

GUIA DE



REDUCCIÓ DE RISCOS

EN L'OCI NOCTURN



PER A PROFESSIONALS



Consell de Mallorca





Títol: Guia de reducció de riscos en l'oci nocturn

Edició: 2024 Consell de Mallorca.

Elaboració i redacció: Carla Fiorella Vuono Manccini. Energy Control - ABD

Coordinació: Programa Energy Control. Associació Benestar i Desenvolupament

Maquetació: Ana Isern Fernández

ÍNDEX

Índex amb
hipervincles



01

OCI NOCTURN COM A ESPAI DE DIVERSIÓ I SOCIALITZACIÓ

- | | | |
|-----|---|---|
| 1.1 | La importància de l'oci nocturn en la socialització de les persones joves | 5 |
| 1.2 | L'heterogènia oferta d'oci nocturn: diferents ambients, diferents riscos | 7 |
| 1.3 | L'oci nocturn a Mallorca: algunes dades | 9 |

02

LA REDUCCIÓ DE RISCOS EN L'OCI NOCTURN: ESTRATÈGIES I PROGRAMES

- | | | |
|-----|--|----|
| 2.1 | El programes de reducció de riscos i danys | 10 |
|-----|--|----|

03	OCI NOCTURN I RISCOS	
	3.1 Substàncies psicoactives	14
	3.1.1 Tabac	18
	3.1.2 Alcohol	18
	3.1.3 Cànnabis	18
	3.1.4 Cocaïna	19
	3.1.5 Èxtasi, MDMA	19
	3.1.6 Amfetamina, <i>speed</i>	19
	3.1.7 Ketamina	19
	3.1.8 TUSI	20
	3.1.9 Bolets, trufes	20
	3.1.10 LSD	20
	3.1.11 GHB, GBL	21
	3.1.12 <i>Poppers</i>	21
	3.2 Sexualitats	22
	3.3 Violències Sexuals	23
	3.4 Desplaçaments	26
	3.5 Resolució de conflictes	27

04	PROPOSTES DE TREBALL AMB JOVES	
	4.1 Orientacions generals	28
	4.2 Propostes	31

05	RECURSOS ADDICIONALS	
	5.1 Pàgines web	38
	5.2 Associacions	39

06	BIBLIOGRAFIA	40
-----------	---------------------	----



01 Oci nocturn com a espai de diversió i socialització

1.1 La importància de l'oci nocturn en la socialització de les persones joves.

L'oci és el temps del qual disposam i emplenam per a dur a terme activitats per al goix personal i col·lectiu. Un oci positiu i valuós proporciona un desenvolupament personal que repercuteix en l'àmbit físic, emocional, cognitiu i social. Aquests aspectes són importants per a la bona salut mental i formació de la identitat en l'etapa juvenil.

La socialització per a les persones joves és un aspecte clau i essencial en el seu desenvolupament; la família passa a un segon pla i les relacions entre iguals es converteixen en una font d'aprenentatge. Es construeix la identitat de la persona jove mitjançant un procés, on és important el raonament sobre la seva pròpia persona i el món que envolta a les persones joves; també, paral·lelament, es desenvolupen les emocions, es produeixen transformacions psicològiques que dependran molt de l'evolució de les persones joves, de la família i del context social on es trobin les persones joves (Beltrán et al., 2017).

L'oci nocturn és un espai-temps on la joventut pot **divertir-se, desinhibir-se, connectar, expressar-se i experimentar**. Poden ser llocs reglats com discoteques, bars, recintes ferials o espais públics no regulats, com festes a l'aire lliure o punts de trobada al carrer. Aquest tipus d'espais d'oci solen estar marcats per dinàmiques de consum d'algun tipus, segons refereixen les dades la mitjana d'inici de consum d'alcohol i tabac a Espanya està en els 14 anys (OEDA, 2022).

Els riscos són inherents a moltes activitats humanes i de vegades són inevitables, per tant, partint d'un **model multidimensional basat en l'educació**, que fomenta la **reflexió**, la **capacitat de decisió** i la **responsabilitat** per poder ajudar a la gestió de plaers i riscos associats al consum. D'aquí sorgeix la importància de donar **informació objectiva, útil i pràctica** sobre les substàncies, sense demonitzar-les ni moralitzar-les, explicant els seus efectes i interaccions al jovent per a obtenir una major reducció de riscos en el cas d'elegir realitzar un consum.



Importància de donar informació objectiva, útil i pràctica sobre les substàncies, sense demonitzar-les



Les persones professionals que treballam directament amb persones joves, hem de donar una especial importància al desenvolupament de les habilitats per a la vida. Aquestes habilitats consisteixen en **capacitat per prendre decisions i solució de problemes; pensament creatiu i crític; habilitats de comunicació i de relacions interpersonals; autoconeixement i empatia i el maneig d'emocions i de l'estrès**. Aquestes habilitats ajudaran al jovent a prendre les millors decisions amb responsabilitat i presa de consciència (Mojarro et al., 2017; Botvin *LifeSkills Training / Evidence-based prevention*, s.f.)

Per a les persones joves l'oci nocturn té un pes important en la seva vida, ja que són moments de relacions amb iguals, importants per a la maduració i transició a la vida adulta. Si acompanyam a les persones en aquest trajecte amb **informació, reflexió i responsabilitat** podran gaudir dels beneficis d'un bon oci nocturn, sense descuidar els altres aspectes importants de la vida. S'ha de tenir present que durant l'etapa de la joventut és difícil saber quins són els aspectes rellevants que no s'han de descuidar com l'autonomia personal, el pensament crític i les obligacions escolars o laborals.

Fruit de la socialització en els contextos d'oci, també es produeixen violències de tot tipus, quan haurien de ser espais de tolerància entre les persones, on no tenen cabuda les discriminacions sexuals, LGTBI, racials o altres. Un aspecte que no podem passar per alt, ni descuidar, ja que moltes agressions ocorren en l'oci nocturn.



Com a **persones professionals** que treballam amb persones joves, hem de tenir present quina valoració fan de l'oci nocturn i la importància que té com a maduració vital. Ara que les persones joves tornen a tenir els drets de poder gaudir de l'oci nocturn, ho fan amb més intensitat, ja que mai sabrem si ens poden tornar a tancar, com va ocórrer a la pandèmia o si morim demà. Un sentiment d'hedonisme, que portat a l'extrem, comporta riscos de tota mena. Per tant, hem de promoure que prenguin les **seves dedicions i respectin les d'altres**; que tinguin un **esperit crític** i que siguin **responsables** amb la seva gestió dels plaers, tant per gaudir de l'oci nocturn com de la vida.

És important tenir en compte que la **reducció de riscos NO promou el consum de substàncies, sinó que cerca minimitzar els danys en cas que algú decideixi consumir-les**. El risc zero en el consum de drogues no existeix, **el més segur és abstenir-se del consum** de substàncies psicoactives, però, front l'opció i possibilitat que les persones consumeixin és **rellevant saber i aplicar pautes que permetin reduir i gestionar situacions de risc associades al seu consum**.



Concloent, s'ha de tenir en compte que l'oci nocturn s'ha de treballar de manera conjunta amb tots els agents que hi participen amb l'objectiu d'obtenir un entorn més **segur, saludable i de qualitat** per a tothom.

1.2 L'heterogènia oferta d'oci nocturn: diferents ambients, diferents riscos.

La joventut, en l'actualitat, disposa al seu abast d'una àmplia gama d'oferta d'oci nocturn. Segons el seu nivell adquisitiu podran accedir amb major facilitat a uns ambients o altres. Diferenciant els ambients podem incidir millor en com reduir els riscos.



Espais a l'aire lliure

On les persones joves fan l'anomenada: botellada. Majoritàriament es produeixen consums d'alcohol i tabac i, de vegades abusos. No hi ha control extern de cap mena, ja que no són espais habilitats per a l'oci nocturn. Per tant, estan exposats a més riscos: multes per beure en el carrer o per alteració de l'ordre en la via pública, no hi ha dispositius mèdics, no sempre hi ha llocs per comprar aigua, menjar o productes de primera necessitat en cas de necessitar-ho. En aquests tipus de contextos es realitza el fenomen: **"binge drinking": és la ingesta massiva d'alcohol en un temps reduït, per obtenir més ràpidament els efectes desitjats d'embriaguesa**. En l'actualitat el consum d'alcohol és la substància psicoactiva amb major prevalença de consum entre les persones joves (ESTUDES, 2022).



Festes populars

A barriades, pobles o ciutats: solen estar associades a activitats d'oci de tota mena, però també estan molt lligades al consum excessiu d'alcohol, al consum de tabac, de cànnabis i també d'altres substàncies psicoactives. Estan delimitats els recintes o parts dels pobles o ciutats on es fan. El consum d'alcohol al carrer habitualment està permès en les àrees definides. Hi ha punts d'informació i seguretat, inclús algunes festes tindran estands d'Energy Control o projectes similars on podran oferir informació sobre substàncies, informació en reducció de riscos, proves d'alcoholèmia i anàlisi de substàncies. Les festes populars també disposaran de punts on poder accedir a comprar aigua i aliments i se sol promocionar que s'utilitzin tassons reutilitzables, hi ha banys portàtils i solen tenir ambulàncies, dispositius mèdics i de policia preparats per a qualsevol incident.



Discoteques i clubs

Aquest tipus d'espais estan reglats per a l'oci nocturn. Són llocs on normalment l'entrada està prohibida a menors d'edat. Estan relacionats amb diferents tipus de substàncies psicoactives. En l'actualitat, en les discoteques tancades, ja no es pot fumar tabac, encara que, algunes fan excepcions amb les cigarretes electròniques. El consum d'alcohol i de substàncies pot convertir aquests contextos en permissius cap a les violències sexuals i LGTBfòbiques. Més endavant aprofundirem en l'apartat de sexualitat.



Festivals

Cada vegada més podem observar que es fan festivals de tota mena música. Aquests són contextos festius on l'assistència està reglada per entrades i segueixen limitacions d'aforament. Solen estar equipats amb àrees de descans, llocs on comprar begudes i menjar; a més de WC. Solen ser espais associats a tota classe de substàncies, alguns tenen estands amb informació de diferents drogues i reducció de riscos. S'ha de tenir present que se sol fer botellada en els aparcaments amb els riscos que això comporta.



After party a cases

Solen ser espais que en aquell moment es destinen per a activitats d'oci nocturn o diürn. Apareixen diverses substàncies psicoactives associades. És important tenir present que algunes d'aquestes festes cobren entrada, algunes tenen disponibles espais per a comprar begudes i altres no; per tant, és important la previsió de subministraments bàsics. Poden ser espais tancats o a l'aire lliure, de fàcil o difícil accés. Quan la població jove es trasllada a aquest tipus de festes és arriscada la conducció baix els efectes de substàncies psicoactives, ja que és una conducta de risc. Quan les persones decideixen tornar a casa, aquest fet també s'ha de tenir en compte i planificar descansar per a agafar el cotxe.



Free-Party o RAVE

Són festes en llocs no reglats, remots i poc accessibles, festes allunyades de la civilització. Aquest tipus de contextos tenen associades tota mena substàncies psicoactives i diferents riscos. Quan es decideix assistir a un esdeveniment d'aquest tipus s'ha de tenir en compte que solen durar més d'un dia i per tant, ha d'haver-hi una planificació en qüestions de subministraments d'aigua, aliments, roba adequada a les condicions ambientals; preveure un lloc on poder descansar o dur coixins i mantes; bosses pels fems. Solen ser espais a l'aire lliure i a la naturalesa on els centres de salut i hospitals estan enfora, igual que els comerços d'alimentació o banys públics. En algunes festes es poden trobar punts d'informació de substàncies, reducció de riscos i anàlisis de substàncies.



