



REFLEXIONS EDUCATIVES AL VOLTANT DE L'OBRA DE TEATRE

HAPPY HOUR!

Direcció > Andreu Banús
Producció > L'Excèntrica
Text > Denise Duncan
Organització i assessorament > Servei de Salut pública i Atenció als consumidors
de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet.

Santa Coloma de Gramenet, 2019



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

Happy hour! és una obra de teatre representada per joves i adreçada a joves. S'ha creat per plantejar situacions relacionades amb la festa i les drogues, de manera que es faciliti la reflexió i poder parlar sobre el tema a l'aula. L'activitat aplica una metodologia d'educació entre parells per treballar el tema d'una manera creativa i original.

Produïda per l'Excèntrica, assajada al teatre La Colmena i encarregada pel Servei de Salut pública de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet, es tracta d'una obra 100% colomenca.

LA PROPOSTA DIDÀCTICA

El suggeriment didàctic està organitzat per temes i presentats en tres parts:

- Una selecció literal del guió.
- Unes preguntes que es poden llençar per afavorir la participació i la reflexió de l'alumnat.
- Uns continguts que es poden presentar en el treball a partir de cada una de les preguntes.

Cada professora o professor pot escollir els temes a tractar en funció de les seves prioritats educatives, de les característiques dels joves amb qui treballa o dels seus interessos. Cap tema demana el treball anterior o posterior de cap altre.

ELS CONTINGUTS

| | |
|---|---|
| La festa i l'endemà de la festa | 3 |
| El sexisme també surt de festa | 3 |
| De drogues n'hi ha moltes | 3 |
| El que sembla és el que és? (o la puresa de les drogues) | 4 |
| Els desitjats efectes, els efectes indesitjats | 4 |
| Ui ui ui, que no és tan guai com sembla | 5 |
| El lloc on prendre'n | 5 |
| Les vulnerabilitats especials (tu te la jugues més) | 5 |
| De maneres de prendre'n n'hi ha moltes | 6 |
| Passar d'unes drogues a unes altres o el mite de l'escalada | 7 |
| Estic per tu, estàs per mi (tenir cura d'altres) | 8 |

Direcció Gemma Bellvehí i Alicia Segura

Coordinació Carme Palma

Realització promociosalut@gramenet.cat
tel. 93 462 40 00 ext. 3074

Servei de Salut pública i Atenció als consumidors
Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet

2



LA FESTA I L'ENDEMÀ DE LA FESTA

HELENA: La música et fa pujar les pulsacions, et fa anar a tope. La música que mola, vull dir... La festa també et puja les pulsacions.

- **Quines conseqüències té viure la festa a tope?**

L'energia que es gasta de festa o que donen les begudes estimulants (energètiques) o altres substàncies, és com un préstec: després s'ha de tornar amb els interessos corresponents.

EL SEXISME TAMBÉ SURT DE FESTA

HELENA: Era una excusa barata per fer de la dona un objecte, normalment els feien un 2x1 a les noies i les convidaven a beure a la barra...

- **Com és que sovint s'empra el cos femení com a reclam en contextos de festa?**

És una expressió més d'una societat sexista (igual que es fa en publicitat, pel·lícules, etc.) en la que sembla que les úniques persones protagonistes siguin els homes.

- **Com podem actuar si un local és sexista?**

Expressar el malestar que ens provoca i, si no hi ha canvis, anar a un lloc que no atempti contra els nostres valors.

DE DROGUES N'HI HA MOLTES

CARMEN: La droga es muy peliculera, y también es como los anuncios en la tele: "todo es responsabilidad tuya" y "tú sabrás lo que haces". Pero si no lo compras... eres un imbécil! "Compra, compra, compra" "Consume, consume, consume".

- **Qui fomenta el consum de drogues?**

Sobretot qui fa un negoci amb elles com ara les empreses tabaqueres, alcoholeres, farmacèutiques... I també, algunes persones que en prenen i que es pensen que tothom hauria de fer el mateix.

