

Alecool



!

DESCHIDE
OCHII

FĂRĂ RISCURI ÎN PLUS

CE-MI FACE ALCOOLUL?

FĂRĂ RISURI ÎN PLUS

In cantitati mici – ma poate bine dispune, ma relaxeaza, ma exprim mai usor si mai liber, ma imprietenesc mai repede si fac lucruri pe care altfel nu le-as face.

In cantitati mari – pot sa nu mai am controlul miscarilor si al reflexelor, vorbirea este afectata, gandirea este prea putin prezenta si modificata, poate aparea ameteala, greata, deshidratarea. A doua zi se poate sa nu mai tin minte mai nimic din ceea ce a fost dar durerea de cap, greata, ameteala, starea de rau o sa fie cu mine. Orice s-a intamplat, nu mai poate fi schimbat si sa dau vina pe bautura, nu reprezinta o scuza. A ma pune in situatia de a nu decide eu ce vreau sa se intample si ce nu, este tot o decizie, de a nu tine seama de riscuri.

In cantitati foarte mari – este o supradoza, imi pot pierde complet controlul motor, pot lesina, pot intra in coma si chiar muri.

CARE ESTE DOZA PE CARE POT SA O BEAU?

Aceasi cantitate de alcool poate fi o doza mica, mare sau foarte mare de la om la om si chiar la aceasi persoana, in functie de starea psihica si contextul in care se afla.

Nu conteaza tipul de bautura baut ci cantitatea bauta! Nu exista o doza recomandata de alcool care sa nu faca rau. Desi nu imi place sa o recunosc am si eu, ca oricine, limite. Trebuie sa invat sa-mi cunosc **limitele** fara a ma pune in pericol!

Este bine sa stiu continutul de alcool al bauturilor pe care le consum si trebuie sa imi amintesc ca amestecarea diferitelor bauturi alcoolice sau cu droguri si medicamente este periculoasa, poate duce la urgente medicale!

Jocurile care au ca miza consumul de alcool pot duce la supradoza!

Consumul de alcool da in timp dependenta si determina probleme mentale si fizice.

Daca vreau sa ma distrez si sa ma simt bine, trebuie sa reduc riscurile!! Chiar nu pot sa spun STOP sau NU ?



UNITED NATIONS
Office on Drugs and Crime