Casa

Amb l'increment dels videojocs en línia, hi ha un part de les persones joves que prefereixen canviar les discoteques com a activitat d'oci per quedar-se a casa jugant amb altres persones. Aquest tipus de contextos s'associen al consum de begudes energètiques, consum de tabac, alcohol i cànnabis.

Com a professionals hem de tenir clar que majoritàriament els comportaments de risc estan relacionats amb el consum d'alcohol i la mescla amb altres substàncies, les relacions sexuals i interpersonals i els desplaçaments d'uns llocs a altres, són riscos que es materialitzen en una sèrie de danys com són les intoxicacions etíliques i, per a altres substàncies, els accidents de tràfic. Aquest risc es troben en tots el àmbits festius de l'oci nocturn.



1.3 L'oci nocturn a Mallorca: algunes dades.

Mallorca és un dels principals destins turístics d'Europa i d'Espanya amb una vibrant escena d'oci nocturn, majoritàriament concentrada en els mesos d'estiu. El turisme s'ajunta amb les persones residents en les temporades d'estiu, duplicant la població. Hem de tenir present que el jovent que visqui a Mallorca, des d'edats molt primerenques veuen, a les temporades d'estiu, gent consumint alcohol i altres substàncies a les platges i carrers, escenes de violències, incivisme i un llarg etcètera. També a causa del turisme a les Illes Balears circulen més substàncies que a la resta del territori espanyol i són de fàcil accés.

Segons les xifres publicades a l'informe d'ESTUDES 2022 (PNSD, 2022), les persones joves de les Balears tenen una prevalença de consum d'alcohol del 78% una vegada a la vida; de 73,1% en els darrers 12 mesos i un 50,2% en els darrers 30 dies. La prevalença de botellada segregat per sexes és de 34,4% per a homes i de 42,9% per a dones a les Balears. En quant al consum de cànnabis en els darrers 12 mesos la prevalença és de 24%, entrant en les cinc comunitats que més consumeixen de Espanya.

02 La reducció de riscos en l'oci nocturn: estratègies i programes

2.1 Els programes de reducció de riscos i danys.



La prevenció, en general, és una mesura, disposició individual o col·lectiva, que es pren de forma anticipada, per evitar que ocorri alguna cosa considerada negativa o per compensar les conseqüències de la seva aparició.



Posar en marxa la prevenció és un **procés actiu i dinàmic**, amb accions que intenten fomentar la formació de les persones, millorar la seva qualitat de vida, la seva autonomia, fent-les participants en la gestió de riscos i plaers.

La prevenció en drogodependències actualment està encaminada a reduir els factors de risc que es relacionen amb el consum de substàncies i a incrementar els factors de protecció o de resiliència. En l'actualitat, com podem veure a la Taula 1, hi ha tres nivells, que poden interactuar i complementar-se entre ells.

Taula 1. Tipus de prevenció

Prevenció	Definició	Característiques
Universal	Per a la població general. Vol evitar que es produeixin problemes o conductes de risc mitjançant la promoció de factors de protecció i la reducció de factors de risc.	Es produeix la intervenció abans que els factors de risc, promovent habilitats per a la vida i estils de vida saludables.

Prevenció	Definició	Característiques
Selectiva	Dirigida a grups específics en situació de risc alta. Vol detectar i abordar primerament els problemes o conductes de risc en etapes inicials per minimitzar les conseqüències. És important la detecció, l'avaluació dels riscos i la derivació als serveis adequats.	Intervencions primerenques i personalitzades per reduir la magnitud i la duració del problema.
Indicada	Orientada a persones que ja tenen signes d'un problema o risc. Vol reduir danys i millorar la qualitat de vida de les persones amb addicions i també a qui consumeix i no ha desenvolupat addicció però està en risc.	Són tractaments especialitzats, rehabilitació i seguiment continu per facilitar la recuperació, reintegració social i laboral.

*Nota: elaboració pròpia, adaptat de CICAD.org

Les principals estratègies dels programes de reducció de danys i de riscos, parteixen d'una **perspectiva multisistèmica**, que accepta el consum de substàncies i que es basa en l'**educació**, fomentant la **reflexió**, la capacitat de **decisió** i la **responsabilitat** i, oposant-se als models prohibicionistes.

La reducció de danys (RdD) es dirigeix a **població afectada pel consum de drogues**. Tenen com a objectiu reduir al màxim les conseqüències negatives del consum. El model de reducció de danys s'utilitza des de fa dècades, els contextos són: atenció

sanitària bàsica i basada en VIH/VHC/ITS per controlar infeccions de transmissió sanguínia i sexual, centres d'emergència social on es dona atenció i acollida a les persones amb drogodependència en exclusió social, intervenció de proximitat en el medicomunitari, programes de substitució de substàncies amb l'objectiu de suplir el consum de drogues per fàrmacs antagonistes i reducció de danys en l'àmbit penitenciari. Uns altres exemples són les sales de venipunció o els programes d'intercanvi de xeringues. A la Taula 2 podem observar els 8 principis fonamentals per a la pràctica de RdD.



Taula 2. Fonaments de reducció de danys

1

Acceptar que hi ha consum de drogues lícites i il·lícites i que són part del nostre món. Elegeix fer feina en minimitzar els seus efectes nocius en lloc d'ignorar-los o condemnar-los.

2

Entendre l'ús de drogues com un fenomen complex i multifacètic. És un espectre, des de l'ús sever fins a l'abstinència total, que reconeix que hi ha maneres d'utilitzar les drogues clarament més segures que d'altres.

3

Establir una bona qualitat de la vida individual i comunitària a les persones, sàpiguen que no hi haurà un cessament del consum de drogues i part això no pot ser un criteri per a unes intervencions i polítiques exitoses.

4

Demandar serveis i recursos sense perjudicis i no coercitius a les persones que consumeixen drogues i a les comunitats en les quals les persones viuen, amb l'objectiu de reduir el dany concomitant.

5

Assegurar que les persones que consumeixen drogues tinguin una veu real i present en la creació de programes i polítiques dissenyades.

6

Reafirmar a les persones que consumeixen drogues com els principals agents per a reduir els danys del seu consum, a més de cercar empoderar a les persones perquè comparteixen informació i facin de suport mutu, en les estratègies que realment compleixin amb condicions reals d'ús.

7

Reconèixer que les realitats de la pobresa, la classe, el racisme, l'aïllament social, els traumes passats, la discriminació basada en el sexe, l'expressió de gènere, orientació sexual i altres desigualtats socials afecten tant a la vulnerabilitat com a la capacitat de les persones per fer front eficaçment amb el dany relacionat amb les drogues.

8

No intentar minimitzar o rebutjar el dany i el perill real i tràgic que pot estar associat al consum de drogues il·lícites.

*Nota: elaboració pròpia adaptat de Harmreduction.org

Pel que fa a la **reducció de riscos (RdR)**, són polítiques i estratègies són dirigides a **població que està en risc de patir danys**, però que **encara no està danyada** cercant reduir les conseqüències negatives associades amb l'ús de drogues. Que la persona tingui una percepció de risc ajustada a la realitat i que sigui responsable en el consum de substàncies. Aquesta responsabilitat per al consum de les drogues, pot ser un procés adquirit mitjançant l'aprenentatge. La **promoció de la responsabilitat** planteja que les persones són capaces de prendre decisions crítiques i responsables en el marc del respecte i les llibertats. Les decisions s'expressen en uns casos evitant la conducta de consum i en

altres reduint les conseqüències negatives i maximitzant el plaer.

D'aquest tipus d'estratègies surten les **actituds i les conductes responsables** en el consum. Com a professionals hem de promoure que les persones joves coneguin, valorin i decideixin els avantatges i inconvenients que pot derivar del consum, en cas de tenir intenció de fer-ho. Un **consum regulat conscient** permet obtenir de les substàncies psicoactives allò que es desitja (plaers) i, al mateix temps, evitar riscos (problemes). Les gratificacions que cada persona cerqui i els riscos que assumeixi o intenti minimitzar, dependran de cada persona.



03 Oci nocturn i riscos

3.1. Substàncies psicoactives.

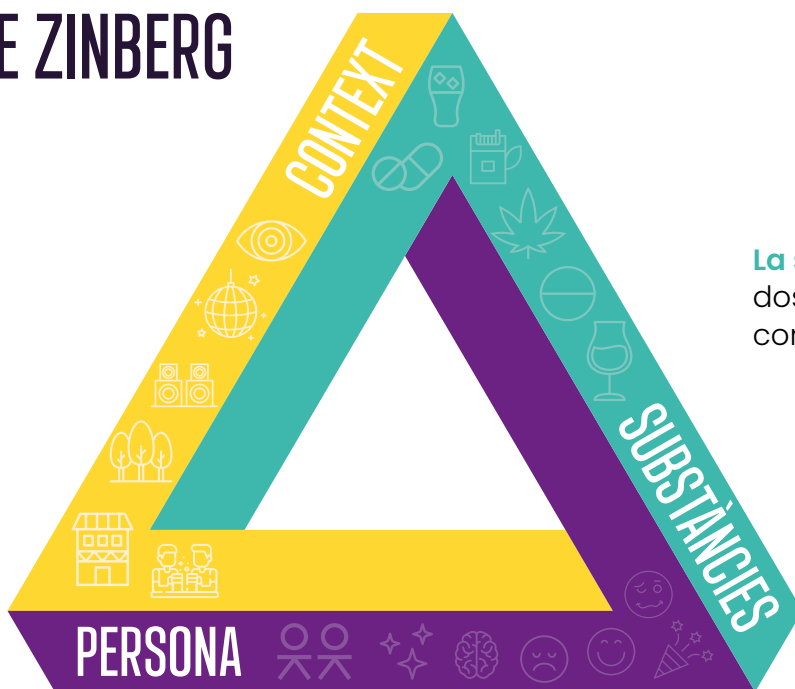
Abans d'endinsar-nos en cada substància, hem de conèixer determinats conceptes. Per comprendre les diferències que es donen en el consum, hi ha un model teòric anomenat Triangle de Zinberg, que consta de tres factors que cal valorar per analitzar experiències viscudes o prevenir situacions desagradables i evitar riscos innecessaris. Aquests factors es relacionen i interactuen entre si.

Aquest triangle serveix per reflexionar sobre el consum que es fa, sempre tenint present fer-ho amb responsabilitat.