ARES: I tu Carmen no beus, però no veas com fumes... la maria és menys perjudicial que el tabac, ho saps, oi? I a més a més, amb els cigarros pagues més per impostos que pel propi tabac, que són quasi el 75%, flipes!

- **Com és que la mateixa administració pública que diu "el tabac mata" controla la seva producció i venda?**

Tot i què el tabaquisme surt molt car a l'administració pública a llarg termini (el tractament del càncer és molt costós), a curt termini ingressa molts diners en impostos.

ARES: Però no col·loca! I tu, que et prens ibuprofeno cada cop que tens mal de cap. ////

HELENA: Uh, sí, súper diferent... perquè els venen a la farmàcia?

- **Com es que no es pensa en els psicofàrmacs quan es parla de drogues?**

Per molt legals que siguin també són drogues i, com amb la resta, també poden haver relacions de dependència i problemes pel seu consum. Però no tots els medicaments són drogues (un ibuprofè, per exemple, només és un calmant).

- **Les drogues amb usos legals creen menys problemes?**

Les drogues amb més morts associades són justament dues amb control legal: el tabac i l'alcohol. I pel que fa a les il·legals, provoca moltes més morts la lluita contra les drogues (les morts associades al narcotràfic, sobredosis facilitades per la persecució o l'estigma, etc.) que les pròpies substàncies.

EL QUE SEMBLA ÉS EL QUE ÉS? (O LA PURESA DE LES DROGUES)

CARMEN: Vosaltres teniu idea de què esteu consumint, capullos? Aquesta merda d'avui dia segurament l'han tallat amb caca de vaca, o cautxú...

- **Quina diferència hi ha entre les drogues legals i les il·legals pel que fa a informació sobre què hi contenen?**

Les legals tenen controls sanitaris, sempre la mateixa quantitat i concentració, i una etiqueta que informa. En canvi, de les il·legals es desconeix composició i dosi.

- **Què s'ha de tenir en compte quan es desconeix la puresa i concentració d'una droga?**

Sempre és més segur actuar amb prudència, i no prendre'n és el més prudent. Si es decideix consumir-ne, hauria de ser poca quantitat i freqüència per poder decidir en funció dels efectes i reaccions.

ELS DESITJATS EFECTES, ELS EFECTES INDESITJATS

Narradora: Lo que pasa es que para ellos siempre mola más con una caladita, una birrita, una rayita... y cuando llega la noche, llega la hora feliz.

- **La festa és millor quan es prenen drogues?**

N'hi haurà que pensarà que sí i qui preferirà tenir el cap clar. Cal respectar l'opció de cada persona i fer-se respectar la pròpia.

ORIOL: Ei, tu saps que el THC pot produir ansietat, paranoia, sequedat de les mucoses, somnolència, sensació de pesadesa i bajón, a més dels típics ulls vermells i una fam que la flipes. Els efectes generals per a tothom poden ser freqüència cardíaca accelerada, marejos, pànic, confusió mental...

- **On es pot accedir a una informació contrastada i amb rigor sobre les drogues?**

Posant-se en contacte amb el Pla municipal sobre drogues (pladrogues@gramenet.cat) o als webs elpep.info o laclara.info

ARES: Una birra no col·loca. ///

CARMEN: Això és diferent i... jo què sé... potser no us col·loquen a vosaltres, però jo si me'n foto un parell vaig del revés. ///

CARMEN: Una mica? L'Oriol mai beu menys de sis o set cerveses.

- **Si una quantitat d'alcohol o una altra droga no té efecte o col·loca menys, per què és?**

O bé és una dosi massa baixa o bé la persona ha desenvolupat una tolerància (no li fa efecte perquè s'ha acostumat) i ha de consumir més per aconseguir el mateix efecte.

- **Aguantar més l'alcohol és millor?**

No, perquè a més tolerància és consumeix més i, òbviament, augmenten els riscos del consum.

ARES: Estava intentant ajudar. I ella no estava en condicions de decidir res.

