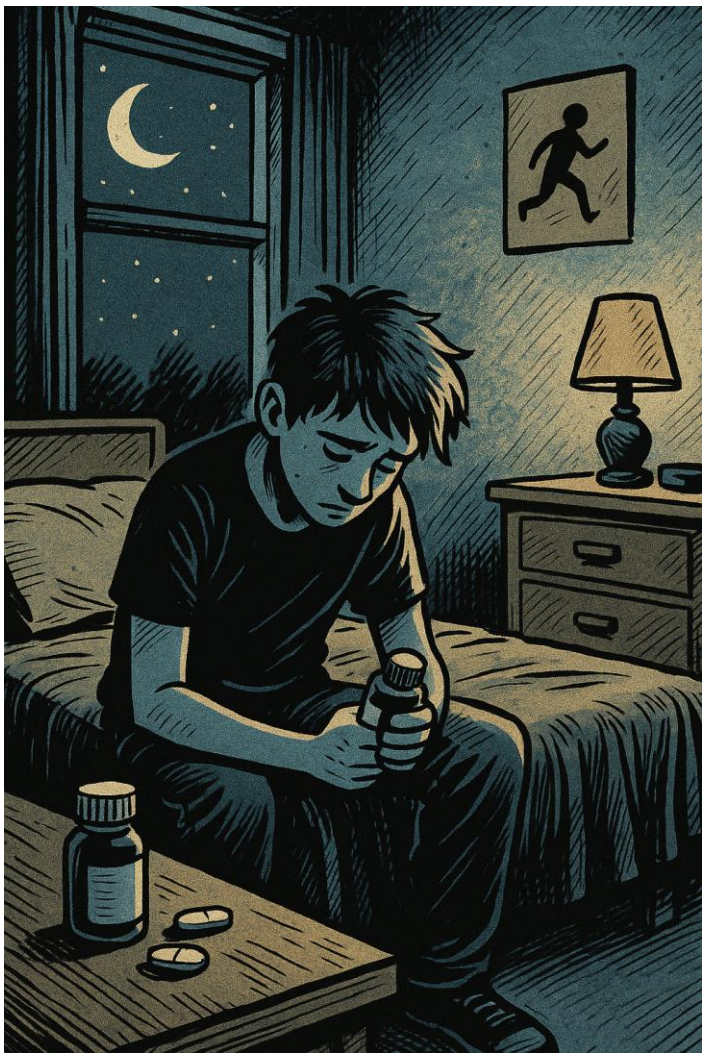
Substàncies per a dormir: una via de risc creixent entre adolescents

Cada vegada més adolescents recorren a l'alcohol o al cànnabis amb l'objectiu d'intentar dormir millor. Aquesta pràctica, present en aproximadament un 9 % de jóvens 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'aquestes substàncies no millora el descans i s'associa a una 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 mitat (44 %) ho utilitzava per a dormir, la qual cosa indica un patró instrumentalitzat de consum en aquest 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. Aquests 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. Tot i que el consum de cànnabis com a somnífer va ser més estable, es va intensificar significativament entre els usuaris habituals. Aquestes 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, redueix la son REM i deteriora la qualitat del descans en la segona mitat de la nit. Aquests efectes són encara més acusats en adolescents, la resposta fisiològica dels quals a aquestes 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 una major activació cognitiva abans de dormir, símptomes de dependència i percepció de 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 a insomni, somnolència diürna, cronotips tardans i horaris de somni irregulars. Factors similars, segons Hasler et al. (2024), s'associen amb un major risc d'iniciar i mantindre conductes addictives. Enfront d'aquesta tendència, Hasler et al. (2024) proposen considerar els problemes de somni com a senyals primerenques de risc i recomanen la implementació de programes educatius centrats en la higiene del somni. Sancho-Domingo et al. (2025) insisteixen a oferir alternatives terapèutiques no farmacològiques, com la teràpia cognitiva-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 somni en l'adolescència no ha de centrar-se en la medicalització ni a sancionar el consum, sinó a comprendre les seues causes, oferir suport emocional i dotar als jóvens 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