TRIANGLE DE ZINBERG

El context:

companyia, tipus de festa, ambient, trobar-se a gust



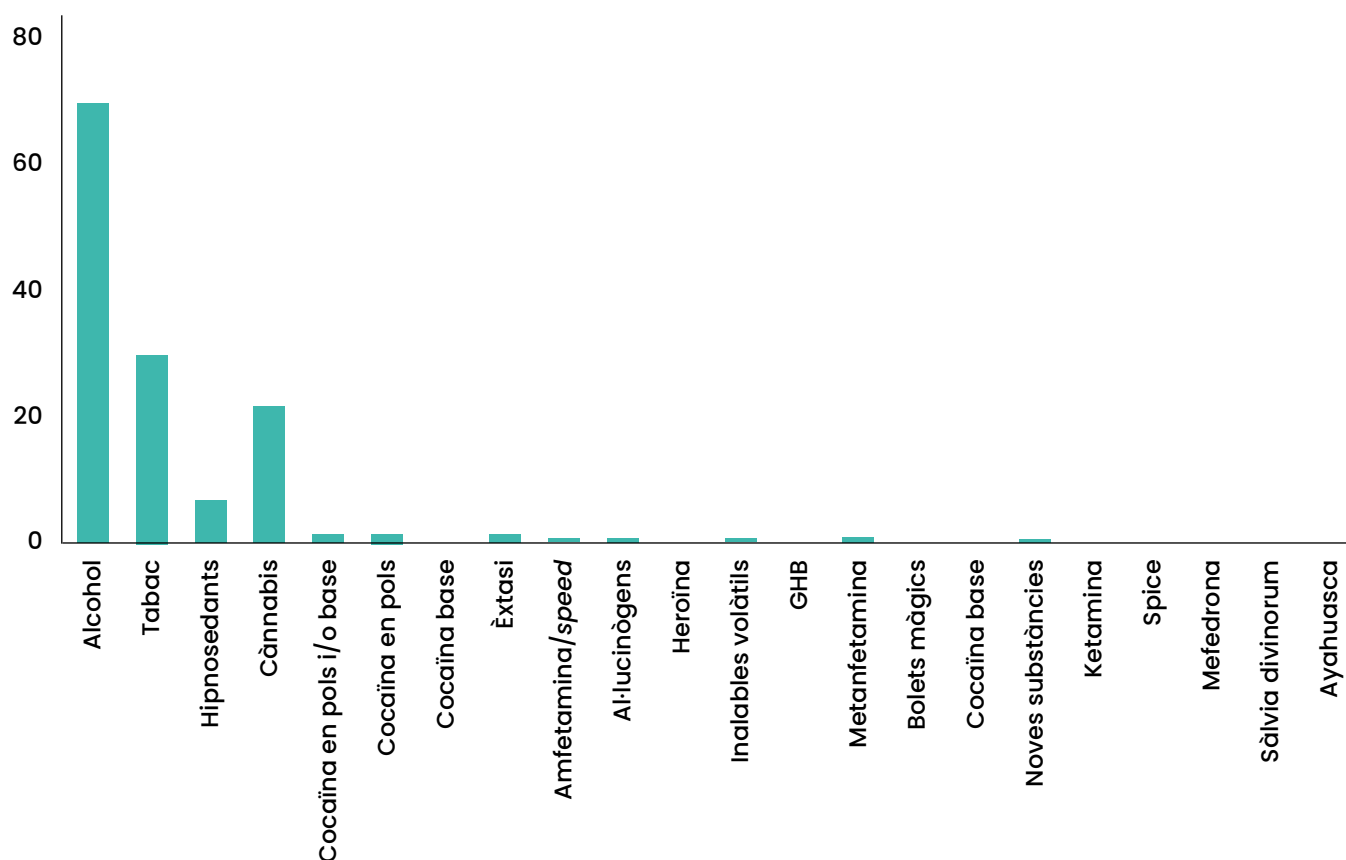
La substància:

dosis, puresa, via de consum, mescles

La persona: expectatives, estat d'ànim, estat fisiològic, diferències personals

En l'actualitat segons la darrera enquesta d'ESTUDES 2022, la substància amb més prevalença en la població jove és l'alcohol, seguit del tabac i el cànnabis. El 73,9% del jovent ha consumit alguna vegada a la seva vida alcohol, en els darrers 12 mesos un 70,5% de la població jove i en els últims 30 dies un 53,5%. L'edat mitjana d'inici de consum és als 14 anys per a homes i als 14,1 anys per a les dones. El consum setmanal d'alcohol comença als 15,2 anys de mitjana en les persones joves i, en comparació amb el 2019, es manté estable. L'inici del consum de cànnabis es dona abans dels 15 anys amb una constant d'ençà l'any 2000. En la Figura 1 s'observa el percentatge de persones consumidores i estudiants d'ensenyança secundària obligatòria en els darrers 12 mesos, entre 14 y 18 anys a Espanya 2021 (PNSD, 2022).

Figura 1. Percentatge de persones consumidores de substàncies i estudiants d'ESO de 14 a 18 anys en els darrers 12 mesos a Espanya 2021.



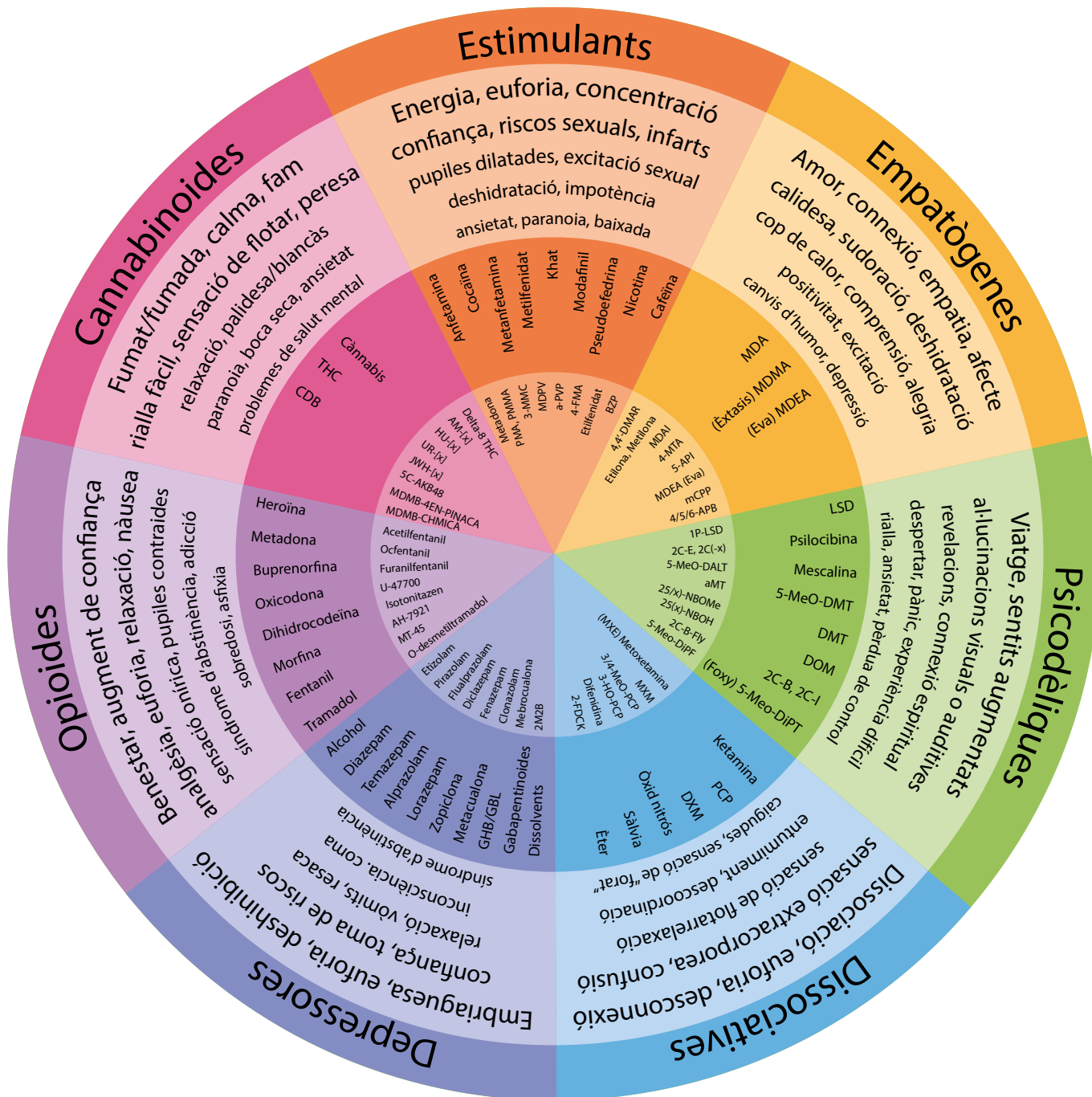
*Nota: adaptat de Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA).

El consum responsable és una decisió personal, madurada i basada en el coneixement real, objectiu i científic, on es valoren els plaers i els riscos associats. És regulat i conscient, produint responsabilitat individual, capacitat crítica i amb el desig de cuidar la salut.

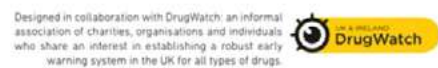
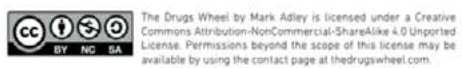


[La roda de les drogues](#), creada per [DrugWatch](#) és el nou model de classificació i coneixement on apareixen les noves substàncies i amb un enfocament en reducció de danys basat en la informació.

Figura 2. La roda de les drogues. Nou model de coneixement de substàncies. Versió 3.0.1. Actualitzat el 15/04/2022



Exterior: Efectes per categoria
Intermig: Substàncies psicoactives establertes
Interior: Noves substàncies psicoactives (NSP)



*Nota: elaboració pròpia adaptat de "The Drugs Wheel"

Les **pautes de consum de RdR** són estratègies i enfocaments dissenyats per a minimitzar els possibles danys i riscos associats al consum de substàncies psicoactives. Aquestes pautes són dirigides a les persones que trien consumir aquestes substàncies, brindant-les informació i recomanacions perquè puguin fer-ho de manera més segura i responsable. Tot i que **l'abstinència és la manera més segura d'evitar riscos relacionats amb les drogues**, aquestes pautes cerquen proporcionar alternatives per als que trien consumir.

Aquí hi ha algunes **pautes generals de consum de reducció de riscos**:

1

L'opció més segura és no consumir.

2

Conèixer el que es vol consumir.

3

Dosificar amb compte per avaluar els efectes.

4

Espaiar temporalment els consums.

5

Evitar la mescla de substàncies.

6

Consumir en un entorn segur.

7

No consumir en solitud.

8

Espaiar temporalment els consums.

9

Escoltar al teu cos.

10

Evitar la conducció sota els efectes de substàncies.

11

Conèixer com demanar i obtenir ajuda.

12

Considerar vies d'administració més segures.

És fonamental comprendre que **aquestes pautes no promouen el consum de substàncies**, sinó que busquen proporcionar informació pràctica per reduir els riscos associats en cas de prendre la decisió de consumir, basada en el Triangle de Zinberg.

A continuació **descriurem els diferents tipus de substàncies**, els seus efectes, els riscos que tenen associats, pautes de consum i enllaços d'interès per als professionals i per a les persones usuàries.

Hipervincle 

Cada substància al títol, té un enllaç cap a la web d'[Energy Control](#), on es dona la descripció, efectes desitjats, dosis, duració, riscos, interacció amb altres substàncies i fàrmacs, reducció de riscos i legislació actual.

3.1.1 Tabac

Tipus: estimulants.

Efectes: increment del ritme cardíac, respiratori i pressió arterial.

Riscos: disminueix l'olfacte, el gust; pot ocasionar problemes respiratoris.

Pautes de consum: endarrerir al màxim l'edat d'inici, endarrerir al màxim la primera cigarreta del dia, espaiar els consums, calcular la dosi, no associar el consum a rutines i interacció amb pastilles anticonceptives.



3.1.2 Alcohol

Tipus: depressora.

Efectes: disminució de les capacitats d'atenció, judici, control, percepció, memòria i comprensió, deteriorament motor, visual i del processament de la informació, incrementa el temps de reacció, desinhibició, eufòria, desorientació i confusió mental i estats emocionals desproporcionats.

