

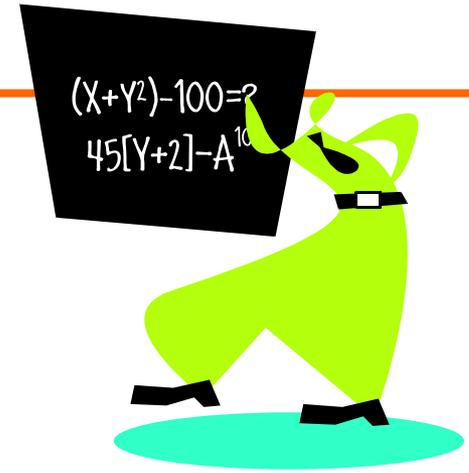
CANNABIS

LO QUE HAY QUE SABER

EXPOSICIÓN

LA EXPOSICIÓN

¿De qué va?



Es una experiencia orientada a que los jóvenes dispongan de una información y percepción adecuada sobre los riesgos asociados al consumo de cannabis y a despertar la reflexión y el debate en torno al consumo de esta sustancia.

CANNABIS LO QUE HAY QUE SABER
EXPOSICIÓN

EL CANNABIS EN DATOS

¿Por qué?

ENCUESTA ESCOLAR
CANTABRIA 2008

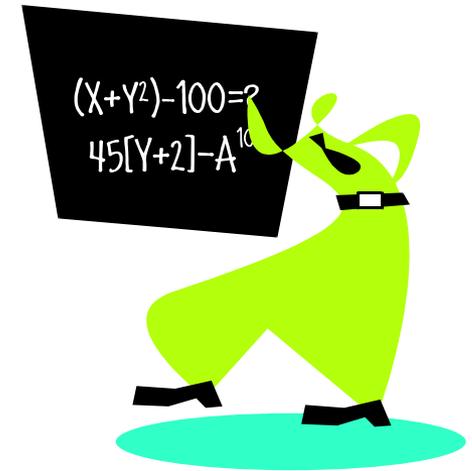
- Un 38,3% del alumnado de Cantabria de entre 14 y 18 años declara haber experimentado con el cánnabis alguna vez en su vida, y el 24,9% haberlo consumido en el último mes.
- El consumo actual (en los últimos 30 días) ha aumentado 4,6 puntos porcentuales con respecto al año 2006.
- La edad media de inicio del consumo es de 14.6 años.

CANNABIS LO QUE HAY QUE SABER
EXPOSICIÓN

LA EXPOSICIÓN

Objetivos

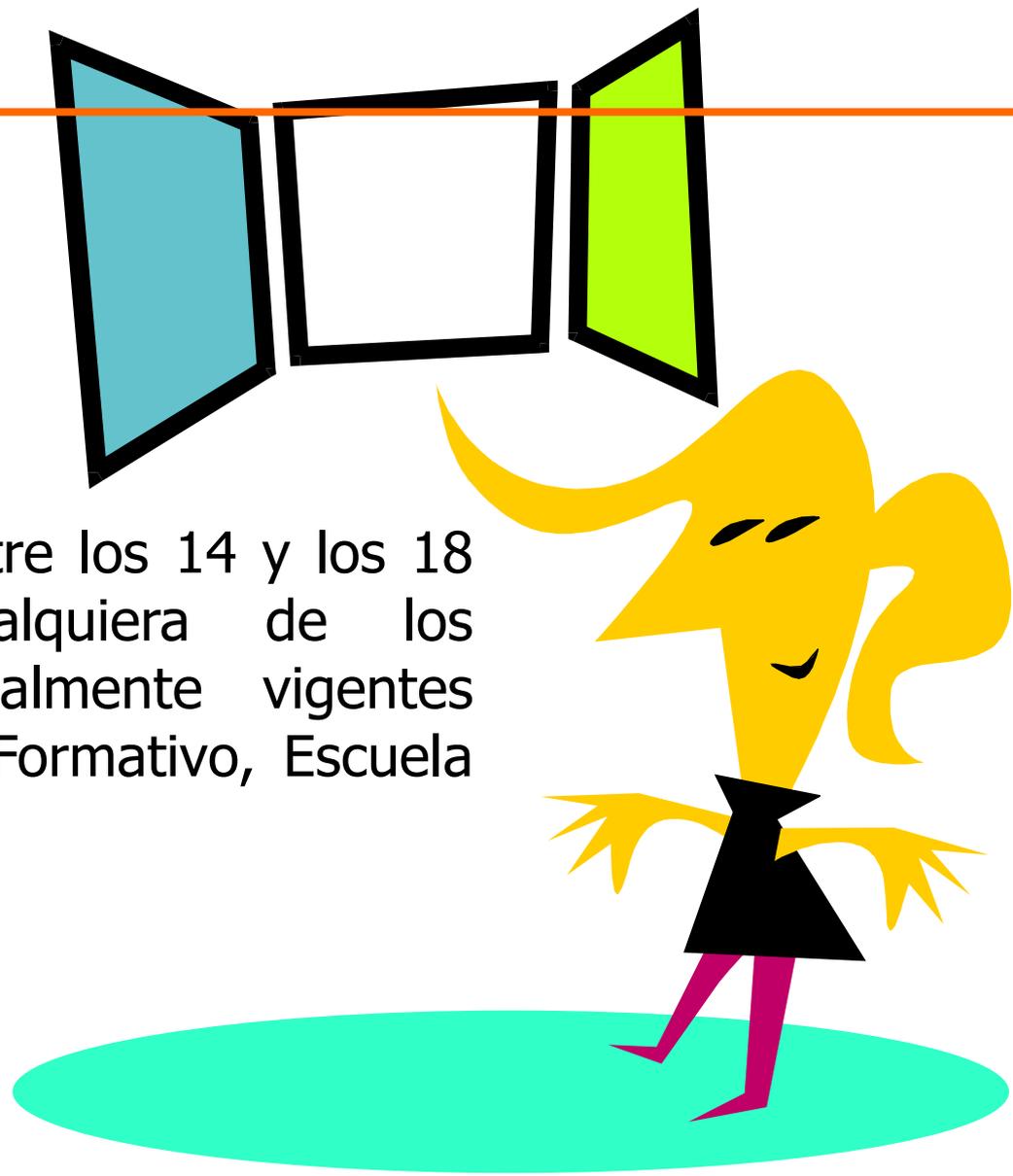
- Despertar la reflexión y el debate en relación al consumo de cannabis
- Promover actitudes de desinterés hacia el uso sistemático de cannabis
- Reforzar el compromiso del mundo educativo con la prevención de los usos inadecuados del cannabis



