

# Serveis i recursos útils

## SAIDP, Servei d'Atenció i Informació en Drogues i

### Pantalles:

- <https://www.sabadell.cat/ca/serveis-de-salut/pla-de-drogues-local/servei-d-atencio-i-informacio-en-drogues>
- 680 402 795
- [infodrogues@ajsabadell.cat](mailto:infodrogues@ajsabadell.cat)

## Alcohòlics Anònims:

- <http://www.alcoholicos-anonimos.org>

## Línia Verda d'Informació telefònica de la Generalitat sobre l'alcohol i altres drogodependències:

- [https://drogues.gencat.cat/ca/ciudadania/busqueu\\_ajuda/linia-verda/](https://drogues.gencat.cat/ca/ciudadania/busqueu_ajuda/linia-verda/)

## Xarxa Pública de centres d'atenció a les drogodependències:

- [http://drogues.gencat.cat/ca/ciudadania/busqueu\\_ajuda/tractament/](http://drogues.gencat.cat/ca/ciudadania/busqueu_ajuda/tractament/)

## Urgències i Emergències:

- Truca al 112

## Webs amb + info

- [CANAL SALUT](#)
- [GENCAT \(Drogues\)](#)
- [FAMÍLIA I SALUT](#)
- [EL PEP](#)
- [LA CLARA](#)

Si vols més informació,  
demana'ns hora!



C/ Blasco de Garay, 19



93 745 33 01



689 32 19 45



@sbdjove



[oficinajove@ajsabadell.cat](mailto:oficinajove@ajsabadell.cat)



<https://web.sabadell.cat/joves>



Pots descarregar tots els nostres  
infoexpress escanejant aquest QR



\*Edició 01/2024

# L'ALCOHOL



# Consum lúdic d'alcohol

El consum lúdic d'alcohol habitualment es fa en companyia, sobretot amb amics i amigues. Beure alcohol de vegades serveix per a desinhibir-se i pot ajudar a socialitzar. Com que les drogues, tant legals com il·legals, són de fàcil accés i sovint no es parla sobre els seus efectes a curt i llarg termini, seria desitjable que abans de consumir res ens informéssim una mica.

## Beus poc o massa?

Alguna vegada t'has aturat a pensar quant alcohol beus? Compte! Perquè potser allò que per a tu és una quantitat normal té uns efectes que ignores sobre el teu organisme i la teva capacitat de relacionar-te. A cada persona, el consum d'alcohol l'afecta d'una manera diferent segons el pes, el sexe (per raons fisiològiques les dones no el toleren tant) i més factors, com haver menjat abans o no, la velocitat amb què begui o la mena de beguda que consumeixi.

**No et deixis portar per la pressió de grup! Si decideixes consumir, que no sigui perquè t'ho imposen els demés. Consumeix amb consciència i para quan tu vulguis!**



## Efectes i Riscos de l'alcohol

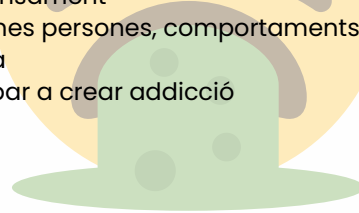
Beure provoca:

- Desinhibició de la conducta i les emocions
- Sensació d'eufòria i excitació

Però no tot és festa amb l'alcohol...

- Menys reflexes i augment del temps de reacció
- Més risc de tenir un accident (perds el sentit de la distància i la velocitat)
- Dificulta la pràctica del sexe
- T'exposa a relacions sexuals de risc
- Si et passes, pots entrar en coma etílic
- No coordines... camines i parles malament

- Pèrdua de la capacitat d'autocontrol
- Disminució de l'atenció, la memòria i la concentració
- Disminució de la capacitat de judici (de la percepció del risc) i falsa sensació de seguretat
- Alteracions visuals i perceptives
- Son i cansament
- En algunes persones, comportaments agressius
- Ressaca
- Pot arribar a crear addicció



## Si beus, redueix els riscos

- No beguis en dejú
- **Si beus, no condueixis.** Feu torns de no beure per conduir o feu servir transport públic, taxi... **planifica la teva festa**
- No barrejis alcohol amb cànnabis (es potencien els efectes depressors i la reducció de la capacitat psicomotora) o qualsevol altra droga, les reaccions són imprevisibles
- Controla el nombre de consumicions...
- Beu sempre menys alcohol de la quantitat que creguis que pots tolerar, perquè tarda un temps en fer efecte... i potser vas més borratxo/a del que creus
- Evita participar en rondes... amb això només aconseguiràs beure més quantitat i més ràpid del que et ve de gust
- No beguis si no et ve de gust en aquell moment simplement perquè algú vulgui convidar-te
- Beu lentament, amb glops curts
- Intercala el consum de begudes alcohòliques amb el d'aigua o algun refresc
- Evita tenir el got a la mà, deixa'l a la barra o a la taula entre glop i glop

- Evita barrejar diferents begudes alcohòliques
- Evita prendre fruits secs, et faran tenir més set i beuràs més
- Si veus que alguna de les teves amistats ha begut en excés, dígues-li-ho i impedeix que continuï bevent. Procura no deixar ningú sol/a
- Quan beguis, evita sotmetre't a canvis bruscos de temperatura
- Si et sents malament després d'haver begut (si notes que et baixa la tensió o que perdràs la consciència) avisa a algú que pugui auxiliar-te o demana ajuda als serveis sanitaris d'urgència
- Diversifica el lleure amb activitats que no necessàriament impliquen beure: fer esport, anar al cinema, llegir, etc.

## Si una persona entra en coma etílic o pateix una gran borratxera

- No se li ha de donar alcohol ni cap medicament
- No s'ha d'abandonar mai ningú en aquestes condicions
- Si està conscient, se l'ha de mantenir amb el cap de costat perquè si vomita podria arribar a aspirar el seu propi vòmit i asfixiar-se
- S'ha d'intentar tranquil·litzar-la perquè pot estar agressiva. I cal evitar que caigui i pateixi fractures
- S'ha d'abrigar la persona perquè, si no, podria arribar a tenir conseqüències pitjors per la salut
- Si no se la pot mobilitzar perquè l'atenguin, cal avisar a una ambulància. **Truca al 112**
- En contextos d'oci al medi obert organitzats (com Festes Majors), **avisa els serveis preventius que hi pugui haver a l'espai (ambulàncies, Salut, etc.)**

