Prevenim des de casa

Els factors de risc i de protecció
en el consum de drogues

Núm. 1

berguedà en xarxa
benestar, infància i famílies

En aquest full parlarem de les circumstàncies que fan més probable que els fills s'interessin pel consum de drogues i també parlarem de les coses que redueixen el risc que en consumeixin, és a dir, dels **factors de risc i de protecció associats al consum de drogues**.

"...seria com quan anem a la platja, que si prenem molta estona el sol tenim més risc de cremar-nos, i ens posem crema solar per protegir-nos?"

Ho heu entès molt bé! En el cas del consum de drogues, hi ha **factors de risc que tenen a veure amb l'entorn social** (l'existència de lleis i normes socials favorables al consum, el fet que les drogues siguin fàcilment accessibles, viure en un barri amb moltes mancances); **factors relacionats amb la forma de ser, actuar i relacionar-se** (característiques genètiques i psicològiques, fracàs escolar, tenir amics que prenen drogues, començar molt aviat a prendre'n) i **factors de risc familiars** (actituds familiars favorables al consum, normes de conducta poc clares, castigar uns cops sí i altres no, discussions familiars contínues i intenses, fer poques coses conjuntament pares i fills).

Hi ha coses que els pares i les mares podem fer per contrarestar aquests factors de risc a què poden estar exposats els fills:

· **Afavorir que es creïn uns lligams afectius forts entre pares i fills** i no limitar-nos a satisfer les necessitats bàsiques (aliment, roba, etc.).

· **Propiciar el sentit de pertinença a la família**. Per exemple: estimular que, en consonància amb la sev a edat, els fills prenguin part activa en les decisions i en l'organització de les activitats familiars.

· **Establir normes familiars de conducta clares**, tant pel que fa al comportament general com al consum de substàncies, d'acord amb l'edat dels fills, i comunicar-les als fills perquè sàpiguen quines conductes esperem d'ells.

· **Supervisar la conducta i les activitats dels fills.** Conèixer les amistats que tenen, saber què fan en el temps lliure, com van en els estudis, etc.

· **Propiciar que els fills tinguin una relació positiva amb l'escola, un bon rendiment acadèmic, i que participin de manera regular en activitats culturals, esportives, etc.**

Podem fer més coses, però aquestes són algunes de les més importants.

CONSELL COMARCAL
DEL BERGUEDÀ

Amb el suport de:
Diputació Barcelona

Continguts elaborats per Promoció i Desenvolupament Social i CES