

# L'ALCOHOL

- Si una persona entra en coma etílic o pateix una gran borratxera:
  - No se li ha de donar alcohol ni cap medicament
  - S'ha d'intentar tranquil·litzar-la perquè pot estar agressiva. I cal evitar que caigui i pateixi fractures
  - 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
  - No s'ha d'abandonar mai ningú en aquestes condicions
  - 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**

## On pots demanar ajuda?

- Alcohòlics Anònims:
  - <http://www.alcoholicos-anonimos.org>
- Línia Verda d'Informació telefònica de la Generalitat sobre l'alcohol i altres drogodependències:
  - <https://www.liniaverda.org/>
- Xarxa Pública de centres d'atenció a les drogodependències:
  - [http://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/busqueu\\_ajuda/tractament/](http://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/busqueu_ajuda/tractament/)
- 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>
- Urgències i Emergències:
  - 112

## Més informació:

- <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/a/alcohol/>
- [http://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/menys\\_es\\_millor/](http://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/menys_es_millor/)
- <https://www.familiaysalud.es/salud-joven/ocio-y-tiempo-libre/botellon-hay-alternativas>
- <http://www.elpep.info/alcohol/>
- <http://laclara.info/drogues/alcohol/>

**Si vols més informació,  
Demana hora!**



**C. Blasco de Garay, 19  
Tel. 93 745 33 01**

**oficinajove@ajsabadell.cat  
www.sabadell.cat/jove**

 **@sbdjove**

 **oficinajove**

 **689 32 19 45**

## L'ALCOHOL



Benestar, diversió, amics, sexe...  
La imatge social i publicitària associada a l'alcohol sovint és

agradable i optimista. Però saps que consumir massa alcohol és tòxic per al cos? I que pot crear-te addicció i dependència, com l'heroïna o la cocaïna? N'ets conscient, que el consum d'alcohol va relacionat amb accidents de trànsit, baralles, pèrdua de control i disfuncions sexuals?

El consum lúdic d'alcohol i d'altres drogues habitualment es fa en companyia, sobretot amb amics i amigues. El seu consum de vegades serveix per a desinhibir-se i pot ajudar a socialitzar-se, però tingues en compte que no has de deixar-te endur per la pressió de grup i consumir allò que de veritat no es vol consumir, o abandonar-se a les quantitats que no es desitgin. Com que totes les drogues, les legals i les il·legals, són de fàcil accés i ningú no te n'explica res sobre els seus efectes, a curt i llarg termini, seria desitjable que abans de consumir res ens prenguéssim la molèstia de conèixer-les 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.

### Riscos de l'alcohol



Encara que beure alcohol et faci riure i et doni espontaneïtat, també et fa minvar els reflexos, et fa perdre el sentit de la distància i la velocitat i, per tant, si conduïx hi ha més risc de tenir un accident. L'alcohol també dificulta la pràctica del sexe i t'exposa a relacions i a embarassos no desitjats. I encara, si beus massa pots

arribar a entrar en coma etílic i fins i tot morir. Beure alcohol molt temps crea addicció (alcoholisme) i és molt perjudicial per a la salut física i psíquica.

El consum d'alcohol perjudica el teu desenvolupament i pot ocasionar-te problemes de memòria i d'aprenentatge.

L'alcohol afecta al teu sistema nerviós i comences a reaccionar més lentament, et creus invencible i no ets conscient dels riscos. No coordines, camines i parles malament...

Això també pot provocar bronques amb els amics i amigues, la família, els profes...

### Efectes de beure



- Desinhibició de la conducta i les emocions
- Sensació d'eufòria i excitació
- Pèrdua de la capacitat d'autocontrol
- Descoordinació psicomotora: problemes per a coordinar moviments, confusió mental, llenguatge incoherent, etc.
- Disminució de l'atenció, la memòria i la concentració
- Augment dels temps de reacció
- Disminució de la capacitat de judici (de la percepció del risc) i falsa sensació de seguretat
- Alteracions visuals i perceptives
- Trastorns sexuals
- Son i cansament
- En algunes persones, comportaments agressius

### Si beus, redueix els riscos



- No beguis en dejú
- No conduïx. Si surts en grup, assegura't abans que algun dels amics no begui aquest dia. Si estàs sol/a, o tots els teus amics/amigues han begut, utilitza el transport públic
- 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, dosa-les (no esperis a estar borratxo o l'endemà amb ressaca per a adonar-te que et vas passar bevent)
- Beu sempre menys de la quantitat que creguis que pots tolerar, ja que, com l'alcohol triga cert temps a absorbir-se, no percebràs els seus veritables efectes fins al cap d'una estona d'haver begut
- Evita participar en rondes... amb això només aconseguiràs beure més quantitat i més ràpid del que et ve de gust. A més, així evitaràs mals rotllos (que cadascun begui i pagui el que vulgui prendre)
- No beguis si no et ve de gust en aquest moment simplement perquè algú vulgui convidar-te (pot fer-ho un altre dia)
- 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 en la barra o en la taula entre glop i glop
- Evita barrejar diferents begudes alcohòliques
- Evita prendre fruits secs, et faran tindre més set i beuràs més
- Si veus que algun dels teus amics/amigues ha begut en excés, digues-li-ho i impedeix que continui bevent. Procura no deixar-ho 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
- Diversificar el lleure amb activitats que no necessàriament impliquen beure: fer esport, anar al cinema, llegir, etc.
- Amb la situació excepcional deguda al COVID-19, intentar no compartir gots ni altres recipients per beure degut a l'elevat risc de contagi