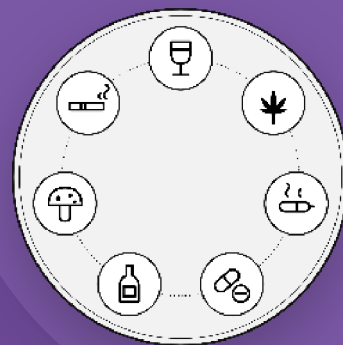


SETMANA DE LA SALUT MENTAL 2026

Salut mental i consum de substàncies en l'adolescència



● Has descobert que el teu fill o filla ha consumit alcohol, cànnabis o alguna altra substància?

Quan una família descobreix que el seu fill o filla adolescent ha consumit alcohol, cànnabis o una altra substància o ha utilitzat vapors, és fàcil que aparegui la preocupació **"I ara què?", "Ho tornarà a fer?", "És una cosa puntual o hi ha alguna cosa més?"**

Que un o una adolescent hagi consumit una substància **no vol dir que tingui un problema d'addicció**. Durant l'adolescència es poden produir **consums experimentals o ocasionals**, sovint en contextos socials. Però un consum també ens pot donar l'oportunitat de mirar una mica més enllà de la substància:

Com està el nostre fill o filla?

Què està passant en la seva vida?

Per què ha consumit?

Fer-se aquestes preguntes també és fer prevenció.

● I si el consum és una manera de fer front al que li passa?

Quan pensem en les addiccions, sovint pensem en els problemes que el consum pot comportar: dificultats en els estudis, conflictes familiars, problemes de salut, pèrdua de control... però la relació entre consum i salut mental també pot anar en l'altra direcció: **utilitzar una substància per afrontar un malestar que ja hi era**. Ansietat, tristesa, estrès, problemes amb els amics, sentiments de soledat, inseguretat o dificultats en el dia a dia poden fer que un adolescent busqui en el consum una manera d'evadir-se, relaxar-se, desinhibir-se o deixar de pensar durant una estona en allò que li preocupa.

Això no significa que darrere de qualsevol consum hi hagi un problema de salut mental, ni **que tot adolescent que passa per un moment de malestar desenvolupi un problema d'addicció**.

Quan un consum ens preocupa, val la pena preguntar-nos com es troba l'adolescent. Potser el consum és el que veiem o potser hi ha alguna cosa més que necessita ser escoltada.

● De provar a necessitar: quan el consum ja no és oci

No tots els consums evolucionen de la mateixa manera. Un adolescent pot provar una substància i no tornar-la a consumir. En altres casos, el consum es pot anar fent més habitual i començar a ocupar cada vegada

més espai en la seva vida. Potser passa de consumir amb les amistats de manera puntual a buscar altres ocasions per fer-ho, augmenta la freqüència o pot començar a consumir en moments en què abans no ho feia.

Però hi ha una altra qüestió especialment important: **per a què li serveix el consum?**

No és el mateix consumir perquè les amistats ho fan que fer-ho perquè necessita **desinhibir-se** quan està amb altres persones.

No és el mateix provar cànnabis per curiositat que començar a utilitzar-lo **per evadir-se** quan està trist o preocupat.

No és el mateix beure puntualment en una festa que sentir que **necessita l'alcohol** per relaxar-se o afrontar una situació que li genera malestar.

Per entendre si un consum ens ha de preocupar, **no n'hi ha prou amb mirar només la substància, la freqüència o la quantitat**; també cal tenir en compte **el context, la funció que té el consum i les conseqüències**.

Retardar l'inici del consum és un dels objectius de la prevenció.

Durant l'adolescència el cervell encara està en desenvolupament i iniciar el consum a edats més primerenques s'associa a un major risc de desenvolupar problemes relacionats amb el consum.

● Quins són els senyals d'alerta que ens han de fer parar atenció?

No hi ha un senyal que, per si sol, permeti saber que existeix un problema de consum, però l'aparició de diversos canvis, sobretot si es mantenen en el temps, afecten diferents àmbits de la vida o estan relacionats amb el consum, ens pot indicar que cal parar atenció i mirar què està passant.

Senyals per estar-hi atents

- **En l'estat d'ànim:** més irritabilitat, tristesa, ansietat o canvis emocionals que abans no hi eren.
- **En els hàbits:** canvis importants en el son, els horaris o les rutines.
- **En els estudis i les activitats:** una baixada del rendiment, desmotivació o pèrdua d'interès per activitats que abans li agradaven.
- **En les relacions:** més conflictes a casa, distanciament o canvis significatius en les amistats.
- **En l'aspecte físic:** ulls envermellits, olor a alcohol o a altres substàncies, canvis en la gana o el pes, o despreocupació per la higiene personal.