Riscos: vòmits, coma etílic, desprotecció sexual, conducció, deshidratació i legals.

Pautes de consum: beure a poc a poc i calcular les copes preses, alterar amb aigua, millor amb l'estómac ple, distingir begudes fermentades (5% - 15%) i destil·lades (20% aprox.).



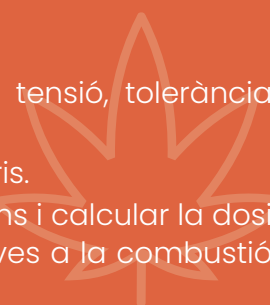
3.1.3 Cànnabis

Tipus: estimulants, depressora i psicodèlica.

Efectes: problemes respiratoris, pèrdua de memòria, baixades de tensió, tolerància, paranoia, legals.

Riscos: disminueix l'olfacte, el gust; pot ocasionar problemes respiratoris.

Pautes de consum: saber posar límits i dir que no, espaiar els consums i calcular la dosi, conèixer la substància i la via d'administració, utilitzar filtre, alternatives a la combustió, tenir present si hi ha alguna malaltia mental a la família i analitzar.



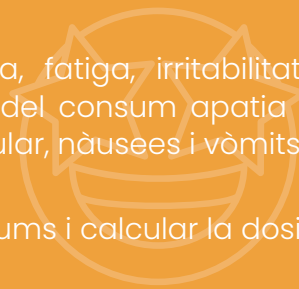
3.1.4 Cocaïna

Tipus: estimulants.

Efectes: eufòria, percepció de seguretat, loquacitat i verborrea, fatiga, irritabilitat, disminució de la libido, irregularitats en la menstruació, després del consum apatia i tristesa proporcional a la dosi consumida; dolor abdominal i muscular, nàusees i vòmits.

Riscs: ansietat, taquicàrdia, insomni, paranoia, tolerància, legals.

Pautes de consum: saber posar límits i dir que no, espaiar els consums i calcular la dosi, utilitzar rul·los nets i no compartir-los i analitzar.



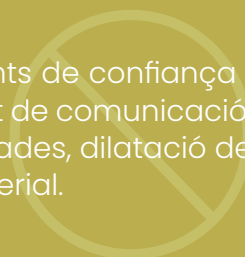
3.1.5 Èxtasis. MDMA

Tipus: estimulants.

Efectes: empatogen, amplificació i intensificació d'emocions, sentiments de confiança i empatia, autoestima, benestar, felicitat, desinhibició i eufòria, increment de comunicació, modificació de les percepcions sensorials, desig d'abraçar i donar besades, dilatació de pupil·les, pressió a les dents, increment freqüència cardíaca i tensió arterial.

Riscs: confusió, ansietat, deshidratació, cop de calor, "bajona" i legals.

Pautes de consum: Saber posar límits i dir que no, espaiar els consums i calcular la dosi, preferiblement amb bombetes de paper de fumar, començar amb una dosi de prova i analitzar.



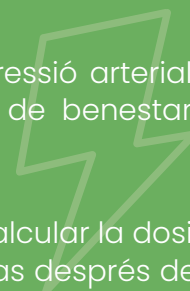
3.1.6 Amfetamina, speed

Tipus: estimulants.

Efectes: eufòria, disminució de gana i son, increment tassa cardíaca i pressió arterial, increment del nivell d'alerta i de capacitat de concentració, sensació de benestar, dificultats per orinar i increment de la temperatura corporal.

Riscs: ansietat, taquicàrdia i legals.

Pautes de consum: Saber posar límits i dir que no, espaiar els consums i calcular la dosi, utilitzar rul·los nous i no compartir, deixar eixugar la substància, rentar el nas després de la festa i analitzar.



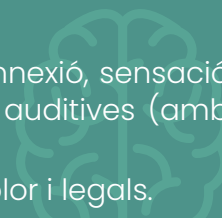
3.1.7 Ketamina

Tipus: depressora.

Efectes: dissociació, desequilibri, anestèsia, desinhibició, evasió i desconexió, sensació de trobar-se fora del cos, disminució del dolor, al·lucinacions visuals i auditives (amb dosis altes) i canvis en la percepció del temps.

Riscs: vòmits, caigudes, problemes urinaris, tolerància, insensibilitat al dolor i legals.

Pautes de consum: espaiar els consums i calcular la dosi, utilitzar rul·los nous i no compartir-los, context segur i analitzar.



3.1.8 TUSI-Bi

Tipus: estimulants, depressors i psicodèlics, ja que és una mescla de substàncies, majoritàriament: ketamina, cafeïna i MDMA.

Efectes: efectes en funció de la quantitat de cada substància.

Riscs: informant damunt les mescles, fer una dosi de prova, tenir cura de la quantitat, esperar temps suficient entre dosis i recomanat no fer més mescles.

Pautes de consum: començar amb una dosi de prova, saber posar límits i dir que no, espaiar els consums i calcular la dosi, utilitzar rul·lols nous i no compartir-los i analitzar.

3.1.9 Bolets, trufes

Tipus: psicodèlica.

Efectes: afecta l'estat d'ànim, increment o desens d'ansietat, susceptibilitat emocional, més interès per les persones, facilitat per sentir-se ofès, efectes sensorials i perceptius, alteració del temps, estimula els processos de pensament, sentiment d'unitat amb l'entorn i les persones, experiències religioses, increment temperatura corporal, dilatació de pupil·les i boca seca.

Riscs: paranoia, vòmits, informant damunt les mescles, tenir cura de la quantitat i fer-ho amb prudència un mal viatge que es pot allargar.

Pautes de consum: preparar l'experiència, l'estat anímic com l'ambient, evitar consumir amb l'estómac ple, en cas de vomitar la pastilla anticonceptiva tornar a prendre abans de les 24 hores, utilitzar preservatiu per evitar riscos, consumeix en companyia de qualcú que no hagi pres i que siguin de confiança i tenir present si hi ha alguna malaltia mental a la família.

3.1.10 LSD

Tipus: psicodèlica.

Efectes: distorsió de la realitat, rialles incontrolades, introspecció, susceptibilitat emocional, més interès per les persones del normal, facilitat per sentir-se ofès, efectes sensorials i perceptius, alteració del temps, estimulació del procés de pensament, disrupció de pensaments o conceptes, sensació d'entendre la vida i sentiment d'unitat amb l'entorn i les persones.

Riscs: efectes impredecibles, paranoia, tolerància, increment ritme cardíac i tensió arterial i pensar que un mal viatge que es pot allargar.

Pautes de consum: preparar l'experiència, l'estat anímic com l'ambient, evitar consumir amb l'estómac ple, consumeix en companyia de qualcú que no hagi pres i que siguin de confiança i tenir present si hi ha alguna malaltia mental a la teva família.

3.1.11 GHB, GBL

Tipus: depressora.

Efectes: pareguts als efectes de l'alcohol, però amb manco dosis, eufòria, relaxació, desinhibició i excitació, sociabilitat, qualcunes persones refereixen incrementar sensibilitat tàctil i facilitació per arribar a l'organisme.

Riscs: marejos i nàusees, vòmits, visió borrosa, descoordinació motora, somnolència, pot ser mal de cap, agitació, ansietat i tensió muscular.

Pautes de consum: alerta amb la dosi; poquet pot fer la diferència, familiaritzar-se amb els efectes a un entorn controlar per conèixer la teva dosi, si tens predisposició a convulsions o epilèpsia millor abstinència, diluir-lo amb aigua, consumeix amb companyia.

3.1.12 Poppers

Tipus: substàncies químiques inhalants compostes per nitrit d'amil i aquil.

Efectes: efecte estimulanti i vasodilatador ràpid, eufòria, increment del desig sexual, estat de benestar i plaer.

Riscs: vertígens, dolor de cap breu com perllongats, taquicàrdia, relaxació d'esfínters, llenguatge poc consistent i lent, complicacions oftalmològiques i cremades de nas.

Pautes de consum: substància inflamable evitar contacte amb la pell i els ulls, la mescla amb Viagra® o Cialis®, pot incrementar els efectes secundaris, revisar antecedents familiars d'alteracions cardíagues, pressió arterial alta i glaucoma (PNSD,2022).

Una vegada descrites les drogues, queda fer referència a les **interaccions** que produeixen les drogues entre si i els seus riscos associats. [Tripsit](#), una associació de persones voluntàries que promou la RdR i que ha creat una taula de consulta ràpida, actualitzada en 2019, que inclou 25 drogues i fins a 625 combinacions.

L'informe Europeu sobre drogues 2023, creat per l'OEDT, ensenya l'increment de les noves substàncies psicoactives (NSP), amb especial interès en els **cannabinoides sintètics**, les **cationes sintètiques**, **fenetilaminas**, **triptamines** i **piperazines**; que ja s'estan comercialitzant a Europa. Aquest nou tipus de substàncies tenen riscos associats que encara no s'han reconegut quins són els prejudicis per a la salut, per això tenen un paper fonamental els serveis d'anàlisi i els sistemes d'alerta primerenca (*Nuevas sustancias psicoactivas en las Islas Baleares. Sistema de alerta temprana, 2020*).

En relació amb la puresa de les substàncies, l'OEDT les generalitza com d'alta potència. A l'informe sobre drogues espanyol 2022 es registra la puresa de l'heroïna i la cocaïna, que han incrementat des de les primeres enquestes de l'any 2000. També comenta que l'adulteració en la cocaïna és molt més comú, com més llarga és la cadena de distribució més adulteració en el producte (OEDA, 2022). Un recurs interesant són els [resultats agregats a temps reals](#) que fan els laboratoris d'anàlisi de substàncies de diferents parts d'Espanya i ensenyen un índex de adulteració.

3.2 Sexualitats

La **sexualitat** és una part natural i important en la vida, encara més per a les persones joves que comencen a interactuar en aquest àmbit i que paral·lelament també ho fan en el consum de substàncies. La sexualitat és una àmplia gamma d'aspectes, no es limita a les relacions sexuals, inclou com se senten les persones joves, com es relacionen, com expressen els sentiments i desitjos. Hem de comprendre la sexualitat com una dimensió integral, influenciada per factors biològics, psicològics, socials i culturals, on cada persona té la seva sexualitat, preferències, desitjos i comportaments.

És comú la confusió entre els conceptes **expressió de gènere**, sexe biològic i orientació sexual. L'expressió de gènere són els constructes socials preestablerts considerats propis de cada gènere que varien segons la cultura i el moment històric (masculinitat, feminitat). El **sexe biològic** correspon a les característiques físiques i biològiques que diferencien a les persones sexualment, influeix en els òrgans, cromosomes i hormones. L'**orientació o preferència sexual** es refereix al tipus de persona per la qual se sent atracció, física, espiritual, emocional o romàntica.

La socialització de gènere tradicional i la cultura patriarcal predominant ha generat

dos models molt arrelats, construïts un en oposició a l'altre. Ha atribuït a homes i dones funcions, espais, capacitats, habilitats i estatus no només diferents, sinó que desiguals, produint relacions de poder d'homes cap a dones. Per rompre aquesta dinàmica s'incorpora la perspectiva de gènere en diverses polítiques i programes, amb especial focus en les persones joves.

