

Objectiu general:

Sensibilitzar quant a les conseqüències del tabaquisme actiu i passiu sobre la salut.

Objectius específics:

- Conèixer els efectes del tabaquisme sobre la salut física i psicològica.
- Conèixer les habilitats i capacitats pròpies i enfortir les debilitats davant de les addiccions.

Activitats:

1. Que coneixem en relació al tabac? Conseqüències en la salut?



Mitjançant un experiment, s'observaran les taques que ocasiona una cigarreta sobre un cotó i la quantitat de fum que desprèn.

Posteriorment, s'establirà una conversa sobre què han observat; què ha passat i què creuen que passa quan una persona fuma una cigarreta.

Es parlarà sobre els efectes físics i en la salut que pot produir el tabac.

S'establirà un debat que porti a la reflexió sobre altres efectes del tabac (psicològics, estètics i econòmics).

2. Llavors, per què fuma la gent?

- Es presentaran diversos audiovisuals de converses amb joves fumadors, exfumadors i no fumadors sobre la seva experiència amb el tabac. En les converses respondran a les següents preguntes:

1. Inici del consum

- Per què vas començar a fumar?
- Algú fumava al teu entorn (família, amics...)?
- La primera cigarreta, et va agradar?
- Quins beneficis et donava fumar?
- Què et feia sentir si fumaves? I quan no fumaves?
- Va canviar realment aquest sentiment o la manera de com et senties o et veies a tu mateix?

2. Consum de tabac

- Què t'hagués agradat conèixer sobre el tabac abans de començar a fumar?
- Ho sents com una dependència?
- Coneixes les conseqüències de fumar?
- Què t'aporta de positiu el tabac? I de negatiu?

3. Deixar de fumar

- Has intentat deixar de fumar?
- Què t'ha costat més?
- Com et fa sentir voler deixar de fumar i no poder?
- Si poguessis tornar enrere en el temps, començaries a fumar?
- Què li diries a algú que no ha començat a fumar?

Posteriorment a l'escolta i visualització dels vídeos es reflexionarà sobre la seva opinió en relació al tabac: influència de la pressió de grup a l'inici, addicció al manteniment, etc.

3. M'agrada o estic enganxat?

Es tracta que, durant 5 minuts, cadascú reflexioni i escrigui en un paper a quines coses està "enganxat", posteriorment es pot realitzar un mural conjunt amb el següent guió:

A què estic enganxat?	Què em proporciona? Positiu/ negatiu	Què em passa quan no ho tinc o no ho puc fer?	Depèn d'això? Fortalesa de la dependència

Poden sortir: addicció al mòbil, a Internet, als amics...

Parlar sobre les coses que agraden a cadascú i la dedicació de temps, economia, etc.
Tractar l'addicció: explicació a nivell fisiològic, psicològic, emocional i dificultat a trencar quan una persona té addicció a alguna cosa.

Per finalitzar fer una posada en comú de les diferents opcions per no caure en una dependència i per enfortir les decisions.

Durada del taller

Aproximadament 1h. / 1.30h

Perfil professional que realitza la formació

Psicòloga especialista en deshabitució al tabac, amb formació en programes de prevenció per a infants i joves. Formació en salut pública i experiència en tallers a escoles i instituts.

Informació i sol·licitud

Per a més informació sobre el taller o per a inscripcions, podeu contactar amb nosaltres trucant al 932002099 o mitjançant els següents correus electrònics: anna.martin@aecc.es / marina.garcia@aecc.es