



# que ruli...

manual per a mans properes al cànnabis

# radiografia

tres en un	Alguna cosa sobre l'haixix, la maria i el tabac.	3
fumar a la plaça	Possibles problemes legals.	4
liant-la a l'institut	El que pot passar quan es fuma en un centre educatiu.	5
muntant una bastida fumat	Treball i cànnabis: una parella que no es porta bé.	6
aquí tots anem del mateix pal	Sobre la meua llibertat, la d'ell, la d'ella i sobre els que taladren.	7
pillant material	El cànnabis i d'altres drogues il·legals.	8
no ens enganyem, també té la seva part positiva	El cànem, una planta tan sorprenent.	9
quina ratllada t'està pillant, nen	A vegades es posa bé, a vegades no.	10
tu a mi no em dius el que he de fer	Quan el fum es converteix en una boira espessa.	11
qui fuma té les seves raons, qui no fuma també	Algunes idees per qui no vol o no pot fumar.	12

# DE QUÈ VA AIXÒ

## I DE QUÈ VAN AQUESTS

A les teves mans tens un material d'informació sobre els porros. És el resultat de mesos de treball d'alguns professionals de l'educació per a la salut i de molts joves.

Com que hi ha una pila d'opinions sobre el cànnabis -fins i tot contradictòries- hem hagut d'obligar-nos a escriure amb serietat i rigor- sense moralina d'aquella-. Hem anat al gra, amb el llenguatge del carrer i utilitzant el masculí com a genèric.

Volem oferir eines perquè no s'acabi tenint problemes amb el cànnabis. Qui n'ha tingut no voldrà que la seva gent passi el mateix. I qui no fuma o ho fa amb prudència, voldrà seguir igual.

Fumar porros o no, és una decisió més. Sabem que el cànnabis és una droga i que no és inofensiva. Així que qui fumi haurà de tenir en compte com es troba, a on, la quantitat i les seves possibles conseqüències.

Ens creiem al 100% que disposar d'informació ajuda a desmitificar tòpics i ens dona eines per prendre les nostres pròpies decisions (que és la nostra vida).

Total, que aquí teniu un instrument per poder exercir millor la vostra llibertat.  
Salut, doncs.

L'equip del Que ruli...



# tres en un

Es més sa fumar porros que tabac.

Sa, ni una cosa ni l'altra.

Va calla, que tu pilles pels dos costats.

## Diferents qualitats

El cànnabis és com tot; hi ha qualitats i quantitats. Pensa que l'apaleado pot tenir un 90% de qualsevol cosa menys costo (tot el que porta de més et provoca més mal de cap i s'està més empanat). El pol·len acostuma a estar menys tallat.

## El haixix, a l' hora de la veritat, es talla

Posats a fumar, si és costo convé que estigui el menys adulterat possible (varietats com la crema, la bellota...). Pensa que encara que sigui més car fumes menys merda (i amb menys quantitat tens els mateixos efectes). I si en diem merda és perquè el barregen amb quitrà, pneumàtic, cera, fang. Que sàpigues que l'oli de motor fet servir, l'utilitzen per donar-li consistència i que sembli de millor qualitat.

## Avantatges i riscos de la maria

Hi ha qui escull l'opció de l'autocultiu. Amb això s'eviten el mercat negre i s'asseguren la puresa, però no s'eviten els riscos penals.

Però no oblidis que els efectes d'alguns tipus de maria són molt forts (fins i tot n'hi ha amb efectes al·lucinògens). Així que toca fumar-ne menys.

Pregunta com és i, si no ho pots saber, vés al lloro per evitar sorpreses. Algunes triguen més a pujar; tingues-ho en compte.

La fulla de la maria produeix problemes de salut semblants als de la fulla de tabac (pulmons, bronquis, coll i tot això)

## Ep! també amb el tabac

Un mai no és un cigarro, no tens perquè fumar-te'l d'una tirada. I ja que parlem del tabac, és de les substàncies més addictives que es coneixen. O sigui que, si fumes porros però no tabac, al lloro amb aquest: si un dia no tens costo, curra-t'ho i que no se't passi pel cap agafar un piti, que això sí que enganxa de veritat. Hi ha gent que s'enganxa al tabac des dels porros, així que tu mateix...



