info@progetto-altrestrade.it
www.progetto-altrestrade.it

ALCOL

COS'È? Sostanza che si ottiene da procedimenti chimici, come la distillazione o la fermentazione naturale di differenti tipi di frutti, piante o cereali. Il principio attivo dell'alcol è l'etanolo o alcol etilico, viene riportato in gradi (%vol) e varia a seconda della bevanda alcolica (birra, vino, superalcolici, distillati ecc.). L'alcol è una sostanza legale, ma non per questo comporta meno rischi per la salute psicofisica rispetto alle sostanze illegali.

EFFETTI RICERCATI **Gli effetti variano da persona a persona in base alla quantità assunta, alla modalità di assunzione, al contesto, al proprio stato fisico, al proprio stato d'animo e alla gradazione alcolica della sostanza.** L'alcol agisce deprimendo il sistema nervoso centrale, anche se il suo effetto iniziale può sembrare stimolante. Può ridurre le inibizioni e la timidezza favorendo le relazioni sociali, può aumentare la loquacità, può provocare una sensazione d'ebbrezza e di euforia e aumentare la percezione di sicurezza in sé stessi e nelle proprie capacità. La sua metabolizzazione varia tra le persone a seconda del sesso, del peso, dell'età, dell'abitudine al bere e se è stato assunto a digiuno, durante o subito dopo i pasti.

EFFETTI INDESIDERATI Alterazione della capacità di concentrazione, diminuzione della coordinazione motoria e dell'equilibrio, rallentamento dei riflessi, riduzione delle capacità visive (visione "a tunnel", sdoppiamento immagini, offuscamento). Si tende a parlare in maniera "biascicata". Determina una grande dispersione di calore corporeo. Può provocare confusione, irritabilità, ansia, nausea e vomito, amplificazione di stati emotivi negativi, sottovalutazione delle situazioni pericolose.

RISCHI **L'uso frequente e continuativo di alcol può creare dipendenza fisica e psichica.** Con un uso continuativo ed elevato si possono sviluppare gastriti, ulcere, cirrosi epatiche ed altre patologie dell'organismo, deficit motori e sensitivi, danneggiamento delle cellule cerebrali, che comporta a sua volta perdite di memoria. Le crisi di astinenza possono essere caratterizzate da tremori, mal di testa, allucinazioni e depressione.

SE HAI ASSUNTO ALCOOL **evita di metterti alla guida** e di svolgere attività che richiedono attenzione: i tuoi riflessi sono più lenti e le tue percezioni alterate (vista, udito ecc.). **Evita i mix con altre sostanze**: gli effetti interagiscono, sono imprevedibili e difficili da gestire. **Evita di bere velocemente (shot) e a stomaco vuoto**: un'alta ed immediata concentrazione di alcol nell'organismo può farti stare male.
Ricordati che in caso di emergenza devi chiamare il 112 – Numero Unico di Emergenza.
La chiamata è gratuita e non comporta conseguenze legali.

AltreStrade: unità mobile di prevenzione e riduzione dei rischi in luoghi di aggregazione giovanile, finanziato dalla ASL Roma 5 attraverso il riparto della Regione Lazio della quota indistinta, sottolivelli dipendenze; implementato dalle coop. soc. Il Cammino e Folias.

Infoline 346.0045055 altrestrade

altrestrade
IL CAMMINO Cooperativa Sociale onlus
FOLIAS COOPERATIVA SOCIALE
REGIONE LAZIO
ASL ROMA 5