



C S B Consorci Sanitari de Barcelona

ASB Agència de Salut Pública

Ajuntament  de Barcelona

Pla d'Acció sobre Drogues



L'ALCOHOL I TU



L'ALCOHOL I TU

Que no et venguin la moto



Perquè ho sàpigues

L'alcohol **engreixa** i fa augmentar l'**acne**.

“**Aguantar bé**” la beguda no vol dir que l'alcohol té menys efecte sobre tu sinó que tu no te n'adones.

Consumir intensivament durant el cap de setmana pot provocar dificultats de memòria, falta de concentració i rendiment i lesions irreversibles al cervell.

Que no et venguin la moto

Creus que **beguts som més divertits** però a vegades resultem pesats i agressius.

L'alcohol augmenta el **desig sexual** però dificulta l'erecció i l'orgasme. A més et pot empènyer a estar amb qui no vols o a no protegir-te bé.

Si vols **sincerar-te** no pensis que amb l'alcohol és més fàcil. Potser perdràs facilitat de comunicació i serà més difícil entendre't.

Hi ha qui consumeix quan se sent **trist o anguixat** però això no resol el problema, l'alcohol només t'enfonsa més.

Depèn de tu

Decideix! No deixis que ho facin els altres per tu. Dir el que penses i defensar les teves idees t'ajudarà a guanyar seguretat en tu mateix.

Pensa què t'agrada fer, què et diuen que fas especialment bé, quines coses són importants per a tu... **i dedica-hi temps!** Aprendre's a gaudir d'un munt de maneres diferents.

Tingues cura del teu cos fent esport, menja bé i estima't tal com ets. **Si tu t'agrades també agradaràs més als altres.**