- **Quan és especialment important que la capacitat de decisió no estigui alterada per l'alcohol o altres drogues?**

En tasques on convé tenir la consciència ben clara com ara conduint, o a l'hora de decidir amb qui o com es vol mantenir una relació sexual.

CARMEN: Col·locat a consciència, això sí. Potser tant porro t'ha matat massa neurones, Max.

ARES: No està clar que sigui així, hi perds més neurones si prens alcohol... ho sento Carmen.

- **Quines drogues provoquen efectes irreversibles en el sistema nerviós central?**

Se sap que ho fa el consum important d'alcohol o cocaïna però no està clar en el cas del cànnabis.

UI UI UI, QUE NO ÉS TAN GUAI COM SEMBLA

MAX: Nosaltres fem això perquè volem tenir llibertat per divertir-nos. Això busquem, la llibertat.

- **L'ús d'alcohol o altres drogues és un acte de llibertat?**

Decidir sense pressió d'altres què fer sí que és un acte de llibertat. Però una relació de dependència amb elles provoca justament el contrari: una pèrdua de la capacitat de decidir.

CARMEN: Va ser al pàrquing perquè me'n recordo que el Max, que estàveu fumant i us estàveu fotent merdes vàries...

- **Si cada droga té el seu risc, barrejar-les augmenta la possibilitat de tenir problemes?**

En general és així. Per exemple, barrejar diferents tipus d'alcohols facilita una intoxicació, o prenent alcohol i porros és més probable tenir una baixada de tensió.

CARMEN: Tia, de debò, que estàs pàl·lida...

- **Com actuar quan hi ha una baixada de tensió provocada per un excés de porros (una pàl·lida, una blanca)?**

S'ha d'estirar la persona en un lloc còmode i on hi ha tranquil·litat amb les cames aixecades, i donar-li alguna cosa amb sucre. Òbviament no ha de prendre alcohol ni fumar-ne més.

ORIOL: No, espera't, potser aconseguim despertar-la.

CARMEN: Em sembla a mi que a menys que li rentin l'estómac o alguna cosa...

ORIOL: Doncs vinga, hem de fer alguna cosa... la portem al bany i que poti?

CARMEN: Bona idea, vinga Helena, aixeca't.

ORIOL: Podem portar-la a casa seva, jo me l'enduc. Mira, agafem un taxi i la portem a l'hospital.

- **Com actuar si hi ha una intoxicació o sobredosi amb drogues?**

Si és suau potser es remunta deixant passar un temps o vomitant. Però si hi ha pèrdua de coneixement sempre cal posar-se en contacte amb urgències (trucant al 112).

EL LLOC ON PRENDRE'N

MAX: Ei! Escolteu-me, com que sempre acabem bevent al carrer perquè aquests locals es passen tres pobles amb els preus, he pensat que com que jo porto herba...

- **Quines diferències hi ha entre beure alcohol en un local o al carrer?**

Hi ha diferències legals (no es pot servir alcohol a una persona menor i està sancionat el seu consum al carrer). A més a un local no se'n beu tant per molts motius (el preu, hi ha més coses a fer, hi ha música...) i és més segur; hi ha menys intoxicacions i una millor atenció en cas de problemes. I consumint al carrer es pot molestar a qui vol descansar.

LES VULNERABILITATS ESPECIALS (TU TE LA JUGUES MÉS)

HELENA: Però tu, Oriol, per si de cas, deixa estar el porret.

ORIOL: Avui no m'he pres els medicaments.

- **Si es té pautat un tractament amb psicofàrmacs per un trastorn mental, es pot deixar de prendre el tractament sense més?**

L'eficàcia d'alguns tractaments rau en la constància de les preses. Per això, el millor és consultar-ho amb l'especialista abans que decidir canvis unilateralment.

ARES: Tu en saps massa d'aquestes coses i no hauries de fumar res, Oriol. ////

ORIOI: Ara imagineu-vos el que pot passar en el meu cas: consumir marihuana durant el tractament amb antidepressius pot ser perillós, ja que pot aguditzar els efectes secundaris i empitjorar encara més l'afecció del pacient.

