

*“M’ho passo
molt millor
quan surto
si vaig
pet”*

**T’HO
PASSES
IGUAL DE
BÉ AMB LA
RESSACA DE
L’ENDEMÀ?**

Vodka, whisky, ron, tequila, conyac, vi,
cervesa, sangria, kalimotxo, mojito...

L’alcohol és la droga més consumida i més
acceptada socialment.
Per això costa saber quan t’estàs passant.

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

A+B Agència
de Salut Pública



BEURE ALCOHOL POT FER QUE...



Amb la "chispa"

- Sentis que et diverteixes més
- Riguis per qualsevol cosa
- Xerris amb tothom sense manies
- Et creguis el rei de la discoteca
- Et sentis molt segur de tu i no t'adonis que els teus reflexes han disminuït
- Et costi aturar-te i no seguir bevent

Amb la borratxera

- Et costi parlar
- Et posis plasta amb els altres
- Se't destapi el teu cantó més txulo i et trobis enmig d'una baralla
- T'agafi la plorera i et sentis pitjor
- T'enrotllis amb qui no volies
- Tinguis més desig sexual però després la cosa no funcioni
- T'agafi la vomitera
- Fastiguegis la festa als teus amics

Amb un coma etílic

- Perdis la consciència
- Puguis morir per una parada cardiorrespiratòria

Es diu que...

"Si et passes amb la beguda un dia a la setmana no passa res"

El cervell madura i creix fins als 20 anys més o menys. Això vol dir que ara és més vulnerable i que tot el que li facis l'afectarà per a sempre.

"Com més aguantis més fort vol dir que ets"

La realitat és que aguantes més perquè has acostumat el teu cos a l'alcohol i ja no et puja tant... com més beus més necessites beure.

"El garrafón dona més ressaca i mal rotllo que les begudes de marca"

L'alcohol és alcohol. Els efectes són els mateixos independentment de la marca.

SI DECIDEIXES QUE NO EN CONSUMIRÀS

El teu coco t'ho agrairà i t'estalviaràs pasta.

Si els teus col·legues beuen...

- Aprèn a reconèixer si t'estan pressionant i tingues preparada una resposta per dir que no
- Si et porten una beguda que no vols consumir deixa-la a la barra
- Dedicat a altres rotllos: ballar, xerrar amb gent nova...
- Si en algun moment t'agobia el seu ritme sempre pots marxar i quedar amb gent que tingui un ritme més semblant al teu

SI DECIDEIXES QUE SÍ QUE EN CONSUMIRÀS

- Omple l'estómac abans de començar a beure
- Beu a poc a poc, així dones més temps al cos perquè vagi assimilant l'alcohol
- Pensa què has de fer l'endemà per saber on aturar-te
- Marca't un límit de diners
- Recorda que amb els jocs de beguda (el duro, beure d'un cop...) és més fàcil passar-se
- Si ets dels que es lien ràpid, consumeix begudes de menys graduació i combina l'alcohol amb begudes no alcohòliques
- Evita barrejar l'alcohol amb altres drogues perquè pots tenir sorpreses desagradables
- Abans de sortir de casa, busca't la vida per saber com tornaràs: metro, bus, caminant...i no agafis ni moto ni cotxe

RECORDA...

L'alcohol t'afecta i et puja més...

- Com menys peses
- Si ets noia
- Si beus ràpid
- Com més graduació tenen les begudes
- Si el barreges amb begudes amb gas (tònica, coca-cola...)

perquè en tots els casos l'alcohol s'absorbeix més ràpid i la concentració d'alcohol en sang augmenta.

Utilitza preservatius si tens relacions sexuals i així evitaràs sorpreses.