

Què puc fer si consumeixo alcohol o drogues i necessito ajuda?

Parla-ho amb els professionals sanitaris, metges o infermers de la Unitat de Salut, o amb la treballadora social, amb les màximes garanties de confidencialitat. Et podem ajudar!
(Programa de suport integral al personal amb trastorns relacionats amb el consum de substàncies psicoactives, P665).

Treballadora social:
93 298 74 66 (extensió 87466); 677 37 07 93

B

Horta, Triangle i corporatiu:
93 214 81 75 (extensió 88175)
Zona Franca i Ponent: 93 328 61 03 (extensió 86103)

M

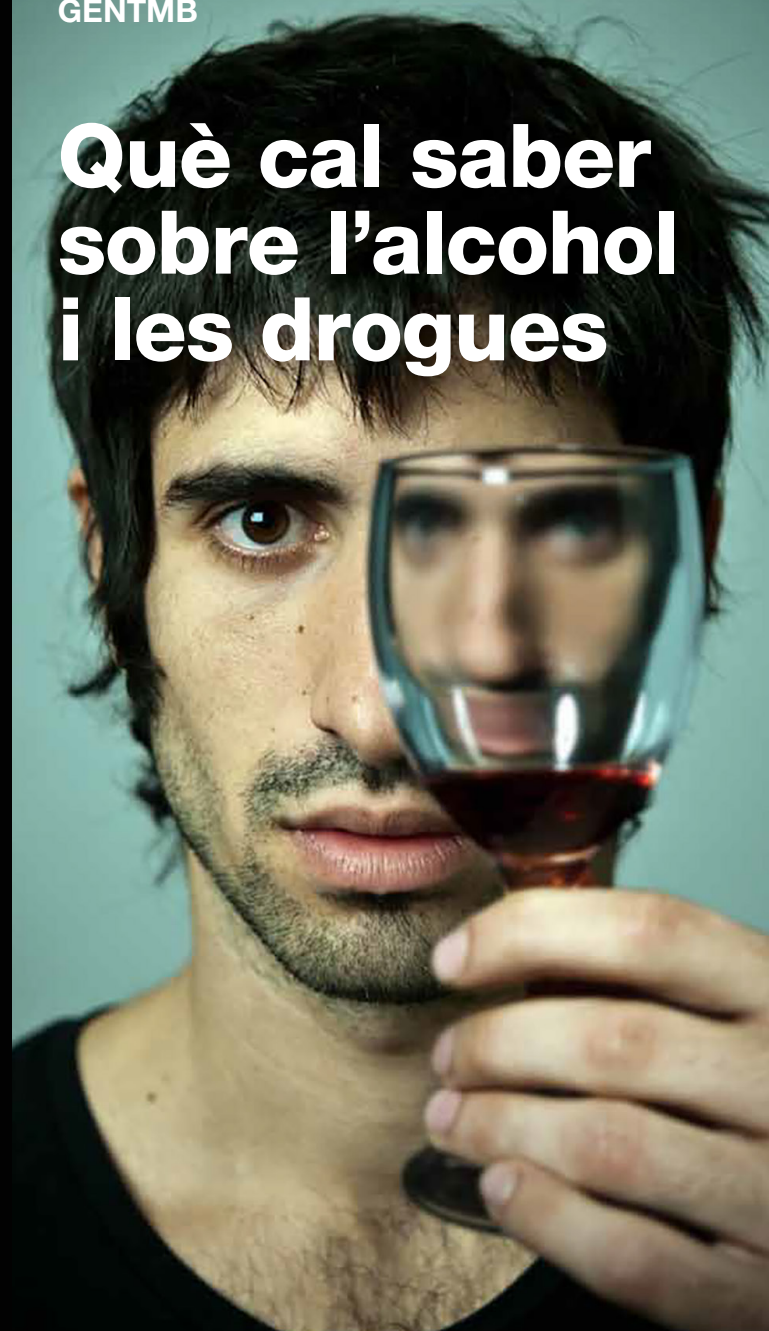
Santa Eulàlia i corporatiu: 93 214 86 63
(extensió 88663)
Sagrera: 93 214 81 67 (extensió 88167)

Si consumeixes drogues...
I observes que tens aquests problemes de salut,
o bé tens problemes a la feina o el teu entorn personal
i no pots abandonar-ne el consum, necessites ajuda.



GENTMB

Què cal saber sobre l'alcohol i les drogues



No permetis que l'alcohol i les drogues mostrin la teva pitjor cara.

Com puc saber si tinc un problema amb el consum d'alcohol o de drogues?