En qüestió de **drogues** és important que es plantegi amb una **perspectiva de gènere interseccional** per poder comprendre millor les diferències en els patrons de consum, els diferents riscos associats i les diferents necessitats de tractaments, per així poder desenvolupar intervencions més efectives i equitatives amb mètodes qualitius i quantitius de recerca per documentar i explorar alguns dels aspectes més estructurals de les desigualtats de gènere a la salut. Les **diferències físiques** entre els homes i les dones joves tenen un impacte en com els seus cossos metabolitzen les substàncies. Algunes de les principals són: la massa corporal, el ritme de metabolització, les hormones, la sensibilitat als efectes de les drogues i els processos d'absorció i eliminació són elements que formen diferents riscos per a la salut en funció del sexe i associats al consum de substàncies. Els **estereotips**



de gènere són visions generalitzades o idees preconcebudes damunt els atributs, característiques o rols específics, per pertànyer als grups socials femenins o masculins. Quan aquests estereotips s'associen al consum de substàncies, les dones, col·lectius homosexuals i transsexuals, es troben més desprotegits i penalitzats que els homes.

En el context de l'**oci nocturn**, amb població jove, els consums més intensius i de

major dosificacions solen està associats majoritàriament als homes. Les dones solen consumir menors dosis, més espaiades i adopten actituds de prudència i moderació. Hi ha creences culturalment generalitzades en relació al consum de substàncies en d'homes i dones, aquestes idees carreguen als homes amb l'exigència de ser forts i valents i a les dones les posa com a dèbils i menys competents en l'entorn de les festes; inclús arribant a invisibilitzar el seu consum (OEDA, 2022).

3.3 Violències Sexuals

Les violències sexuals són un espectre que va des de l'assetjament verbal fins a la violació; passant per la coacció, pressió social, intimidació i força física. La violació d'una dona, adolescent o nina, és un exercici de poder mitjançant el sexe que inculca por en aquest sector poblacional sent una **expressió d'odi** mitjançant l'**agressió, abús i assetjament**. Majoritàriament, les persones que reben violències sexuals són les dones i persones de col·lectius LGTBI.



S'entén per agressió sexual el fet de cometre un delictes d'agressió sexual que amb violència o intimidació atempta contra les llibertats sexuals de l'altra persona.



Perquè una agressió sigui considerada com a violació ha d'existir accés carnal per via vaginal, anal o bucal; la pena és d'un a cinc anys de presó. El delictes d'**abús sexual**, a diferència de l'agressió **no hi ha violència o intimidació**, però els actes igualment atempten contra la llibertat sexual de l'altra persona. Les penes són d'un fins a 3 anys de presó o multes d'entre 18 i 24 mesos. Per últim, és considerat un delictes d'**assetjament sexual** aquella persona que **sol·liciti favors de naturalesa sexuals** (per a si mateixa o per a tercers), sempre que es faci en l'**àmbit d'una relació laboral, docent o de prestació de serveis**, que provoqui a la víctima una situació intimidatòria, hostil i humiliant. Les penes d'aquests delictes ronden de 3 a 5 mesos de presó o multes de 6 a 10 mesos (Llei

Orgànica 11/1999, de 30 d'abril del Codi Penal).

Aquesta **relació de poder** dels homes damunt les dones, adolescents i nines es manté per la por i aquest és el mitjà a través del qual la població de dones està subordinada a la població d'homes. El sentiment de vulnerabilitat que acompanya la vida social de les dones en el seu dia a dia, fa plantejar-se escenaris on no es troben segures, ja sigui a una festa, el fet de caminar soles pel carrer, confiar en un grup d'homes, viatjar soles i pujar-se'n a un cotxe. Estudis fets a població jove home i dona indiquen que la gent són conscients que els seus comportaments poden ésser similars a la pràctica, però sobretot elles tenen una gran consciència que les conseqüències a les quals s'exposen

que són molt diferents de les d'un home (Fernández Ruiz & Magán Ortega, 2019). En parelles LGTBI, també es produeixen rols de dominació, submissió i control d'una persona damunt l'altra.

A la Taula 4 s'expliquen quines són les violències sexuals més freqüents per a les dones joves.

Taula 4. *Violències sexuals més freqüents segons delictes*

Prevenició	Definició
Agressió sexual	Violació en una cita, violació múltiple, violació correctiva, violació per un familiar o conegut proper de confiança, rebre força o amenaces per tocaments o petons.
Abús sexual	Aprofitar-se de trobar-se adormida o marejada, abusar mitjançant intoxicació intencionada, aprofitar-se de la confiança, xantatge emocional per tenir relacions, no voler posar-se condó, obligar o insistir per mantenir postures sexuals no desitjades, demanar relacions sexuals com a prova d'amor, ignorar i no respectar una negativa.
Assetjament sexual	Insinuacions o propostes sexuals humiliants per part de qualcú amb poder, mirades lascives i tocaments en els transports públics, comentaris o sons obscens sobre una dona o el seu cos, persecució, exhibicionisme i violència sexual a internet.

*Nota: elaboració pròpia, adaptat de ceapa.es

A l'oci nocturn, quan l'imaginari patriarcal s'ajunta amb casos de violències sexuals, se sol culpar a les dones o col·lectius LGTBI, mentrestant s'exculpa i justifica als homes. Quan aquest concepte es lliga amb el consum de substàncies, el consum de drogues és un atenuant per als agressors i un agreujant per a les víctimes.

En l'actualitat, les violències sexuals també es poden produir en els **contextos digitals**. Trobam el **ciberassetjament**: assetjament, persecució i control exercit per una persona sobre una altra mitjançant les tecnologies de la informació (TIC). **Sexpreading**: difondre o publicar continguts de tipus sexual (fotos i vídeos) d'una persona sense el seu consentiment. **Sextorsió**: forma d'extorsió sexual on una persona rep xantatge o amenaces per part d'una altra per fer públiques imatges o vídeos de contingut sexual. **Grooming**: conducta de tipus sexual per part d'una persona adulta a internet on, amb una identitat falsa, cerca establir una relació afectiva amb algú menor per obtenir imatges de contingut sexual o bé abusar-ne sexualment. Les repercussions legals de

la violència sexual digital estan relacionades amb delictes de pornografia infantil, explotació de menors, vulneració del dret a l'honor i imatge, i la difusió il·lícita de dades personals (Departament d'Interior, 2019).

Per poder abordar la **prevenció de la violència** és imprescindible entendre com funciona i com està mantinguda per les relacions de poder, els estereotips de gènere, l'orientació sexual hegemònica i la cultura patriarcal predominant.

No podem passar per alt que les persones joves actualment en qüestió d'aprenentatge sexual estan molt lligades a la **pornografia**, que recrea escenaris ficticis, allunyats de la realitat i que volen traslladar a les trobades sexuals, sense saber com aquests patrons de comportament sexuals apresos als vídeos porno bloquegen aspectes d'una sexualitat sana. El porno no solament tendeix a una pedagogia de violència, sinó que, a més neuroquímicament predisposa a l'ansietat.

El fet de tenir tantes finestres obertes amb contingut sexual divers crea en el cervell un

efecte de tenir disponibles diverses parelles sexuals, tantes com finestres estiguin obertes, el qual crea un sentiment d'insatisfacció quan les persones es troben en situacions reals. Les persones que consumeixen porno, desenvolupen tolerància i cada vegada necessiten veure vídeos més estranys, més violents, més intensos per poder excitar-se. El porno insensibilitza i fa perdre la capacitat de connectar amb el món real de les relacions sexuals.

Per finalitzar, és important diferenciar el **consentiment** del **desig**. El **consentiment** vol dir que acceptes mantenir relacions sexuals amb una persona, l'anomenat sí és sí. S'ha de tenir en compte que una persona pot trobar-se manipulada per diversos motius i consentir l'acte sexual, ja que de vegades **quan una persona té por es pot quedar bloquejada, pot sortir fugint o pot lluitar** en contra, són els tres tipus de resposta que té l'ésser humà davant una acció. El **desig** són les ganes de tenir sexe amb aquella persona.

És crucial que hi hagi consentiment i desig en el moment, moltes persones **tenen relacions sexuals dins relacions de parella, però realment no hi ha un desig darrere**, sinó més bé, una obligació o evitació de represàlies.

Una altra violència sexual és la **submissió química**, quan una persona administra una substància sense el consentiment de l'altra persona i sense que s'adoni amb l'objectiu de produir una manipulació en l'estat de consciència i voluntat per fer alguna cosa que la persona no vol, però que no pot oposar-se a fer. Aquest tipus de violència és més predominant cap a les dones. Les substàncies que poden afavorir la submissió química tenen en comú que són depressores del sistema nerviós central, com pot ser el GHB/GBL, la ketamina, els hipnosedants, les benzodiazepines i la més comú, el alcohol. Com a persones professionals no hem de deixar de costat les interaccions entre substàncies, ja que habitualment les dones que les pateixen solen haver begut alcohol, fumats cànnabis o les dues.

Els símptomes associats a la sospita de submissió química més habituals són (Ministerio De Justicia, 2022, p. 12):

Amnèsia completa

Amnèsia parcial

Paràlisi sense pèrdua de coneixement

Pèrdua de coneixement

Xerrar pastós

Alteracions visuals

Somnolència

Confusió

Ressaca desproporcionada

Símptomes no consistents amb el consum recordat

Desinhibició

Agitació

Alteració de judici

Marejos o vertigen

Alteracions de la motricitat o de l'equilibri

Nàusees o vòmits

Persones conegudes expliquen un comportament poc habitual per a la persona

Si hi ha sospites de què s'ha patit submissió química és important acudir al centre mèdic per dur a terme anàlisis de sang i cridar a les autoritats.

En l'àmbit de l'**oci nocturn** a Mallorca, per prevenir les violències sexuals actualment està vigent un programa anomenat **No i punt!**, que pretén conscienciar en el respecte de les decisions personals. També ofereixen un protocol d'actuació i personal format per intervenir davant les violències sexuals.

3.4 Desplaçaments

Els desplaçaments a l'oci nocturn són un risc important per a la població. Primer hauríem de xerrar de les sancions que té conduir baix els efectes de substàncies. **La sanció per donar positiu en drogues ascendeix des de 500 a 1000€, considerada una infracció greu i la retirada de 4 a 6 punts del carnet de conduir.** Les infraccions més comunes són l'excés de velocitat, el consum d'alcohol i altres drogues, no dur posat el cinturó de seguretat i l'ús de telèfon mòbil (DGT, s.f.).

En 2022 es varen produir 1.042 sinistres mortals en les carreteres i varen morir 1.145 persones i 4.008 persones varen ser ferides greus. Amb relació a l'any 2019 hi ha un increment del 44% en els morts i 425 ferits manco. Les persones mortes a les Illes Balears en 2022 és de 38 persones, 11 persones manco que en 2019 (DGT, 2022).

Com a professionals podem donar **algunes alternatives** si la població jove vol sortir de

festa, consumir i no conduir. Com poden ser: evitar anar de festa als llocs on no es pugui anar i tornar caminant. Utilitzar el transport públic. Sortir de festa a casa d'altres persones joves de confiança, on se sàpiga que pot descansar, menjar, dutxar-se. Si no hi ha més opció que conduir, es pot plantejar una persona que condueixi i no consumeixi per d'aquesta manera assegurar la reducció de risc al volant vetllant per la integritat física i el benestar de tothom. Si la persona que condueix decideix consumir, és important que tingui present que per conduir s'han d'haver passat els efectes de les substàncies i, si és necessari descansar o menjar al cotxe, és important la previsió i dur mantes, coixins i aigua. Destaca'm que: tot poder comporta una gran responsabilitat. Si les persones joves tenen la llibertat per consumir, això dur associat fer-ho sense posar en perill la integritat física o el benestar d'altres persones.