Senyals per buscar ajuda com més aviat millor

- Consum diari o en solitari, o consum en moments inhabituals (per exemple, abans d'anar a l'institut).
- Que desapareguin diners o objectes de casa, especialment si s'acompanya d'altres canvis o de mentides relacionades amb el consum.
- Barrejar diverses substàncies.
- Dificultats per reduir el consum tot i haver-s'ho proposat.
- Que el consum aparegui cada vegada més com una resposta davant la tristesa, l'ansietat, l'avorriment o altres malestars.

En cas d'urgència, cal actuar de seguida

Si el vostre fill o filla ha consumit i té **somnolència extrema o dificultat per despertar-lo, vòmits repetits, confusió o parla incoherent, dificultat per respirar, convulsions o pèrdua de coneixement, truqueu al 112**. Mentre arriba l'ajuda, no el deixeu sol/a. Si està inconscient o té vòmits, poseu-lo de costat perquè no s'ofegui i no li doneu res per beure ni per menjar. Si teniu dubtes sobre la gravetat, és millor trucar i que ho valorin que esperar a veure com evoluciona.

● Què podem fer com a família?

Potser el primer impuls és enfadar-nos. O preguntar immediatament **què ha pres, quant, amb qui i d'on ho ha tret**. És comprensible. Ens preocupa la seva salut i volem protegir-lo, però, si volem saber què està passant, pot ser útil que la conversa no es quedi només en el consum.

1 Parlar, però també escoltar

Si arriba intoxicat o si nosaltres estem massa enfadats, és millor esperar i buscar un altre moment: una conversa feta amb calma funciona molt millor que una en calent.

En lloc de començar només amb **"Per què ho has fet?"**, podem obrir altres portes:

Com estàs últimament?

Hi ha alguna cosa que et preocupi?

Què et passa quan tens ganes de consumir?

Et serveix per a alguna cosa?

Per sentir-te millor, per encaixar, per desconnectar...?

No sempre ens explicaran tot el primer dia, però saber que poden parlar-ne pot ser important per evitar que el problema es faci més gran.

2 Posar límits també és cuidar

Escoltar no significa acceptar-ho tot. La família pot establir **límits clars sobre el consum**, explicar els motius de les normes i mantenir-les de manera coherent. També és important establir conseqüències quan s'incompleixen les normes evitant que cada situació es converteixi en una negociació.

Si tenim dubtes, no cal esperar que el consum sigui freqüent o que apareguin conseqüències greus per demanar orientació. De vegades, una consulta serveix simplement per **posar una mica d'ordre als dubtes i saber com actuar**.

3 El model que oferim com a família

La manera com es parla de l'alcohol o d'altres substàncies a casa, i com es consumeixen en celebracions o en el dia a dia, també forma part del que els fills i filles aprenen. L'alcohol, per ser la substància més consumida, sol ser la més present en aquest aprenentatge, però no l'única.

● No tot passa dins de casa: l'entorn, la comunitat i els vincles també protegeixen

Quan parlem de salut mental i addiccions, és fàcil pensar només en l'adolescent i la seva família, però els i les adolescents també necessiten espais on relacionar-se, participar i sentir-se part d'un grup: les amistats, l'escola, l'esport, la cultura, la natura, les entitats o altres activitats comunitàries.

Tenir diferents espais i persones amb qui relacionar-se pot ser un **factor de protecció**, tant en un moment de malestar com abans que aparegui. Com més diversos són els vincles de l'adolescent, més recursos i alternatives tindrà quan alguna cosa no vagi bé.

No es tracta de pensar que una activitat concreta evitarà un problema de consum. **Es tracta de disposar de més recursos, més vincles i més oportunitats per afrontar les dificultats.** Quan cal una atenció professional, aquests recursos no la substitueixen, però **formen part d'una xarxa més àmplia de suport amb un paper preventiu important.**



Teniu dubtes? Des de SPOTT, us escoltem i us acompanyem

Si el teu fill o filla ha consumit per primera vegada o continua consumint i consideres que pot haver-hi un problema, o simplement tens dubtes sobre com actuar, **és important buscar orientació professional.** Podeu demanar informació i assessorament contactant directament amb nosaltres:

Centre SPOTT: Dilluns a divendres de 8 h a 20 h

Carrer de Sant Honorat, 5. 08002 Barcelona

Truca al **934 02 28 80** o al **618 39 52 18** Envia un WhatsApp al **618 39 52 18**

Envia un correu a **spott@diba.cat**