LA EXPOSICIÓN

Destinatarios

- Adolescentes y jóvenes entre los 14 y los 18 años, escolarizados en cualquiera de los sistemas educativos actualmente vigentes (E.S.O., Bachillerato, Ciclo Formativo, Escuela Talleres, Garantía Social...)



CANNABIS LO QUE HAY QUE SABER
EXPOSICIÓN

LA EXPOSICIÓN

Características

ELEMENTOS BÁSICOS



- Siete **paneles** de 150 x 70 cm., impresos en color y enmarcados. Cada uno aborda un tema concreto sobre el cánnabis.
- Un monitor conduce la exposición y dinamiza la visita de los y las escolares propiciando el debate y la reflexión sobre los temas tratados en los paneles.
- El alumnado debere asistir en grupos de aula natural y acompañados de un profesor.

LA EXPOSICIÓN



Información
que recoge

- Expone las principales razones para no comenzar a consumir.
- Muestra datos y testimonios sobre los efectos que puede provocar.
- Explica los riesgos asociados al consumo.

CANNABIS LO QUE HAY QUE SABER
EXPOSICIÓN

LA EXPOSICIÓN

Información que recoge cada panel

¿Qué opinan los expertos?

- La apatía puede ser una de las consecuencias del consumo habitual de cannabis. Afecta principalmente a los estudios y el ocio, pero también puede repercutir en las relaciones con los amigos y la familia. Para algunas personas, el cannabis les basta para pasar su vida. Se sienten bien sin hacer nada más. En poco tiempo puede cesarse un círculo vicioso: consumo + apatía + inactividad, que produce aburrimiento y lleva a repetir el consumo.
- También puede ocurrir que fumen para aliviar una sensación de malestar, distanciamiento de los problemas escolares, familiares o personales y que, poco a poco, se acabe desarrollando el mismo malestar.
- Fumando las cosas se resuelve los problemas como que se amestoran, se reducen las relaciones y la persona se va encerrando en una burbuja.

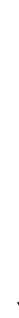
TEN EN CUENTA

problemas, problemas, problemas por problemas por problemas por problemas

canabis canabis canabis

Opinión de expertos

Información



Tema

Testimonio

¿DEPENDENCIA DEL CANNABIS? ¡CLARO QUE EXISTE!

¿Qué opinan los expertos?

- En algunas personas, el consumo habitual de cannabis puede generar dependencia. En esos casos, el uso habitual se convierte en una costumbre arraigada en su estilo de vida y la búsqueda de cannabis, de lugares y ocasiones en las que se pueda fumar se convierte en una prioridad. La dependencia se desarrolla poco a poco y es, sobre todo, psicológica.
- Aunque algunas personas dejan de fumar fácilmente, muchas veces las personas dependientes **internalizan su dependencia del cannabis** y tienen dificultades para no consumir.

TEN EN CUENTA

Miguel, 16 años

“Al principio, me fumaba con un perro. Estaba feliz, igual que todos los demás, y nos reíamos mucho. Pero después, cuando empecé a fumar todo el tiempo, perdí la gracia. La gente dice que no crea adicción, pero al cabo de dos años no podía pasar un día sin fumar. Me fumaba durante dos días era una auténtica hazaña, si más ni menos.”

¿Qué opinan los expertos?

- Aunque algunas personas dejan de fumar fácilmente, muchas veces las personas dependientes **internalizan su dependencia del cannabis** y tienen dificultades para no consumir.