3.5 Resolució de conflictes

S'ha analitzat que durant els contextos festius, i a mesura que avança la nit, el pes de les circumstàncies que poden afavorir l'increment dels conflictes augmenta. Per aquesta raó és important posar èmfasi en com les persones joves orienten i gestionen la festa. El **consum de drogues, els accidents de transit i les violències sexuals** han contribuït sobre manera a conscienciar a la societat damunt aquestes temàtiques i, inclús a causa del ressò d'alguns casos, s'han creat nivells alts d'alarma social.

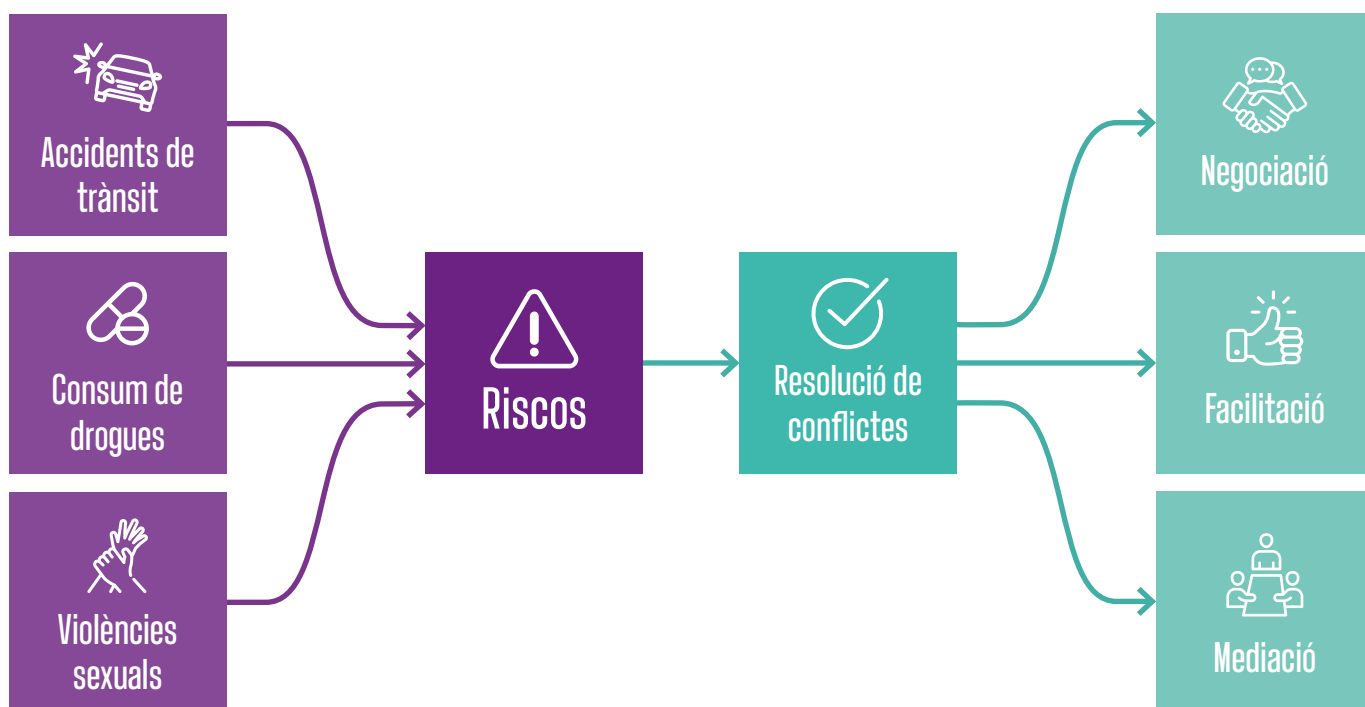
Per poder **intervenir** en el procediment de **gestió i resolució de conflictes** en l'oci nocturn és fonament saber llegir el conflicte. Aquestes intervencions donen el poder de decidir a les persones que tenen el conflicte, són aquelles relacionades amb la **negociació, la medicació i la facilitació**, per a poder assolir acords que les dues parts respectaran i mantindran en el temps amb èxit.

El **model de gestió** de conflictes **pacífic** està basat en una **visió positiva** del conflicte i centrat en les **habilitats de les persones**. Té

com a objectiu fomentar la comunicació i satisfacció de les parts en la solució. Defineix el conflicte com un aprenentatge per poder millorar, un procés canviant que es basa en l'anàlisi de les causes i la comprensió d'interessos i necessitats (Pastor Pérez & Carrera Fossas, 2017).

El fet que un conflicte sigui percebut com un problema és per la forma que te la persona d'afrontar-lo. Per tant, les **habilitats de gestió d'emocions, empatia, assertivitat i escolta activa** són algunes de les qualitats a destacar per a una bona resolució de conflictes en l'àmbit de l'oci nocturn (Pastor Pérez & Carrera Fossas, 2017).

A Mallorca, com a tal, no apareix la figura de mediació en l'oci nocturn, per això és important transmetre i explicar a les persones joves com solucionar els conflictes, potenciant les habilitats abans descrites. També s'ha d'entendre que a les zones d'oci nocturn en les quals es conviu amb les persones residents pot haver-hi conflictes si no es respecten les lleis de renous, escombraries, etc.





04 Propostes de treball amb joves

4.1 Orientacions generals

Partint de la reducció de riscos i danys, les persones que treballen amb població jove, han de tenir en compte que no hem de ser paternalistes en el discurs, sinó més bé adoptar una escolta activa que no jutgi, siguent empàtiques amb la problemàtica que la joventut ens explica, col·laborant si ens demanen, oferint recursos i amb objectivitat en la difusió d'informació. S'ha de procurar reduir els riscos del consum tant per a les persones com per al seu entorn i per això és important tenir presents algunes orientacions generals.

Fomentar els factors de protecció de la joventut com:

Capacitat de pensament crític.

La informació per facilitar la presa de decisions i combatre els mites.

La capacitat de prendre decisions amb prèvia reflexió seguint el Triangle de Zinberg.

Habilitats per expressar-se de manera assertiva i relacionar-se.

Incrementar els nivells d'autoestima.

Conèixer alternatives d'oci saludable.

Tenir diferents cercles d'amistats.

Habilitat per a gestionar emocions.

Tolerància davant les diferents orientacions sexuals i expressions de gènere.

Gestió de l'estrés.

Habilitat de resolució de problemes.

Incrementant els factors de protecció afavorim que la joventut tingui **autonomia** i **capacitat de decisió raonada** per mantenir-se en el no consum si així ho han decidit i meditar o si volen consumir, que sigui d'una manera responsable. A més a més, aquestes eines es podem extrapolar a altres àmbits de la vida.

En el moment que les persones joves s'interessen per la RdR, estan demostrant cura per la seva salut, encara que hagin triat consumir substàncies. Per a aconseguir un **consum responsable** hi ha dos factors

importants: un que el **consum s'ha de veure com important** i dos que la persona s'ha de veure capaç de **aconseguir el que s'ha proposat en relació al seu consum**, amb la informació que té i la decisió que ha pres.

Els professionals proporcionam **informació objectiva**, que ajuda que tombar els mites que es creen al voltant de les substàncies i el seu consum. A la Taula 5 es recullen 17 actituds i conductes que afavoreixen un consum responsable, aplicable a totes les drogues i que complementen a la informació específica de cada substància.

Taula 5. Actituds/conductes i accions per a un consum responsable

Nº	Definició	Característiques
1	Informació	Informar-se sobre les conseqüències desagradables i agradables de les substàncies i de com aconseguir els efectes desitjats i evitar els altres.
2	Decidir de manera autònoma	Qui consumeix té la decisió i la pren en funció de les seves pròpies raons i després d'analitzar els avantatges i desavantatges. Quan una altra persona decideix sobre el teu consum, la responsabilitat ja no és teva.
3	Responsabilitzar-se de la de decisió	Si una persona decideix consumir ha de saber que aquesta acció duu associades unes conseqüències que s'han d'assumir.
4	Pensar, imaginar, planificar	Quan hi ha risc en joc és millor no deixar-ho a la improvisació. És important la planificació del consum (quantitat, freqüència, duració, etc) i analitzar on no vols arribar.
5	Prendre el control	Una vegada pensat com ha de ser el consum, s'ha d'esforçar en mantenir-lo com ho havia previst.
6	Observar-se i avaluar el propi consum	Mira com evolucionen els consums. És interessant fer una declaració inicial d'intensions en relació a com es voldria que fos el consum, això servirà de referència i senyal d'alerta en usos abusius. Sempre posant atenció a la dependència o als problemes. Quan abans detectam, abans podem actuar.

Nº	Definició	Característiques
7	Aprendre, reflexionar i rectificar	Si alguna cosa no surt com esperaves, reflexionar i intentar veure la pròpia part de responsabilitat i rectificar per que no torni a ocorre.
8	Escollir, seleccionar i mirar per tu	Les drogues poden afectar de manera diferent a cada persona, inclús una mateixa persona pot notar efectes diferents segons les situacions en les quals és consumeixi. És important conèixer-se, guiar-se pels gusts i les reaccions pròpies i no d'altres.
9	Aprendre d'altres	De vegades el que li ha passat a altres persones que han consumit pot ajudar-nos a saber com ens podria afectar a nosaltres.
10	Demandar ajudar si és necessària	Quan les coses no surten com volem i es posen complicades, normalment intentam cercar solucions pròpies, però de vegades, s'ha de demandar ajudar a l'entorn immediat i, si encara no és suficient, a persones especialitzades.
11	Acceptar les decisions d'altres persones	Responsabilitzar-se dels propis consums ja és més que suficient. Les altres persones han de decidir si consumeixen o no i tothom ha de poder gaudir de la llibertat de decisió.
12	Ajudar si altres ho necessiten	Que cadascú es responsabilitzi dels seus actes no implica ignorar si ens demanen ajuda i més les amistats.
13	Respectar	Les drogues poden deshibir i fer minvar el teu autocontrol. És la teva responsabilitat mantenir aquesta deshibició en un límits raonables, que ningú tingui que sofrir-la, ni pagar-la.
14	Ser prudent	Tothom tenim els nostres límits, hem de ser conscients d'ells i no sobrepassar-los. Hi ha moments en els quals val més dir que no.
15	Tenir discreció	Un consum evident i ostentós pot suposar situacions compromeses des del punt de vist legal i pot tenir repercussions negatives en altres àrees de la teva vida com l'escola i la feina.
16	Gaudir els plaers compatibilitzant responsabilitats	Tenir altres activitats recreatives més allà dels consums ajuda a mantenir-los en uns límits no problemàtics. S'han de respectar els moments i espais per les responsabilitats i el compromís per poder gaudir plenament quan volem divertir-nos.
17	Estimar-se i divertir-se	Un consum responsable permet divertir-se sense culpa amb respecte, cura i amor propi.

*Nota: elaboració pròpia, adaptat de CICAD.org



Un ús responsable de drogues és una acció que es fa i es perfecciona amb el temps, l'experiència i l'educació.



Ara descriurem algunes propostes d'actuació amb el jovent, que recullen els aspectes fonamentals comentats en aquesta guia.

4.2 Propostes

Quan es treballa amb la joventut i sobretot en tema de RdR en l'oci nocturn, és important crear un clima de confiança, on les persones participats puguin expressar els seus dubtes i problemes a les persones professionals. En funció de les necessitats de cada grup es pot utilitzar una proposta o una altra i inclús, fer un taller més extens.

