RECURSOS I SERVEIS

- **Alcohòlics Anònims:**
  - http://www.alcoholicos-anonimos.org
- **El Pep**
  - https://www.elpep.info/alcohol/
- **Energy Control**
  - http://energycontrol.org
- **La Clara**
  - https://laclara.info/drogues/alcohol/
- **Línia Verda d'Informació telefònica de la Generalitat sobre l'alcohol i altres drogodependències:**
  - https://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/busqueu_ajuda/linia-verda/
- **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
- **Urgències i Emergències:**
  - Truca al 112
- **Xarxa Pública de centres d'atenció a les drogodependències:**
  - https://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/busqueu_ajuda/tractament/

SI VOLS MÉS INFORMACIÓ, DEMANA'NS HORA!

ASSESSORIA DROGUES I PANTALLES

C/ BLASCO DE GARAY, 19

93 745 33 01

689 32 19 45

@sbdjove

*Edició 07/2026

Ajuntament de Sabadell

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies
Direcció General de Joventut

Diputació Barcelona

InfoExpress

drogues i pantalles

ALCOHOL



oficinajove del Vallès Occidental Sabadell

CONSUM LÚDIC D'ALCOHOL

Habitualment el consum lúdic d'alcohol es fa en companyia, sobretot amb amics i amigues.

Sovint, beure alcohol serveix per a desinhibir-se i socialitzar, però 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?

T'has aturat a pensar quant alcohol beus? **Compte!** Perquè potser allò que per a tu és una quantitat normal té uns efectes al teu organisme que ignores.

El consum d'alcohol afecta cada persona d'una manera diferent segons el pes, el sexe (*per raons fisiològiques les dones no el toleren tant*), així com haver menjat abans o no, la velocitat amb què es begui o la mena de beguda que es consumeixi.

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 (*mal de cap, vòmits, diarrea, cansament...*)
- 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 deixis que et porti algú que hagi begut. Busca un altre vehicle, agafa el transport públic, **busca´t la vida** però no te la juguis
- **No barregis** 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 del que creus 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
  - barrejar diferents begudes alcohòliques
  - prendre fruits secs, et faran tenir més set i beuràs més
- Si veus que alguna de les teves amistats ha begut en excés, digues-li-ho i impedeix que continuï bevent. **Procura no deixar ningú sol/a**
- Utilitza el preservatiu masculí, el femení o altres barreres de làtex i ens estalviarem la por d'un **embaràs**, haver de prendre pastilles de l'endemà o agafar qualsevol malaltia de transmissió sexual (**TIS**)

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!

- 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, conèixer altres persones, parlar...

SI UNA PERSONA ENTRA EN COMA ETÍLIC O PATEIX UNA GRAN BORRATXERA, QUÈ FEM?

- Cal que pari de beure
- No s'ha d'abandonar mai ningú en aquestes condicions
- Cal vigilar que estigui desperta, parla-li i intenta que no es quedi adormida (*ja que serà difícil saber si empitjora*)
- Si està conscient, se l'ha de mantenir ajaguda 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. Cal evitar que caigui i pateixi fractures
- S'ha d'abrigar la persona, ja que l'alcohol produeix hipotèrmia (disminució de la temperatura corporal)
- 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, policia, etc.)