- **Les persones amb el cervell delicat o amb problemes amb la gestió de les emocions poden tenir més problemes amb les drogues?**

En general aquestes persones són més vulnerables, i és més fàcil que estableixin relacions de dependència o tinguin desequilibris importants o crisis amb el consum d'algunes substàncies.

ORIOI: Que deixo els iogurts, tios!

TOTS: Quèèèèèè?

ORIOI: Els lactis? Pavos, que millor no prendre lactis per com se't pugui posar, que no se sap mai...

- **Què ha de tenir en compte qui té una mena d'intolerància a alguna substància (alcohol o una altra droga, menjar o el que sigui)?**

Evitar referenciar -se en cap altra persona que no tingui el mateix problema, assumir que la seva situació és diferent a la majoria i tenir clar que ha d'actuar en conseqüència.

DE MANERES DE PRENDRE'N N'HI HA MOLTES

MAX: No, no és això, és només que, em sap greu dir-ho, de debò, però l'Helena no té mesura... el problema no és consumir el que et vulguis ficar, és que has de conèixer com se't posa.

- **Què es pot fer si es té tendència a desfesar-se?**

Aprendre a fer-ho d'una manera moderada o tenir amics o amigues perquè ajudin a posar fre. O deixar de prendre'n si es té clar que no se sap fer bé.

CARMEN: No estaves bé, no em prenguis el pèl... ets un irresponsable. ////

ORIOI: No, però és ella la que s'hauria de controlar.

- **Com es que a vegades es menteix sobre què o com es beu o consumeix?**

Segurament si en prenem d'una manera controlada i responsable, no tenim cap necessitat d'enganyar ningú. Quan no es diu la veritat segurament és perquè alguna cosa no s'està fent bé.

- **Què implicaria actuar amb responsabilitat en l'ús d'alcohol o altres drogues?**

D'una banda no crear-nos problemes a nosaltres i de l'altra no generar-ne a altres persones. En definitiva, beure'n de manera que no et penedeixes.

CARMEN: És que no podia decidir res, hauries d'haver-la agafat i emportar-te-la a casa en un taxi, si tan clar ho tenies... ////

MAX: No és culpa de ningú. Sempre hem dit que no fariem de cangurs, i que cadascú es faria responsable de les seves pròpies decisions.

- **Quan hem de decidir nosaltres per una altra persona que està beguda o col·locada?**

En els casos en què no tenir el cap clar pot tenir conseqüències ben greus (com ara un accident).

- **Les amigues o els amics han de suplir la falta de consciència que pot provocar l'alcohol o altres drogues?**

Cada persona ha de ser responsable de què fa i no penjar-se en altres persones a no ser de què hi hagi un pacte previ (tothom decideix voluntàriament).

- **Si ens toca fer-li de cangur, què li podem dir uns dies després?**

Com un cop de mà ajuda però també desresponsabilitza, està bé explicar-li què ha passat perquè no es repeteixi i dir-li que un cop passi però que ja està.

CARMEN: Ho sento, eh, però mireu... jo sempre li dono canya a l'Helena, però en aquest cas no va ser culpa seva.

ORIOL: Y dale con las culpas.

- **Després d'haver fet un consum problemàtic, va bé sentir-se culpable?**

Com la culpa bloqueja, és millor fer-se responsable i aprendre perquè no torni a passar.

MAX: A més...sí que ha estat una putada...i això li pot passar qualsevol, o no?

- **Un problema així li pot passar a tothom?**

En absolut. Si no es consumeix alcohol o altres, o se'n pren però d'una manera prudent i controlada, no es donen aquestes situacions.

ORIOL: Demà fliparà amb la ressaca.

- **S'ha de tenir en compte el dia següent a l'hora de decidir com es va de festa?**

La festa no es només la nit sinó l'abans (la preparació) i el després. Cal valorar si es tenen obligacions abans de decidir què fer.