# fumar a la plaça

## La millor policia es la que no ha d'actuar

Sabem que el cànnabis és una droga il·legal i que a la poli li toca fer el seu paper. O sigui que millor que no tinguin motius. Si fumes no donis la nota. Hi ha dues lleis que actuen alhora: una penal i una altra civil. Si et pillen, hauràs d'anar a la comissaria i aguantar el marron.

## Problemes penals

Amb la penal et cau un puro quan el cànnabis es ven o es dóna (menys quan es passa un mai encès). Els anomenats "delictes contra la salut pública" estan proporcionalment molt més castigats que altres històries.

Si creuen que trafiques o suposen que ho anaves a fer (per portar més quantitat de la que s'entén com de consum propi o per sospites que era per vendre), et denunciaran, aniràs a judici i hauràs de complir el que digui el jutge. Pensa que si pilles costo per a altres, te la jugues més.

## Multa per portar-ne a sobre

I una altra via que és civil (administrativa). Encara que et lliuris de la llei penal per allò del "consum propi" (es porta la quantitat "justa" en una sola peça i no canvia de mans) pringues per una altra banda. Aquella permet multar a qui porti qualsevol quantitat de cànnabis amb un mínim de 300 €. Així estan les coses.

## Preveure les possibles conseqüències

Si tens moto, a part de diners per a gasolina, pots tenir despeses extres per reparacions. Si fumes al carrer, el mateix: has que saber que et pot caure una multa d'aquesta quantitat. Com que el que ha decidit fumar ets tu, si t'enganxen els teus pares no tenen perquè pagar els teus marrons, no creus? Si ets menor informaran els teus pares o responsables. No només ho poden passar molt malament, sinó que potser reaccionaran de forma exagerada.

Collons!  
I d'on trec  
300 € ?

La bulla que et fotran els  
vells quan arribi la multa  
a casa.

Encara has tingut sort,  
a un col·lega li ha  
caigut tràfic per la  
mateixa quantitat.

# liant-la a l'institut

Què fas?  
Vols que  
t'expulsin?

Deixa'm en pau.

Tio, tu mateix,  
jo piro.

## Buscar-se un marron

Si es fumen porros quan s'està a l'insti, a part que el cap no et va com t'ha d'anar, pots tenir problemes importants amb la direcció del centre. Recorda que hi ha penya que s'escandalitza quantitat amb aquest tema. A més, molta gent fica en el mateix sac totes les drogues.

## Ni es penca ni es deixa penca

El tema és que si vas fumat al curro o a l'institut, ni penques ni deixes penca. Si estàs empanat i no et quedes amb el que t'estan explicant, afectarà al ritme de tot el grup. I això no és.

## Guanyar-se la fama

A més, t'estàs guanyant punts perquè et posin l'etiqueta de conflictiu, tant els de dalt com els companys. Això et pot portar problemes: menjar-se marrons que no són teus, que no et vegin amb bons ulls, que et tractin diferent a la resta i tot això.

## Donar mal exemple als nanos

Recorda que als instituts i als parcs hi ha canalla. I ells no tenen per què veure segons què, oi? És fàcil que vulguin imitar als grans. Si vols fumar hauràs d'esperar a sortir de l'institut i en un lloc allunyat. Si dones la nota hi haurà merder.

# muntant una bastida fumat



## Sobre treballar fumat

Encara que de festa pot estar bé fumar -a qui li agradi, és clar- al curro la cosa canvia. El cànnabis col·loca i això afecta l'atenció (Què dius?), la concentració i retenció (Això com anava?), els reflexos (Se m'ha escapat!). El que pot passar si no estàs pel que has d'estar, ja t'ho imagines. Quan vas fumat tendeixes a estar més penjat i a la feina s'hi va a pensar.

## Guanyant punts per tenir un accident

O sigui que una cosa és una fumada amb els col·legues i una altra cosa és fer-ho a la feina. Tingues en compte que, quan es fa alguna cosa perillosa (maquinària, soldadura, confecció, fusteria, mecànica, paleta i tal) el cànnabis disminueix la sensació de perill -i n'hi ha- i això dóna més punts per patir un accident. Les activitats perilloses -des de l'escalada fins a conduir un toro en un magatzem- poden molar (l'adrenalina també col·loca) però sempre que es domini i un sàpiga que se la juga. Fumar porros no et permet cap de les dues coses.

## El volant o el manillar i el cànnabis

Les habilitats que es necessiten per conduir rodes -conduir bé- van molt lligades a l'atenció, reflexos, velocitat de resposta... I això no és compatible amb el cànnabis.

Les neurones fumades poden treure importància a temes que sí que en tenen ("Tranqui tio que controlo"). Així que tu mateix: o t'organitzes bé o -si acostumes a pillar-la- deixa el motor a casa.


## El que un fa també afecta els altres

En un accident pringuen moltes persones: qui va a l'hospital i tota la gent que l'estima i es preocupa per ella (el pare, la germana, l'amic...).

Tu avui te'n tornes cap a casa i demà en parlem.

Què dius?

Et dic que vas fumat i que si això es posa malament ens la juguem tots.



# aquí tots anem del mateix pal

## Qui el lia el peta; comença la ruleta

Una de les coses que tenen els porros és que rulen. Triomfa més compartir que no que gent se'ls apalanqui. Això sí, s'ha de fer bé (respectant i tot el rotllo). És millor fumar acompanyat i amb gent de confiança. Però que el porro ruli no vol dir que s'hagi de fumar.

Va bé saber que algunes malalties es poden transmetre amb la saliva que hi ha en un porro.

## Imposar el que és teu als altres

El fet d'oferir un porro no té perquè molar (t'has d'adonar de la situació). A vegades és un mal rotllo tipus "Com que jo fumo o nosaltres fumem aquí ha de fumar tothom".

Si apareix la policia no estaria de més intentar que els que no fumen no es mengin el marron.

## Hi ha qui menja el tarro

Si no et van els porros, a vegades ho portaràs millor i d'altres pitjor. Es possible que alguna vegada es fixin en tu si no fumes, però tu a la teva. Pensa que més tard o més d'hora et trobaràs amb el típic notes que et menjarà l'olla (Jo fumo perquè em dóna la gana, però tu has de fer el que jo et digui).

## Respectant a qui no fuma

Si fumes, igual que t'agrada ser respectat, et toca fer el mateix amb els que no fumen. Així que deixa tranquil a qui passi del cànnabis, els seus derivats i els seus rotllos. Cada vegada que estiguis amb col·legues que no fumin –aquell dia o sempre– estigues al cas. Fixa-t'hi; tu també pots estar bé sense fumar-ne, pots passar un porro tranquil·lament sense fotre-li uns calos...

Primer prova i després xerra.

No, no fumo.

No fotis,  
com que no?



# pillant material

## A vegades on hi ha cànnabis corren altres drogues

Segons per on et moguis, si fumes tindràs molt a mà altres drogues. Sovint on hi ha porros s'hi mouen, apareixen, ofereixen, passen... pastilles, coca i tal. I donar el pas és més fàcil.

Les altres drogues són un altre rotllo. Són molt més fortes que el cànnabis, hi ha més desfase i porten força més problemes (físics –fetge, cor...) i de tarro (paranoies, psicosis, estats depressius...) I fotre's en altres històries, tu ja saps el que és i on porta, així que vigila. Hi ha gent que ja no té respecte al cànnabis, també li perd a les altres drogues i s'acaba emmerdant.

## Tractant-se d'altres drogues deixar-se portar és encara pitjor

Una cosa és deixar-se portar quan es tracta de fumar o compartir porros. Una altra és que es contagiï la festa de pastilles, farla, tripis o el que sigui. Si tens la possibilitat de prendre altres drogues però no ho tens clar... tu al teu rotllo. Amb això no et deixis menjar el tarro. Ara bé, si decideixes obrir aquesta porta, hauràs d'anar molt més en compte que amb l'altra.

## La fulla de maria en el penjoll, la samarreta i el clauer

Està bé mostrar i reivindicar en públic el que agrada. Però com no convé posar-ho tot en el mateix sac, una cosa és fer-ho amb el cànnabis i una altra molt diferent és fer-ho amb altres drogues.



Té la teva pedra  
de 10.

Vinga,  
adéu.

Ei, si vols tema  
jo sé qui en passa,  
val?

# no ens enganyem, també té la seva part positiva

Està clar que si a la nit  
es fumés més i es  
begués menys no hi  
hauria tanta mala  
hòstia.

Descarat, però si  
acaben fent les  
dues coses, ja  
m'explicaràs.

Mola com ho tenen a  
Amsterdam.

## Allò que amaguen

No se sap ben bé per què però hi ha molta gent interessada a amagar les propietats o rotllos guapos del cànnabis. I això tampoc pot ser.

## Ni morts, ni monos i poques intoxicacions

Per començar, no hi ha hagut casos de mort per sobredosi de porros.

Quan hi ha intoxicacions (de les d'hospital) solen ser perquè s'ha menjat algun pastís, iogurt, trufes... amb cànnabis. No s'ha tingut en compte que pot tardar hores a pujar, s'ha cuinat amb massa quantitat o es tenia molta gana i s'ha oblidat que el menjar tenia herbetes. Menjar, també pot produir molèsties digestives. Fumar molt tampoc provoca síndrome d'abstinència –o si passa no és forta–. I qui s'hi ha enganxat (hi ha gent que s'hi enganxa) molts cops ho ha pogut deixar sense ajuda professional, encara que en alguns casos vagi molt bé.

## Una droga més tranquil·la que moltes altres

Tampoc no augmenta l'agressivitat –sí que ho fan l'alcohol i altres drogues–, ni provoca anades de l'olla permanents (a no ser que el cervell tingui problemes). Quan s'ha tingut alguna crisi, el cànnabis la pot fer reparèixer o agreujar els símptomes.

Però encara que pugui ajudar a dormir, dificulta el procés normal de la son i fa que un es llevi més aixafat.

## Les seves propietats terapèutiques

I és una substància molt eficient per a certes coses. Massa estudis han demostrat les seves utilitats terapèutiques (una altra cosa és que ho vulguin amagar o negar sense cap base mèdica). Però això tampoc vol dir que el cànnabis sigui sa. Tampoc són sanes l'aspirina o la morfina, només ajuden quan es tenen certs problemes de salut.



# quina ratllada

t'està  
pillant,  
nen

Passo,  
m'apalanca.

Què va,  
tu fot-li  
tia.

Deixa-la tranquil·la,  
no sents  
el que et diu?

## Persones i moments

Els seus efectes no només depenen del cost o de la maria, sinó de com tens el cap en aquell moment. Si s'està tranquil o s'està empenyat pot tenir efectes diferents. A més, hi ha a qui no se li posa mai bé.

## Des d'un mareig fins una pàl·lida

Et pot pillar una blanca (baixada de tensió). És més fàcil que passi amb alcohol (se sumen els efectes), en la digestió, en dejú o acabat de llevar.

Si passa, i s'està en un lloc tranquil, no l'aixequis. Afluixa-li la roba i aixeca-li les cames. No el tombis mirant amunt per si vomita. Quan es recuperi que begui aigua o suc. Una pàl·lida pot ser greu. Quan hi ha pèrdua de coneixement i tal, cap a urgències o telefonada al 061.

## No sempre se't posa bé

També hi ha qui s'apalanca massa i se li acaba la festa, o no té ganes de res i tot li fa pal. Hi ha qui s'emparanoia o es ratlla (passa por, se sent culpable per haver fumat, i olles vàries). Fins i tot es pot arribar a tenir una ansietat del quinze. Passa quan s'ha pres en quantitat o hi ha predisposició personal. També hi ha a qui li pot despertar trastorns psiquiàtrics. Si s'està prenent medicació psiquiàtrica (si es recepta es per alguna cosa) es poden agreujar els mals rotllos mentals i tenir sorpreses desagradables. Amb malalties com la diabetis, l'asma i altres, augmenten els riscos.