PROPOSTA 1

Què feu al vostre temps d'oci i a l'oci nocturn?

 50 min

Ens pot donar una idea d'on incidir més o menys, en funció de la realitat de les experiències que el grup ens descriu.

Objectius: conèixer la realitat de com utilitzen el temps d'oci i d'oci nocturn les persones joves que tenim davant. Donar alternatives d'oci que no sigui anar de festa o relacionat amb el consum de substàncies. Prendre consciència de a què dediquen el seu temps lliure.

Metodologia: en primer lloc si la disponibilitat de l'espai ens ho permet, crear un cercle per poder fer la dinàmica i comentar posteriorment cada un dels papers. Segon, fer escriure a les persones participants de manera anònima en dues fulles diferents dues preguntes: 1) Què fas al teu temps lliure?; 2) Què fas en el teu oci nocturn?(10 min). Una vegada acabat demanem que les posin a diferents bosses. Primer llegirem les preguntes número dos (15 min) i veurem si està relacionat o no amb el consum de substàncies i amb la intenció de lligar a les festes i ho comentarem amb el grup; després passarem a la primera pregunta (15 min) i tornarem a analitzar si té relació amb el consum de algun tipus de substància. Una vegada analitzades les preguntes, demanarem si coneixen opcions d'oci que no estiguin relacionades amb el consum de substàncies i, en cas que no surtin, proposarem activitats d'oci alternatiu al nocturn i l'associacionisme. En cas que la majoria de les respostes de la primera pregunta siguin sortir de festa, analitzaríem amb el grup altres formes d'oci i donarem importància a la distribució del temps d'oci per no descuidar les responsabilitats (15 min).

Recursos: paper, llapis, dues bosses.

PROPOSTA 2

Quant saps de drogues i els seus efectes?

 40 min

Objectius: saber quins coneixements té el grup sobre diferents drogues i els seus efectes i poder explicar-ho en funció a una classificació.

Metodologia: distribuir el grup gran en grups més petits de 5 persones com a màxim. Explicar que han de agrupar les diferents substàncies en cada part del cercle de les drogues en un temps de 10 minuts. Passat aquest temps ens reunirem en cercle i comentarem entre tothom on han col·locat cada substància. Una vegada fet això, demanarem quins creuen que són els efectes a cada secció del cercle i ho corroborarem amb el cercle complet.

Recursos: imprimir el cercle de les drogues, les diferents substàncies i, per altra banda, tenir imprès el cercle complet amb els seus efectes en funció de les categories <http://www.thedrugswheel.com/?page=game>.

PROPOSTA 3

Què és el consentiment i el desig?

 30 min

Una activitat que fa veure des de una altra perspectiva el consentiment, que es pot extrapolar a les relacions sexuals.

Objectius: ensenyar des d'una altra perspectiva el consentiment amb un vídeo i explicar la definició de desig i la relació que té amb la sexualitat.

Metodologia: col·locar a les persones en semi cercle per poder visualitzar el vídeo al projector. Primer reproducció del vídeo "Tea Consent" (2:50 min). Una vegada reproduït, demanar què pensen? (10 min). Després demanarem conjuntament que és el desig i donarem l'explicació (10 min).

Recursos: vídeo de "[Tea Consent](#)". Projector.

PROPOSTA 4

Qui ets?

 50 min

Una dinàmica que ens permetrà analitzar els diferents agents dins una possible agressió i com tothom podem posar de la nostra part per prevenir-ho.

Objectius: ensenyar com podem ajudar de diferents maneres i diferents persones a prevenir situacions de violències sexuals o LGTBfòbiques.

Metodologia: crear un semi cercle amb les persones assistents per a la reproducció

del vídeo (8:06 min). Fer una primera pausa als 4:25 minuts i demanar, què ha passat?, donar pas a que les persones participats expliquin la situació que acaben de veure al vídeo. Després demanar què destacarien de la situació? i demanar: i ara què, com continuaria el vídeo? (10 min). Una vegada expressades les preguntes anteriors, a una pissarra apuntarem els diferents agents que apareixen al vídeo: amiga, cambrer, conductor de taxi, joves a la coa, seguretat, els amics del jove, les companyes de pis i demanariem opcions de com hauriem pogut ajudar cada un dels agents abans descrits. Si no surten les idees, les diria la professional com poden ser: en cas de l'amiga: t'agrada aquest jove?, estàs bé?, sembla que has begut molt, vols assegurar-t?. Cambrer: estàs segura que vols una altra copa?, estàs bé?, no preferiries un aigua?, t'agradaria alguna cosa de menjar?, no et puc seguir servint si has begut tant. Conductor de taxi: aneu a la mateixa direcció?, quins són els vostres noms?. Joves a la cua: el coneixes?, l'has conegut aquesta nit?, sembla que has begut molt, estàs bé?, vols anar-hi tota sola?, demaneu al personal seguretat que intervingui. Seguretat: el coneixes?, on vas ara?, necessites un taxi?, t'agradaria esperar dins fins que arribi el taxi?. El amics del jove: sembla que ha begut bastant, aconseguix el seu numero i telefona-la demà, no li compris més copes, no va bé. Companyes de pis: has passat una bona nit?, Com vos heu conegut?, on dormiràs aquesta nit?, gràcies per dur-la, no tenim espai lliure. Una vegada feta la reflexió seguim reproduint es vídeo fins el final. Una vegada reproduït sencer, li demanem a qui participi si creuen que alguna intervenció ha posat en perill a les persones?. Finalitzam amb el debat.

Recursos: vídeo de ["who are you?"](#). Projector.

PROPOSTA 5

Mapa de Riscs i Recursos



Objectiu: ajudar al jovent a comprendre els riscos associats amb el consum de substàncies i identificar recursos i estratègies per reduir-los.

Metodologia: elaboració d'un mapa de riscs: en grups, el jovent creen un mapa visual que mostra diferents riscos relacionats amb el consum de substàncies. Poden incloure riscos per a la salut, la seguretat, les relacions, solucions de problemes, desplaçaments, sexualitats, violències. Objectius: cada grup ha de triar un risc específic del mapa i definir un objectiu per reduir aquest risc. Per exemple, "reduir el risc d'intoxicació greu d'alcohol". Identificació de recursos: els grups han d'investigar i enumerar recursos disponibles per assolir el seu objectiu. Poden incloure pautes de reducció de riscs, serveis mèdics, programes de prevenció, etc. Presentació i avaluació: cada grup presenta el seu objectiu, risc seleccionat i recursos identificats. Els altres grups poden fer preguntes i oferir suggeriments addicionals. Discussió en grup: condueix una discussió sobre la importància de la identificació de recursos i com es poden aplicar aquestes estratègies en situacions de la vida real.

Recursos: paper, llapis, pissarra.

PROPOSTA 6

“Mites del alcohol”



40 min

Objectius: desmitificar els conceptes erronis i mites més comuns en l’imaginari col·lectiu amb informació contrastada.

Metodologia: posar a les persones participants en semi cercle i donar uns fulls on puguin escriure un mite damunt l’alcohol que hagin sentit, una vegada finalitzat, llegirem tots i els anirem desmitificant amb informació contrastada. Prèviament sense que el jovent ho pugui veure, podem tenir apuntats una llista de 15 mites sobre l’alcohol i com amb informació podem saber si són certs o no. A continuació, a la Taula 6 donarem alguns exemples.

Taula 6. Desmitificant l’alcohol

Mite	Desmitificació
“L’alcohol et fa més fort”	El que pot fer l’alcohol és incrementar l’impossibilitat, la predisposició a la violència i inclús dur a comportaments de risc per la desinhibició que produeix.
“Beure cafè et farà sentir menys els efectes del l’alcohol”	El efectes de la cafeïna no reverteixen els del alcohol.
“Menjar abans evita l’embriaguesa”	El menjar pot endarrerir l’absorció de l’alcohol però no evitar els seus efectes.
“Només les persones alcohòliques pateixen els danys de l’alcohol”	El consum excessiu d’alcohol pot produir efectes nocius a qualsevol persona.
“Beure alcohol és una manera de relaxar-se”	A la llarga el consum d’alcohol pot produir diferents problemes de salut a més de incrementar l’ansietat i l’estrès.
“Si beus cervesa, no tindràs ressaca”	La graduació de l’alcohol o si és destil·lat o fermentat no influeix en la ressaca posterior, influeix la quantitat que s’hagi ingerit en un determinat temps.
“Beure alcohol millora el rendiment sexual”	El alcohol pot afectar negativament a la funció sexual en homes i dones.
“Beure alcohol millora el rendiment sexual”	El alcohol pot afectar negativament a la funció sexual en homes i dones.
“Els beures amb més graduació són més efectius per embriagar-se”	Embriagar-se depèn de la quantitat ingerida d’alcohol, el temps i també la graduació, però no únicament.

Mite	Desmitificació
“Beure aigua entre copes prevé l’embriaguesa”	El aigua no prevé, el que fa és hidratar-nos i durant aquell temps que es beu aigua no s’està consumint alcohol per poder espair les copes i reduir l’estat ebri.
“Una copa per baixar els nirvis”	L’alcohol pot incrementar la vulnerabilitat al l’estrès crònic.
“Beure alcohol ajudar a dormir millor”	L’alcohol interromp els cicles de la son i afecta a la qualitat del descans.
“L’alcohol és necessari per divertir-se”	La diversió no depèn de consumir substàncies, es pot gaudir sencer consumir res.
“Quan fa fred, l’alcohol et manté el cos calent”	L’alcohol, a diferència del que es creu, redueix la temperatura corporal i incrementar el risc de patir una hipertèrmia.
“La ressaca es passa continuant bevent”	El consum addicional d’alcohol no ajuda a trobar-se millor, empitjora les sensacions.
“L’alcohol t’ajuda a socialitzar”	Si que és veritat que l’alcohol desinhibeix, però també pot dur a malentesos i conflictes en les relacions socials, a més de distorsionar la comunicació i el judici, la qual cosa dificulta una socialització efectiva.

*Nota: elaboració pròpia.

Recursos: fulls de paper, llapisses i pissarra.

PROPOSTA 7

“Rolle-playing de resolució de conflictes”



Aquesta dinàmica permet a les persones participants resoldre conflictes d’una manera més reflexiva i com aplicar diferents estratègies en situacions reals de l’oci nocturn. Segons com sigui el grup, se li pot demanar que gravin les escenes representades per fer publicacions a les xarxes socials per donar visibilitat a aquest tipus de problemàtiques a l’oci nocturn.

Objectius: permetre practicar la resolució de conflictes, fomentar la reflexió sobre cada conflicte, promoure l’empatia i la comprensió de les diferents perspectives en la situació del conflicte i recerca de solucions efectives.

