGUNS PROBLEMES:



De conducció... accidents
Econòmics... multes
Físics... baralles
Falles de respecte... amb els amics,
amb la parella, amb els pares...
Oblits... del preservatiu

Si barregem graus i tipus de begudes
alcohòliques és més fàcil que ens trobem
malament durant la festa i a l'endemà.



- Em vaig liar amb el Xavi!
- Em vaig liar o no amb el Xavi?
- Quina cara té el Xavi?
- Era el Xavi o l'Eva?
- Vaig fer de go-gó a la barra!
- Li vaig tirar els trastos a l'Anna?
- Què li vaig dir exactament a l'Anna?

SI LI DÓNES UN CAFÈ A UNA
PERSONA BEGUDA... TINDRÀS
UNA PERSONA BEGUDA I
DESPERTA...



...SI FAS QUE ES DUTXI, LLAVORS
TINDRÀS UNA PERSONA BEGUDA
I NETA...

TENIM L'OBLIGACIÓ DE FER LA PROVA D'ALCOHOLÈMIA SI AIXÍ HO DEMANEN ELS
COSSOS DE SEGURETAT. Negar-s'hi pot donar lloc a sancions
(administratives o penals)



ESTÀ SANCIONAT:

	taxa màxima	punts / €
Conductor/a amb menys de 2 anys de permís de conduir	0,15	retirada de 4 punts i 500€
Conductors/es de bus, taxi...	de 0,16 a 0,30 + 0,30	retirada de 6 punts i 500€
Conductor/a amb més de 2 anys de permís de conduir	0,25 de 0,26 a 0,50 + 0,50	retirada de 4 punts i 500€ retirada de 6 punts i 500€
	0,75	retirada de 6 punts / presó

Si el resultat és **POSITIU**,
es repeteix la prova
(10 minuts més tard)



**Actualment
existeixen controls
per detectar el
consum d'altres
drogues, com el
cànnabis.**

QUAN ES CONDUEIX SOTA ELS EFECTES DE L'ALCOHOL...



Tenim una actitud més "vacil·lona"
Triguem més a reaccionar, tenim menys reflexos
Coordinem menys els moviments
Disminuïm l'atenció en la conducció
Ens afecta la capacitat de controlar la velocitat
És més fàcil adormir-nos



ASSEGURA'T QUE QUI
CONDUEIX NO HA BEGUT.

ALGUNES IDEES:

Designar un torn rotatiu de CONDUCTOR no BEVEDOR, quedar-se a dormir a prop d'on sigui la festa, utilitzar el transport públic, que et vinguin a recollir, festes a casa teva, festes del teu poble.



EL CÀNNABIS, COM QUALSEVOL COSA QUE ES FUMA, genera substàncies tòxiques que perjudiquen els pulmons i poden provocar problemes respiratoris.

Molta gent que fuma cànnabis s'acaba enganxant al tabac.

Barrejant cànnabis i alcohol augmenta el risc de patir una blanca: mareig, suor, malestar i possible pèrdua de coneixement.

Amb l'ús continuat i persistent... pot ser que només tinguis ganes de fumar, que no tinguis ganes de fer altres coses, *pot ser que et costi deixar-ho....*

Com moltes altres plantes, la marihuana pot tenir propietats terapèutiques, indicades per a certes malalties. Però... qui coneixeu que fumi per aquest motiu?

Si passa, col·locarem la persona estirada amb les cames aixecades i el cap reclinat per si vomita.



AL LLORO:
Si fumar et dona mal rotllo, baixons, anades d'olla...
Per què fumes?



A CLASSE NI FAS NI DEIXES FER

Quan un fuma tot
el dia, es perd
coses...



Abans d'entrar
a classe...
de bon matí
Al migdia després
de dinar...
A la tarda al parc...
A mitja tarda al
parc...
Cap al vespre al
parc...
A la nit.. abans d'anar
a dormir...
t'ha "cundit" el dia?

buf... quin pal... fa tot!

Si fumes: Millor poc, si se't posa
malament, et serà més portable.

Retenir el fum als pulmons augmenta
les possibilitats d'efectes nocius

Les boquilles de cartró no
filtren res.

Tot i que el seu ús està molt estès, el consum en llocs públics continua sent il·legal i està sancionat...



Consumir al carrer, al parc,... (espais públics) o portar a sobre cànnabis està sancionat amb una multa mínima de 300,56 Euros.

Consumir al voltant de l'institut, davant d'infants,... pot agreujar la multa.

El "trapitxeo" de substàncies, plantes, donar en mà, el cultiu... es considera delictes, amb penes que poden anar d'1 a 3 anys de presó.

LA DECISIÓ DE NO CONSUMIR
O DE CONSUMIR ÉS INDIVIDUAL.
RESPECTA'T, FES-TE RESPECTAR
I RESPECTA



Contacta amb nosaltres si vols informació i assessorament sobre les multes.

Si fumes, la manera més segura que no et multin és fer-ho amb discreció: a casa teva, en un espai privat...

EL TEU NOM, EL TEU TELÈFON, LA TEVA ADREÇA, LES TEVES FOTOS...

Són trossets de la teva vida que t'agrada compartir amb la gent més propera. És una informació que no donaries a un estrany...



PER QUÈ HAURIA DE SER DIFERENT A INTERNET?

Les xarxes socials són una font important d'obtenció d'informació de les persones...
Informa't de com funcionen.

- * Per què són gratuïtes?
- * Vols dir que no guanyen alguna cosa amb tu?

Quan publiques informació o fotos, pots incloure informació d'altres persones (respecta els seus drets i pregunta si ho volen)



- * Darrere d'una pantalla una persona pot dir que és jove, vell, home, dona... Que no t'enredin!
- * Sigues crític en fer recerques per la xarxa, la primera entrada no té per què ser la més bona.

EL PERILL REAL DE LA XARXA SOM NOSALTRES MATEIXOS... QUIN ÚS EN FEM I QUINES PRECAUCIONS PRENEM...



- * Deixaries un àlbum de fotos teves, de la teva parella o dels teus pares enmig del carrer?
- * Penjaries un post-it amb el teu telèfon en una paret del carrer?
- * Ho fas a internet?
- * Quants amics tens al Facebook? De veritat són amics?

CONFIGURA LA TEVA PRIVACITAT!



ENCARREGA'T TU DE LA TEVA SEGURETAT...

No renunciïs als teus espais... utilitza el carrer, el parc, la biblioteca, com a lloc de trobada i relació.



Amb el suport:

