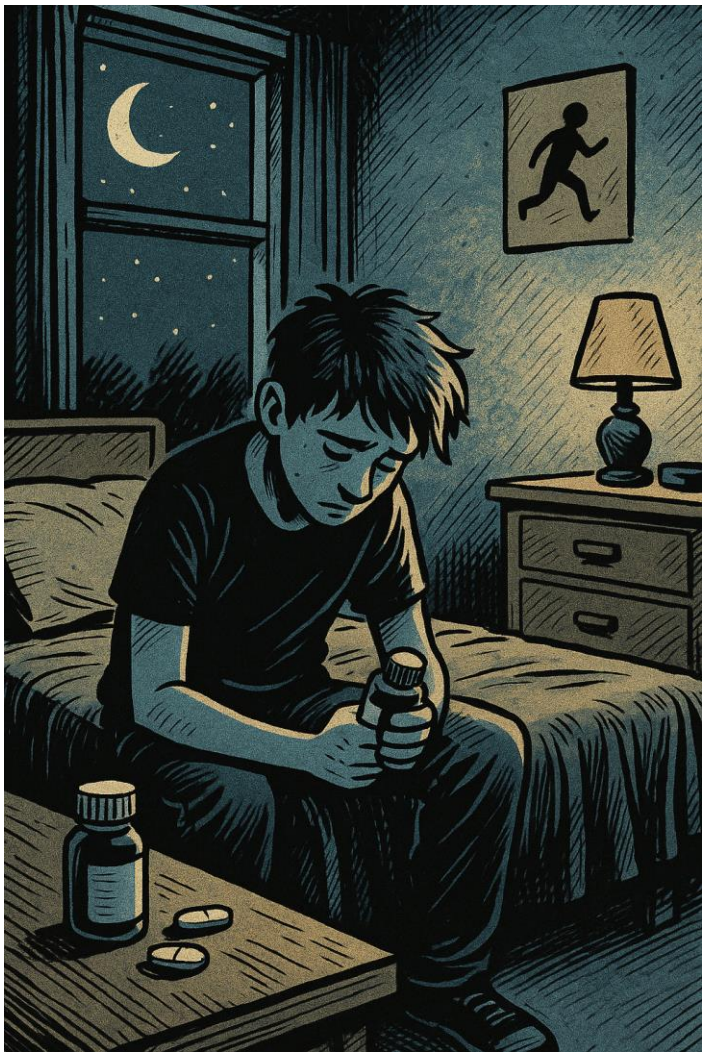
# ALCOHOL I CÀNNABIS PER A DORMIR: UNA VIA DE RISC CREIXENT ENTRE ADOLESCENTS

Cada vegada més adolescents recorren a l'alcohol o al cànnabis com a manera d'intentar dormir millor. Esta pràctica, present en aproximadament un 9 % de joves espanyols segons Sancho-Domingo et al. (2025), reflecteix un patró molt preocupant. Tot i que es percep com una solució ràpida, l'evidència científica assenyala que l'ús d'estes substàncies no millora el descans i s'associa a major dependència, pitjor qualitat del son i malestar psicològic (Hasler et al., 2024; Goodhines et al., 2022).



Segons Sancho-Domingo et al. (2025), un 8,6 % d'adolescents va afirmar haver utilitzat alcohol o cànnabis amb finalitats hipnòtiques en l'últim mes, amb major prevalença de

l'alcohol (6,6 %) que del cànnabis (3,5 %). Entre els qui ja consumien cànnabis, quasi la meitat (44 %) ho emprava per a dormir, la qual cosa indica un patró instrumentalitzat de consum en este grup.

Goodhines et al. (2022) van observar resultats similars a Estats Units, on un 8 % de l'alumnat de secundària manifestava utilitzar cànnabis per a agafar el son. Estos adolescents mostraven majors nivells de consum problemàtic i més símptomes de malestar psicològic. A més, no es van trobar millores objectives en la qualitat ni duració del son, la qual cosa reforça la idea de què es tracta d'un afrontament desadaptatiu més que d'una estratègia eficaç.

En el seguiment longitudinal realitzat per Sancho-Domingo et al. (2025), l'ús de substàncies per a dormir va mostrar una tendència ascendent al llarg de sis mesos, especialment en el cas de l'alcohol. Encara que el consum de cànnabis com a somnífer va ser més estable, es va intensificar significativament entre els usuaris habituals. Estes dades reflecteixen un patró de consolidació progressiva del consum, amb major risc en adolescents amb experiències prèvies.

La percepció generalitzada que l'alcohol o el cànnabis faciliten el son queda desmentida pels estudis. Hasler et al. (2024) demostren que l'alcohol, lluny de millorar el descans, altera l'arquitectura del somni, reduïx la son REM i deteriora la qualitat del descans en la segona mitat de la nit. Estos efectes són encara més greus en adolescents, la resposta fisiològica dels quals a estes substàncies és diferent a la dels adults.

Per part seua, Goodhines et al. (2022) adverteixen que l'ús de cànnabis com a hipnòtic s'associa amb major activació cognitiva abans de dormir, símptomes de dependència i percepció del son de mala qualitat. A més, es relaciona amb major afectació emocional a mitjà termini, incloent-hi símptomes d'ansietat i depressió. Sancho-Domingo et al. (2025) mostren que els qui recorren a l'alcohol o cànnabis per a dormir solen presentar altres indicadors de vulnerabilitat, com insomni, somnolència diürna, cronotips tardans i horaris de son irregulars. Factors similars, segons Hasler et al. (2024), s'associen amb un major risc d'iniciar i mantindre conductes addictives.

Enfront d'esta tendència, Hasler et al. (2024) proposen considerar els problemes de son com a senyals primerenques de risc i recomanen la implementació de programes educatius centrats en la higiene del son. Sancho-Domingo et al. (2025) insisteixen a oferir alternatives terapèutiques no farmacològiques, com la teràpia cognitiu-conductual adaptada a adolescents, així com a millorar l'accés a recursos psicològics en centres educatius. Goodhines et al. (2022), per part seua, plantegen que l'ús de substàncies per a dormir pot ser un senyal d'alerta sobre malestar emocional i consum problemàtic. La seua identificació primerenca des dels centres escolars permetria actuar abans que el problema s'agreuge.

En definitiva, l'abordatge del son en l'adolescència no ha de centrar-se en la medicalització ni a sancionar el consum, sinó en comprendre les seues causes, oferir suport emocional i dotar als joves de ferramentes saludables per a cuidar el seu descans i benestar.

**Referències**

Goodhines, P. A., Wedel, A. v., Dobani, F., Zaso, M. J., Gellis, L. A., y Park, A. (2022). Cannabis us for sleep aid among high school students: Concurrent and prospective associations with substance use and sleep problems. *Addictive Behaviors, 134*. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107427

Hasler, B. P., Schulz, C. T., Pedersen, S. L. (2024). Sleep-related predictors of risk for alcohol use and related problems in adolescents and young adults. *Current reviews, 44*(1). Doi: 10.35946/arcr.v44.1.02

Sancho-Domingo, C., Luis Carballo, J., Coloma-Carmona, A., Pelegrín Muñoz, A., y van-der Hofstadt, C. (2025). *Addictive behaviors, 165*. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108304