

CSB Consorci Sanitari
de Barcelona

ASB Agència
de Salut Pública



l'alcohol i tu


clar
com
l'aigua

Perquè ho sàpigues

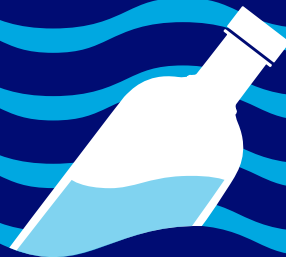
- L'alcohol engreixa i fa augmentar l'acne.
- “Aguantar bé” la beguda no vol dir que l'alcohol té menys efecte sobre tu sinó que tu no te n'adones.
- Consumir intensivament durant el cap de setmana pot provocar dificultats de memòria, falta de concentració i rendiment i lesions irreversibles al cervell.

Perquè ho tinguis clar com l'aigua

- 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 angoixat 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! Apendràs 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.



**clar
com
l'aigua**