TEN EN CUENTA

PARA CONOCER MEJOR TU RELACIÓN CON EL CANNABIS, PUEDE SER INTERESANTE REALIZAR UNA EVALUACIÓN DE TU CONSUMO. PARA ELLO, PUEDES UTILIZAR QUESTIONARIOS O ACUDIR A ALGUNO DE LOS CENTROS ESPECIALIZADOS PARA GUIARTE EN ESTE PROCESO.

SI UNA VEZ QUE CONOZCAS CUÁL ES TU SITUACIÓN TE RESULTARÁ MÁS FÁCIL TOMAR LAS DECISIONES APROPIADAS.

CANNABIS LO QUE HAY QUE SABER EXPOSICIÓN

CUANDO EL CANNABIS ES LO MÁS IMPORTANTE

cannabis cannabis cannabis

“ Diana, 18 años

“Al principio, mis amigos y yo decíamos que no probamos nunca. Pero cuando todo el mundo fuma, llega un día en que te pica la curiosidad, así que un día, un amigo y yo probamos. ¡Los guirnos los dos a nos por auténticas tontorías, que con el cannabis nos habían morimos de risa! Enseguida empecé a pensar que por un porro al mes no pasaba nada, después uno a la semana, uno al día, uno entre clase y clase...”

Ahora, siempre que tengo coito, fumo! Como ya no voy a clase, me quedo todo el día en casa. Solo salgo cuando quiero fumar (o comprar más). Si no, ni me muero, no me apetece hacer nada, estoy desganado, incluso para quedar con los colegas, si no estoy segura de que vamos a fumar, me cuesta ir. Sin cannabis, las horas, los días, la vida se me hace eterna: ¡ya no sé vivir sin cannabis!”

¿Qué opinan los expertos?

- La apatía puede ser una de las consecuencias del consumo habitual de cannabis. Afecta principalmente a los estudios y el ocio, pero también puede repercutir en las relaciones con los amigos y la familia. Para algunas personas, el bienestar y la relajación que les ocasiona el cannabis les basta para llenar su vida. Se sienten bien sin hacer nada más.
- En poco tiempo puede cerrarse un círculo vicioso: consumo > apatía > inactividad, que produce aburrimiento y lleva a repetir el consumo.
- También puede ocurrir que fumen para aliviar una sensación de ansiedad, distanciar de los problemas escolares, familiares o personales y que, poco a poco, se acabe desarrollando el mismo mecanismo.

Fumando no se resuelven los problemas sino que se enmascaran, se reducen las relaciones y la persona se va encerrando en una burbuja.

TEN EN CUENTA

SI TE ENCUENTRAS EN ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES, PIDE APOYO A UN ESPECIALISTA. PODRÁ AYUDARTE A SALIR DEL CÍRCULO VICIOSO Y A RESTABLECER LA RELACION CON TU FAMILIA Y AMIGOS.

¿DEPENDENCIA DEL CANNABIS? ¡CLARO QUE EXISTE!

“ Miguel, 16 años

“Al principio, me bastaba con un porro. Estaba feliz, igual que todos los demás, y nos reíamos mucho. Pero después, cuando empecé a fumar todo el tiempo, perdí la gracia. La gente dice que no crea adicción, pero al cabo de dos años no podía pasar un día sin fumar. Me fumaba durante dos días en una auténtica hazaña, ni más ni menos.”

¿Qué opinan los expertos?

- En algunas personas, el consumo habitual de cannabis puede provocar dependencia. En esos casos, el uso habitual se convierte en una costumbre arraigada en su estilo de vida y la búsqueda de cannabis, de lugares y ocasiones en las que se pueda fumar, se convierte en una prioridad. La dependencia se desarrolla poco a poco y es, sobre todo, psicológica.
- Aunque algunas personas dejan de fumar fácilmente, muchas veces las personas dependientes infravaloran su dependencia del cannabis y tienen dificultades para no consumir.

TEN EN CUENTA

PARA CONOCER MEJOR TU RELACION CON EL CANNABIS, PUEDE SER INTERESANTE REALIZAR UNA VALORACION DE TU CONSUMO. PUEDES UTILIZAR QUESTIONARIOS COMO EL QUE SE INCLUYE EN ESTE FOLLETO O ACUDIR A ALGUNO DE LOS CENTROS ESPECIALIZADOS PARA GUIARTE EN ESTE PROCESO.

UNA VEZ QUE CONOZCAS CUAL ES TU SITUACION, TE RESULTARÁ MÁS FACIL TOMAR LAS DECISIONES APROPIADAS.

- Cuando el cannabis es lo más importante.

- La dependencia.



- La influencia del consumo en los estudios.



- Riesgos de una mala experiencia.



■ Cannabis y conducción.



■ Cannabis y legislación.



- Abandonar el consumo.



Para más INFORMACIÓN:

CONSEJERIA DE SALUD

Servicio de Drogodependencias

Sección de Prevención

942 20 79 53

prdces@cantabria.es

