

SORTIM



Una invitació a la reflexió sobre les nits de festa sense alcohol, amb alcohol o passades d'alcohol

T'HO EMPASSES TOT?

Un programa de:



Finançat per:



Amb la participació de:

Alborada

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra



PMD
Pla Municipal de Drogues



Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya
Subscripció General de Dependències



Si no bec, soc diferent, o no?



**Cal que siguem
iguals?**

**Cal que fem
el mateix?**

- Quan surto amb els meus amics i amigues, n'hi ha que beuran i n'hi ha que no. Podem ser diferents. Ens agrada la diversitat!
- Prendre les nostres pròpies decisions no ens converteix en persones rares, sinó en persones que saben el que volen.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Jo, com tu!



L'alcohol afecta sempre de la mateixa manera totes les persones?

- L'experiència amb l'alcohol dependrà de per què es begui i quant es begui.
- Si es tria beure alcohol, és important valorar i decidir per què, amb qui, què, on, quan i quant beure.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Bevem per passar-nos-ho bé!



Beure assegura la diversió?

- Hi ha gent que pensa que, bevent, la festa serà més divertida. Però no sempre és així... Discussions, malentesos, remordiments, tristesa, accidents, assetjament, etc., són més freqüents amb l'alcohol.
- Beure no assegura una bona festa. Si ens passem amb l'alcohol, gairebé segur que hi haurà mals rotllos.

1

2

3

4

5

6

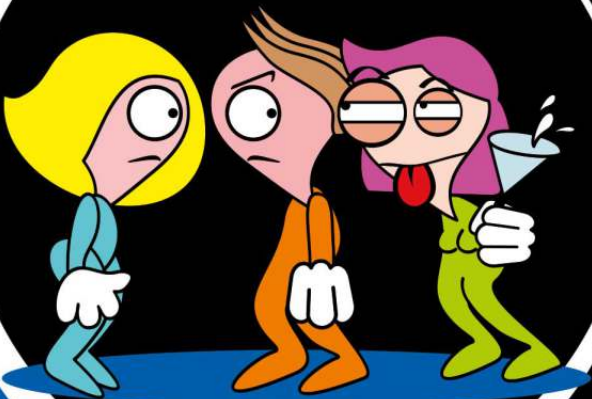
7

8

9

10

Puc conèixer
més gent



L'alcohol ajuda a relacionar-se i a conèixer més gent?

- Hi ha persones que beuen per desinhibir-se (perdre la vergonya, atrevir-se més) i conèixer més gent.
- Però les relacions facilitades per l'alcohol solen ser superficials i de poca qualitat i, de vegades, directament males experiències.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Soc el rei de la festa!



Es lliga més quan es beu?

- La nit, la música i l'alcohol poden crear un clima propici per lligar amb algú. Però... alerta amb les actituds sexistes!
- Que una persona estigui beguda no autoritza a res ni vol dir que no calgui el seu consentiment per lligar-hi.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

I després...



De qui és la responsabilitat?

- Sorpresa! Ens hem protegit?
- L'alcohol pot afectar la presa de decisions.
Una "bona nit" ho és més amb el cap clar. Així valorem millor els nostres veritables desitjos i percebem més i millor les nostres vivències.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

I deia que controlava!



Què vol dir controlar?

- L'alcohol altera els reflexos, la visió, la coordinació i el temps de reacció, entre altres coses.
- Així doncs... Per què hi ha gent que deixa conduir els seus col·legues que han begut o que deixa que els porti algú que ha begut?

1

2

3

4

5

6

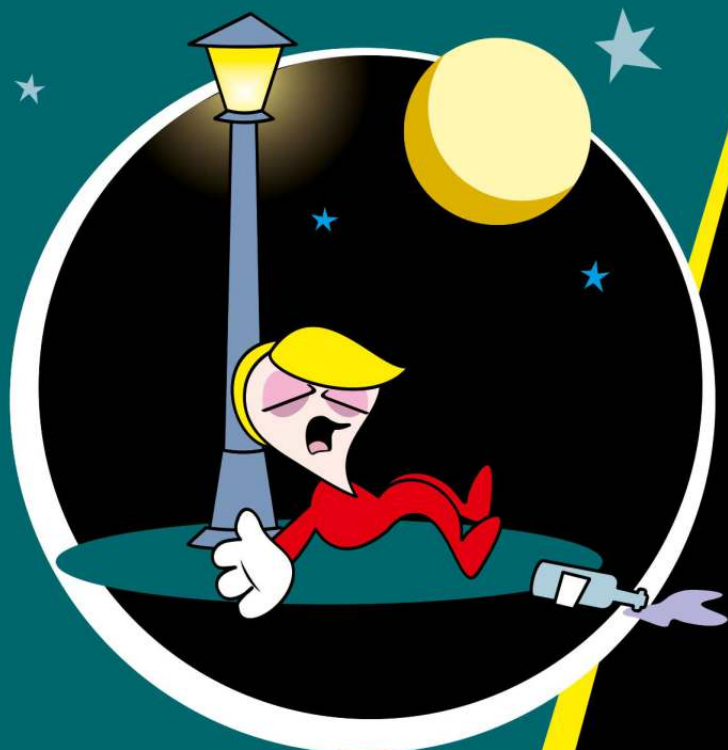
7

8

9

10

Que la festa no s'aturi!



On és el límit?

- A les pel·lícules, al final tot sol acabar bé. Però la vida real no és una pel·lícula. Beure alcohol implica riscos. I passar-se amb la beguda, encara més... Un coma etílic o un accident són un merder per a mi, per a la meva família i per als meus amics i amigues.
- Cuidar-nos és responsabilitat nostra, tant si hem begut com si no!

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

I si volem beure, què fem?

Planificar abans quan i quina quantitat beure.
I començar com més tard millor.

Menjar alguna cosa abans de la festa.

Portar preservatius, per si...

Anar al nostre ritme, sense competir.

Alternar begudes amb alcohol i sense.

No barrejar alcohol amb altres drogues
o begudes energètiques.

Recordar sempre que *no és no!*

Planificar com tornar a casa. I no conduir,
encara que creguem que podem.

I si ens trobem malament, demanar ajuda si cal.

Que tingueu una
bona nit!