Alcohol

Què és beure massa?

És qualsevol consum d'alcohol que augmenti el risc de patir, tant a curt com a llarg termini, conseqüències negatives:

- Físiques, com l'hepatitis.
- Psicològiques, com l'ansietat, la depressió, etc.
- Socials, com els problemes de relació interpersonal.

Quan es considera que es beu massa?

Quan es compleix alguna d'aquestes situacions:

- Quan arribes al que s'anomena consum de risc, que es calcula en funció de la unitat de beguda estàndard (UBE), tal com estableix l'OMS:

	1 UBE	2 UBE
	Una copa de vi o cava	Una copa de conyac o licor
	Una cervesa	Un whisky
	Un cigaló o un xopet "(xupito)"	Un combinat (cubalibre)

	UBE al dia	UBE a la setmana	UBE per ocasió
Homes	màx. 4	màx. 28	màx. 6
Dones	màx. 2	màx. 17	màx. 5

—Si beus de manera regular, procura que no sigui a diari i que no sobrepassi aquests límits. Si beus només ocasionalment, tingues en compte que no s'han de superar les 6 UBE en el cas dels homes i les 5 UBE en el cas de les dones.

—Quan es consumeix alcohol en circumstàncies en què el seu consum està limitat o prohibit:

- Llocs de treball en què s'ha de conduir un tren o un vehicle.
- Intervenció en tasques de seguretat ferroviària.
- Treballs en alçada.

- Maneig d'eines o maquinària.
- Treballs amb alta tensió.
- Persones que tenen funcions de responsabilitat directa sobre la seguretat i la salut del personal al seu càrrec, etc.
- Quan tens problemes i aquests poden empitjorar amb el consum d'alcohol:
- Hepatitis.
- Gastritis.
- Diabetis.
- Depressió.
- Angoixa.
- Dèficit de memòria.
- Problemes socials (com problemes familiars).
- Baix rendiment laboral, etc.
- Quan tens necessitat de beure alcohol per relacionar-te amb els altres o per enfrontar-te a dificultats personals.

Si beus massa...

—**Intenta beure menys.** Si compleixes un dels supòsits anteriors, cal que redueixis el teu consum i que no consumeixis durant la jornada de treball o abans d'aquesta. Si et resulta difícil fer-ho, és possible que necessitis ajuda.

—**Pots necessitar deixar de beure.** Si t'està causant problemes o algú del teu voltant diu que estàs bevent massa, però no pots prescindir de l'alcohol fàcilment, això pot ser un símptoma de dependència o addicció.

Drogues

Què són les drogues o substàncies psicoactives?

Són substàncies que, en ser introduïdes a l'organisme, actuen sobre el sistema nerviós central i provoquen canvis que poden afectar la conducta, l'estat d'ànim o la percepció.

Alguns exemples de drogues són el cànnabis (popularment «porros», «maria», «xocolata»), la cocaïna, l'heroïna, les amfetamines, les metamfetamines, l'èxtasi (popularment «speed», «pastilles», «pirules», etc.), l'LSD, la ketamina i altres al·lucinògens.

Efectes derivats del seu consum

Les substàncies psicoactives poden tenir uns efectes gratificants que faciliten la repetició del seu consum, però produeixen el risc que es desenvolupi una dependència, a més de provocar una pèrdua de salut i risc de patir accidents.

El **cànnabis** provoca relaxació immediata, sensació de benestar, alteració de la percepció del temps, dificultat per a la concentració, disminució de la tensió arterial, taquicàrdia, somnolència i dificultat de coordinació. Consumir-ne produeix un efecte psicoactiu que incrementa la probabilitat de patir accidents de treball, domèstics o de trànsit, i també disminueix la capacitat de memòria i aprenentatge. El consum habitual de cànnabis pot arribar a provocar quadres d'ansietat, amb atacs de pànic, trastorns depressius i, fins i tot, quadres psicòtics.

La **cocaïna** provoca sensació d'eufòria, hiperactivitat, una falsa percepció de control i de disminució de la fatiga, augmenta la freqüència cardíaca, la tensió arterial i la temperatura corporal. Els riscos del consum de cocaïna estan relacionats amb l'alta dependència que genera, i a més pot produir idees paranoïdes, al·lucinacions, conductes agressives, angoixa, insomni, depressió, infart, hemorràgies cerebrals, alteracions respiratòries i, fins i tot, la mort sobtada.

Si consumeixes drogues...

I observes que tens aquests problemes de salut, o bé tens problemes a la feina o el teu entorn personal i **no pots abandonar el consum**, pot ser que necessitis ajuda.