

alcol
alcol
alcol

su di giri
un bicchierino
sbronza
alzare il gomito
rimorchiare

dipendenza
coktail

alcol
alcol
alcol

➔ In seguito compaiono i sintomi del manco: nervosismo, disturbi della concentrazione e del sonno, forte sudorazione, tremori.

Alzi il gomito troppo spesso?

Quando il consumo di alcol diventa una costante nella propria vita, è consigliabile chiedere aiuto, parlare con il medico di famiglia, oppure rivolgersi ad un centro specializzato.


Le consulenze sono gratuite e confidenziali

In Ticino puoi rivolgerti a:

INGRADO

Bellinzona	091 826 12 69
Biasca	091 862 43 70
Chiasso	091 695 35 06
Locarno	091 751 78 78
Lugano	091 923 92 83
Mendrisio	091 646 62 26

Vuoi altri flyers?
www.radixsvizzeraitaliana.ch


Istituto svizzero
di prevenzione dell'alcolismo
e di altre tossicomanie, Losanna

...bevuti da rimanerci!

L'abuso, ecco il problema!

L'alcol? Tutti conoscono i suoi effetti positivi: rende euforici, rilassa, facilita i contatti. Insomma: una bella soluzione per chi è un po' timido/a! Ma è indispensabile per far festa? Si può star bene con gli amici anche senza! La prova? Quasi un quarto dei giovani fra i 15 e i 25 anni non beve alcol e quattro su dieci ne bevono poco. In sintesi, la maggioranza dei giovani adulti ne fa un consumo molto moderato. Un terzo dei giovani adulti alza troppo il gomito, per fortuna solo occasionalmente. Ma il vero problema sono la sbronza e l'abuso, e entrambi comportano dei rischi!

Ti sei visto/a quando sei bevuto/a?

Spesso quando si beve alcol, si diventa prima allegri, poi, se non ci si sa fermare, si rischia di oltrepassare i limiti. Quando si è bevuti, si può rovinare l'ambiente di una serata, infastidire persone, utilizzare parole offensive, commettere atti di cui ci si potrà pentire in seguito.

Non ti aiuta certo a "rimorchiare"!

Un bicchierino ogni tanto può anche aiutare. Ma un bicchiere di troppo può rendere eccessivamente spavaldi. Si hanno allora gesti fuori posto, si diventa sgradevoli. Non ti aiuta certo a "rimorchiare"! Da sottolineare che troppo alcol diminuisce l'erezione nell'uomo e il piacere sessuale nella donna.

Sbronzi?

A dosi elevate, l'alcol provoca una grave intossicazione, rallenta le funzioni cardiache e del sistema nervoso centrale. Il rischio più grande? Entrare in coma etilico può addirittura condurre alla morte, se nessuno interviene. Se succede, si deve chiamare immediatamente il 144 (pronto soccorso autoambulanze). Spesso ci si avvicina pericolosamente a questo limite quando si beve molto in un tempo breve. Consumando superalcolici, si raggiunge questo limite ancor più rapidamente, quasi all'improvviso, senza segnali "premonitori". Il consiglio: bere poco e lentamente cercando di non esagerare e non bere troppo spesso! In particolare tieni presente che è pericoloso mescolare bevande alcoliche con medicinali o droghe.

Attenzione ai cocktail e agli alcopops!

Dolci e colorati, i cocktail e gli alcopops (limonate o altre bibite dolci premiscelate con un superalcolico) si mandano giù come sciroppo, ma il loro tenore alcolico è pari a 2-3 birre. Questo fa diventare sbronzi molto in fretta!

Fine serata...

Non esiste nessun trucco per accelerare l'eliminazione dell'alcol nel sangue. Se si decide di bere alcol, bisogna pensare al rientro a casa prima di iniziare la serata. Il tasso di alcolemia sale molto in fretta, ma scende molto lentamente. Bastano 3-4 birre per raggiungere già lo 0,8‰! Ed è sufficiente un tasso dello 0,3‰ per valutare meno bene i rischi e diventare più temerari. Ricordati che gli incidenti stradali sono la principale causa di mortalità nei giovani adulti.

Se esci in compagnia e sai che berrete bevande alcoliche, sarà meglio stabilire in anticipo chi guiderà, o pppure prevedere di utilizzare i trasporti pubblici o prendere un taxi. Una regola d'oro per la tua sicurezza: non salire mai in auto con qualcuno che ha alzato il gomito!

Rimanere lucidi

Affinché l'alcol non crei tutta una serie di problemi a sé stessi e agli altri, si raccomanda agli adulti in buona salute di non bere più di 2 bicchieri al giorno e di evitarne, se possibile, il consumo quotidiano. A digiuno ci si ubriaca più in fretta ed è meglio evitare di mescolare vari tipi di bevande alcoliche.

Fra amici nessuno deve sentirsi obbligato a bere alcol. Si può ordinare un'altra bibita o bere più lentamente degli altri. Un altro trucco: non finire il proprio bicchiere per non essere serviti troppo spesso. Si può eventualmente vuotare con discrezione il bicchiere in un vaso di fiori, però....

Quando non si vuole bere bisogna essere determinati nel farlo capire!

Dipendente?!

La dipendenza non è solo una questione di quantità, ma anche di abitudine. Significa aver bisogno di alcol per sentirsi bene. Significa non poterne più fare a meno, a livello di desiderio e di testa. Quando si è dipendenti si ha bisogno di bere sempre di più per provare le sensazioni ricercate.



alza la testa
...non il gomito!