Metodologia: la disposició de les persones participats ha de ser en mesura del possible en semi cercle i es poden fer dos variants. Una en la qual demanem al grup els possibles escenaris de conflictes i treballam sobre aquests en grups més petits o també és pot tenir apuntat a diferents targetes exemples de problemàtiques nocturnes i fer grups més petits. Alguns exemples podrien ser: problemes a la coa de la discoteca, desacord amb la música, comentaris ofensius a un altre grup, problemes amb la seguretat del local, conflictes per l'espai a la pista de ball, desacords quan acaba la festa, pèrdua de pertinències personals, malentesos per comentaris i arribar als límits d'intoxicació. Aquests podrien ser alguns dels escenaris presentats per fer el rolle playing. És important dividir el grup en grups més petits de màxim 5 integrants. Ja sigui que hem plantejat nosaltres els escenaris o les persones participants, conjuntament amb el grup gros s'elegiran quins escenaris es representaran per a cada grup petit i s'escriurà a un paper la solució al conflicte prèviament debatuda entre les persones d'aquell grup. Una vegada tinguin clara quina és millor solució es realitzarà el rolle playing davant les persones participats i es debatrà si hi ha altres maneres de fer-ho més efectives i s'avaluarà com ho ha fet el grup. És important al finalitzar cada representació demanar a qui participa i com s'han trobat en el enfrontar-se al conflicte i com podien aplicar les estratègies que han escrit a la vida fora de l'oci nocturn. És rellevant tancar la dinàmica amb el missatge que entre tothom creem un ambient més segur per poder gaudir de l'oci nocturn, potenciant la responsabilitat.

Recursos: targetes amb els escenaris anomenats, targetes perquè els grups petits puguin escriure les possibles solucions. També es pot adaptar a només tenir una pissarra. És important tenir un espai adequat per a poder realitzar la interpretació.

PROPOSTA 8

“Planegem la festa”



45 min

Es una dinàmica interessant per poder descriure totes les passes que hi ha des de que la persona planifica sortir de festa fins que torna a casa.

Objectiu: conscienciar al jovent que amb una bona planificació per a sortir de festa reduïm diversos riscos. Conscienciar en relació a com es desplacen les persones cap a zones d'oci nocturn.

Metodologia: és convenient col·locar a les persones assistents en forma de semi cercle o cercle tancat. Segons la quantitat de persones podem dividir el grup gran en dos petits. Primerament platejarem quines són les passes que solen seguir per anar de festa, és a dir, des de que surten de casa seva fins que tornen. Ens sortirà a la pissarra una línia cronològica on anirem marcant, amb la seva ajuda i guia, les passes i aturades que fan abans d'arribar al punt on es produeix la festa i com s'organitzen per torna a casa seva. Aquí és important posar detall en cada una de les aturades que el grup ens senyali i avaluar-les amb el model de reducció de riscos en diversos àmbits. Aportant possibles alternatives si cal i sempre debatent a cada aturada. Una vegada s'hagin comentat totes, passarem a apuntar com podria ser el camí ideal d'anada i de tornada d'una festa amb els mínims riscos possibles.

Recursos: una pissarra i guix.

PROPOSTA 9

“Oci alternatiu i associacionisme”



Un exercici que permet veure al grup amb el qual treballarem que hi ha altres alternatives a l'oci nocturn que són igual o més divertides, on poden socialitzar i expressar-se.

Objectius: ensenyar tipus d'oci alternatiu. Incentivar a les persones a crear espais on puguin desenvolupar les activitats que gaudeixen fer.

Metodologia: formar amb les persones assistents un semi cercle amb la pissarra. Farem una llista amb ajuda del grup de formes d'oci alternatiu i analitzarem si en aquestes alternatives hi pot ser present el consum d'algun tipus de substàncies, les violències sexuals i LGTBIfòbiques i explicarem com minimitzar riscos en cada situació. És interessant incentivar al jovent a materialitzar les seves idees. Amb l'ajuda dels Casals de joves i dels Ajuntaments poden demanar espais públics per a la realització d'activitats saludables. Inclús podem constituir associacions per a obtenir beneficis en quant a les relacions amb el ajuntaments.

Recursos: pissarra i guix.



05 Recursos adicionales

5.1 Pàgines webs

1. <http://www.buenaspracticasadicciones.es>. Informació pràctica i fiable en àmbits de prevenció, tractament, reducció de danys i reintegració social a Espanya.
2. <https://adf.org.au/drug-facts/#wheel>. Roda de drogues interactiva creada per la Fundació Australiana d'Alcohol i Drogues.
3. <http://www.thedrugswheel.com/?page=drugsvenn>. Versió interactiva de les interaccions de substàncies.
4. https://www.emcdda.europa.eu/publications/health-and-social-responses-a-european-guide_en. Mini guia que dona un visió general dels aspectes que s'han de tenir present en quant a drogues, festivals, vida nocturna i altres entorns recreatius. Revisa les intervencions disponibles i la seva eficàcia.
5. <https://joventut.conselldemallorca.cat>. És la web de l'educació en oci i temps lliure que ofereix activitats per fomentar la participació comunitària i la inclusió social.
6. <https://www.noctambulos.org>. Plataforma que treballa en la promoció de l'oci nocturn saludable i responsable. Ofereixen informació i recursos per a professionals i persones joves.
7. <https://energycontrol.org/recursos/guias/>. Informació pràctica i fiable en àmbits de reducció de riscos, anàlisi de substàncies i alertes. Guies en relació a seguretat en els espais de música i ball, dispensació responsable d'alcohol, educació en drogues, atenció sociosanitària en espais d'oci, xerrar de drogues a casa, conèixer, comprendre i actuar i digues sí a la bona informació.
8. <http://www.calvia.com/responsive/general.plt?KPAGINA=164&KIDIOMA=2>. És un espai de participació juvenil, obert a iniciatives del jovent de 12 a 30 anys per a la relació, comunicació, creació i difusió de experiències innovadores del jovent que s'iniciï en l'art i les comunicacions.
9. <https://equipdinamo.cat>. Servei de dinamització del lleure del jovent als barris de l'Ajuntament de Palma.

10. <https://www.drogasgenero.info/noctambulas/>. Noctambul@s. Observatori que pretén aprofundir en la relació existent entre el consum de drogues, l'assetjament i altres violències sexuals en els contextos de lleure nocturn.

11. <https://www.caib.es/sites/padib/ca/portada-9943/>. PADIB. Web del Pla d'addiccions de les Illes Balears on trobareu l'observatori autonòmic de drogues i una àmplia guia de recursos, programes i campanyes.

5.2 Associacions

1. <https://www.elpep.info/es/>. És un projecte de l'Agència de Salut Pública de Catalunya de la Generalitat, encarregat de material de difusió sobre diferents substàncies.

2. <https://www.dianova.org/es/>. Associació espanyola que treballa en la prevenció i tractament d'addiccions. Ofereixen programes preventius i recursos per a professionals.

3. <https://www.fundaciobit.org>. Fundació Balear d'Innovació i Tecnologia la promoció i diversos àmbits inclús les drogodependències. Una eina per incentivar altres qualitats en les persones joves.

4. <https://laclara.info/es/drogas/>. És un projecte de l'Agència de Salut Pública de Catalunya de la Generalitat, per potenciar la difusió dels missatges preventius i de reducció de conductes relacionats amb les drogodependències i TIC.

5. <https://www.projectehome.com>. És una ONG que ençà 1985 ajuda a persones amb problemes de drogodependències i altres conductes additives.

6. <https://www.pdsweb.org>. PDS, Promoció i Desenvolupament Social és una associació sense ànim de lucre que treballa en els sectors de la promoció de la salut i el benestar social. Gestiona serveis de prevenció de conductes additives, materials i programes. Col·laboren amb programes internacionals.

7. <https://infoadicciones.org>. Associació PROGESTIÓN que neix en 1990 amb la intenció d'acompanyament, assessorament i informació integral per a persones amb addiccions, al seu entorn i professionals que fan feina en l'àmbit de les addiccions.



06 Bibliografía

1. Beltrán, S., Piñeiro, A., Cortéz, M., Alcántara, A., Ayora, V., Candanedo, G., & Ruiz, X. (2017). *Intervenció socioeducativa amb joves*. <http://cascat.org/wp-content/uploads/2017/08/interv-socioeduc-joves-web.pdf>
2. *Botvin LifeSkills Training | Evidence-based prevention*. (s.f.). Botvin LifeSkills Training. <https://www.lifeskillstraining.com>
3. Departament d'Interior, G. d. C. (2019). *Prevenció de les violències sexuals en la gent jove*. https://interior.gencat.cat/web/.content/home/030_arees_dactuacio_seguretat/violencia_masclista_i_domestica/violencies_sexuals/Violencies_sexuals_en_joves/Violencies-sexuals_vl_access.pdf
4. Dirección General de Tráfico. *Conoce los tipos de infracciones y sanciones*. (s.f.). DGT - Inicio. <https://www.dgt.es/nuestros-servicios/multas-y-sanciones/conoce-los-tipos-de-infracciones-y-sanciones/>
5. Energy Control. (2015). *Drogas al volante*. <https://energycontrol.org>
6. España. Ley Orgánica 11/1999, de 30 de abril, de modificación del Título VIII del Libro II del Código Penal, aprobado por la Ley Orgánica 10/1995, de 24 de noviembre. Boletín Oficial del Estado, 1 de mayo de 1999, núm. 104. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1999-9744>
7. Fernández Ruiz, E., & Magán Ortega, A. (2019). *Violencia sexual y consumo de sustancias en jóvenes*. CEAPA, España. https://www.ceapa.es/wp-content/uploads/2019/12/Guía-13x22_ViolenciaSexual.pdf
8. GOIB. (s.f.). *Nuevas sustancias psicoactivas en las Illes Balears. Sistema de alerta temprana. Memoria 2020*. <https://www.caib.es/sites/padib/f/353854>
9. *La rueda de las drogas. Versión 3.0.1*. (2022, 15 de abril). http://www.thedrugswheel.com/downloads/La_Rueda_de_las_Drogas_Poster_3_0_1.pdf

10. Ministerio De Justicia. (2022). Guía de buenas prácticas para la actuación forense ante la víctima de un delito facilitado por sustancias psicoactivas: Intervención ante la sospecha de sumisión química. <https://www.mjusticia.gob.es/es/AreaTematica/DocumentacionPublicaciones/InstListDownload/GuiaBuenasPracticas.pdf>.
11. Mojarro, A., Herrera Lozano, I., & Servín García, L. (2017). Entrenamiento en habilidades para la vida como estrategia para la atención primaria de conductas adictivas. *Psicología Iberoamericana*, 25(2), 63–69. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133957572008.pdf>
12. *Nuevas sustancias psicoactivas en las Islas Baleares. Sistema de alerta temprana.* (2020). Govern Illes Balears. <https://www.caib.es/sites/padib/f/353854>
13. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA). (2022). Encuesta sobre el uso de drogas en enseñanzas secundarias en España. *Informe 2022. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España*. Ministerio de Sanidad. Delegación del gobierno de España para el Plan Nacional sobre Drogas. https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2022_Informe.pdf
14. Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (OEDT). (2023). *Informe Europeo sobre Drogas 2023: Tendencias y Desarrollos*. https://www.emcdda.europa.eu/publications/european-drug-report/2023_en
15. *Organización de Estados Americanos*. OEA. (s.f.). Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD). <https://www.oas.org>
16. Pastor Pérez, X., & Carrera Fossas, E. (2017). Els serveis de mediació en oci nocturn. *Working Papers*, 349. <https://www.icps.cat/archivos/Workingpapers/wp349.pdf?noga=1>
17. *Plan Nacional Sobre Drogas (PNSD)*. (2022). Dossier Popper. https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/dosieresinformacion/pdf/20221229_Dossier_Popper.pdf
18. *Principles of harm reduction*. (s.f.). Harm Reduction. <https://harmreduction.org>
19. Valera Pino, P., Robayo Conejeros, C., Barkan Szigethy, A., Caucao Gualamàn, H., Morgan Herrera, X., & Pino Saavedra, C. (2018). *Género, sexualidades y juventud. Aproximaciones conceptuales y metodológicas para prevenir el consumo de alcohol y otras drogas*. Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA).