## Aprendre del que et passa

Una bona mestra és la teva experiència. Així que no oblidis que si fumar se t'ha posat malament, és fàcil que es repeteixi. Davant qualsevol dubte sempre pots consultar a un especialista. N'hi ha molts amb els que podràs parlar amb sinceritat.

# tu a mi no em dius

# el que he de fer

## Hi ha qui està massa liat

Potser els porros no enganxen, però tu sí que et pots enganxar a ells. És probable que sigui un problema quan es fuma molt o es busca amb ànsia o quan s'està molt pendent del tema (per dins en el pensament, per fora en les converses). A vegades és difícil saber si s'està pillat o no. Altres vegades un prefereix fer-se el sord o no reconèixer-ho (engegant a la merda a qui li diu el que hi ha).

## Com saber si no es porta bé

Estàs massa liat quan tots els llocs i moments són bons per fumar (no els tries). O quan et proposes no fumar i sempre acabes dient "passa-me'l". O quan no et mola com ho portes però busques excuses per fer-ho, o quan no tens pasta i ho demanes fíat, o quan la parella et fot el toque, o quan fumar és una rutina i t'avorreixes si no en tens, o si t'aixeques al matí amb un porro a la boca, quan només un és poc, o la postura de sempre se't fa curta.

## Què fer si els porros són un problema

A vegades n'hi ha prou amb reduir el consum (en nombre de vegades i quantitat que fumes). No pillar durant un temps ajuda.

Altres vegades, parar ja no és convenient: passa a ser necessari (un parell de setmanes com a mínim). Si no costa, fantàstic. I si costa, encara és més important perquè vol dir que comences a dependre d'això.

T'ho farà més fàcil no estar amb la gent de sempre quan estan fumant. I aquest temps es pot aprofitar per recuperar aquelles amistats que has tingut abandonades o veure noves pel·lícules (altres activitats i tal).

Si no te'n surts pel teu compte, pensa que hi ha professionals i serveis per ajudar-te.

Anem a fora  
a fer un peta?

No.

Espera que  
acabem, no?

# qui fuma té les seves raons, qui no fuma també



Abans de matar-lo,  
passa'l

Si ja t'ha pujat la informació  
comparteix-la  
amb els teus col·legues

Envia els teus suggeriments, propostes,  
crítiques i comentaris a:

[querule@pangea.org](mailto:querule@pangea.org)



# Premsat i pensat

## Equip de Prevenció de Drogodependències

(Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet)

epd.st.colomag@gramenet.diba.es

Tel. 93 462 40 00

## Programa de Prevenció

(Ajuntament de Parets del Vallès)

prog.prevencio@parets.org

Tel. 93 562 35 53

## ASAUPAM

asaupam@pangea.org

Tel. 93 392 74 11

## Direcció General de Drogodependències i Sida

(Generalitat de Catalunya)

drogues.sanitat@gencat.net

Tel. 93 227 29 00

# Cata i retocs

Javi Blanch i la seva nòvia (Laura Orellana), Paco Arnal, Rai

Parreño -Portugalete-,

Teresa Sáiz -Justícia Juvenil-, Jordi Bernabeu,

Oriol y Xavi -Tse Tse-,

Marc y Sergi -Girona- y Domènec Giralt.

I molta pena jove -que fuma i que no- de SantaCo

(Singuerlín, Fondo...) amb els seus Per aquí aneu bé, Fiqueu això,

Per aquí us equivoqueu.

“Eskerrik asko”

(o gràcies)

a l’Ajuntament de Portugalete per l’aupa!

(o empenta) que ens ha donat.



Linia verda d'informació  
i orientació sobre l'alcoholisme  
i les altres drogodependències

93 412 04 12

edita



Generalitat de Catalunya  
Departament de Sanitat  
i Seguretat Social  
**Direcció General  
de Drogodependències i Sida**

en col·laboració amb



Ajuntament de  
Parets del Vallès