CARMEN: Que son muy buena gente, pero que la noche y la fiesta hay que afrontarlas mirándolas a la cara, que luego no vale llamar corriendo a los papis para que lo resuelvan.

- **S'ha de comptar amb la família?**

En teoria si som grans per sortir i beure o consumir alguna cosa, també ho hem de fer per evitar problemes o resoldre'ls si és el cas. Però especialment quan són menors d'edat, s'ha d'avisar sempre que hagi un problema greu (com ara un coma etílic). I després tocarà assumir les conseqüències.

ARES: Escolta, Helena, i si proves de no beure, durant un temps?

HELENA: Em vols convertir? Escolta, jo per l'abstinència tantes hores no serveixo, tia, t'ho dic ja.

ARES: No tonta, però pots intentar no beure.

- **Per a què serveix un temps d'abstinència?**

Ajuda a moltes coses: netejar el cos i el cap, prendre una mica de distància del que s'estava fent, baixar la tolerància, controlar més el consum, i poder decidir amb tranquil·litat si es vol seguir bevent i com.

MAX: I per un porret de tant en tant, tampoc passaria res, dic jo.

HELENA: El que passa és que a mi m'agrada més d'un. Potser provo dos setmanes o tres sense res de res, a veure què passa.

- **Si s'està desfasant massa, què és millor, reduir o parar un temps?**

Tot i que baixar la quantitat i la freqüència sempre va bé, a vegades és més fàcil estar un temps sense sortir i no beure'n res, a fer-ho poc o de tant en tant.

MAX: En tot cas, mentre no t'enganxis a res, tot bé.

- **Com es pot saber si s'està enganxat a l'alcohol o a altres drogues?**

Va bé escoltar-se a una mateixa o un mateix amb sinceritat i parar atenció de què es fa, i va bé saber què en pensen altres persones que coneixen el que fem.

PASSAR D'UNES DROGUES A UNES ALTRES? (EL MITE DE L'ESCALADA)

MAX: T'equivoques, jo passo de tot això, del que no passo gairebé mai és dels porros, mira...

- **Fumar porros implica prendre'n d'altres més fortes?**

Qui pren una droga forta és fàcil que n'hagi fumats abans, però no al contrari. També qui fuma porros és freqüent que hagi begut alcohol però tampoc té perquè passar a l'inrevés. Fumar porros, això sí, pot fer que les altres drogues il·legals estiguin més accessibles perquè totes es mouen al mercat negre.

ESTIC PER TU, ESTÀS PER MI (TENIR CURA D'ALTRES)

MAX: Bueno, què?... Nosaltres no som els cangurs de ningú.

- **Les noies i els nois tenim cura d'altres de la mateixa manera?**

Hi ha de tot, però molt sovint els nois tenim més tendència a necessitar atenció i les noies a donar-la. El millor seria actuar amb responsabilitat de manera que s'evitin problemes i, en cas de que n'hi hagi, que estigui equilibra (tothom té cura i tothom rep atenció). O, en altres paraules, que tothom faci de cangur i rebi ajuda.

ORIOL: Ai, Carmencita, a vegades et poses pesadeta, eh?

HELENA: Carmen, relaxa't, que vaig bé... el que passa és que et passes tota la nit en plan poli i així qual-sevol es posa de mala hòstia.

- **Com podem donar algun consell a una altra persona sense atabalar-la?**

A vegades les veritats fan mal i la persona reacciona malament per no voler escoltar o assabentar-se d'algunes veritats. Si enlloc de dir què ha de fer, li expliquem com ens està afectant a nosaltres és més difícil que ens contestin malament.

CARMEN: Perdona'm Max, estic súper nerviosa. De debò, sé que no paro d'atacar-te, però és que en el fons... jo era l'única sòbria i sento que podria haver fet més. Em sap greu. Collons, és que si li passa alguna cosa a l'Helena, us juro que no m'ho perdonaré mai.

- **Les persones que no beuen alcohol han de vigilar què fa qui en beu?**

En absolut. Per una part perquè seria un rotllo i per una altra perquè desresponsabilitza a qui en pren.