



Consum d'alcohol i altres drogues durant el confinament Recomanacions per a les persones adultes

Aquests dies podem veure alterada la nostra rutina pel fet d'haver d'estar a casa durant un llarg període de temps. També podem sentir més angoixa i/o preocupacions per la incertesa que ens porta la situació actual. Tot això pot suposar un canvi en els nostres hàbits, també pel que fa al consum d'alcohol i altres drogues.

És important durant aquest temps evitar-ne el consum, o bé, si es fa, no intensificar-lo. Recordeu que no hi ha un consum sense risc.

Seguir aquestes recomanacions us pot ajudar a mantenir una millor relació amb el consum d'alcohol i altres drogues durant aquest període de confinament

- L'opció de no consumir sempre és la més saludable. Si ho feu, que sigui un consum moderat.
- El consum baixa la percepció del risc i us pot posar en situacions no desitjades (per exemple, en la situació actual, saltar-vos el confinament i les recomanacions de protecció de la COVID-19 amb les conseqüències negatives que això pot comportar).
- Les persones adultes som models per als infants i joves. Els nostres consums no només poden afectar directament els nostres fills/es, sinó que poden influir en els seus consums en el futur.
- No s'ha de consumir ni alcohol ni altres drogues durant l'embaràs. Tampoc si sou menor, esteu prenent una medicació, patiu malalties cròniques o feu activitats de risc.
- Per seguretat en la transmissió de la COVID-19, cal extremar la higiene dels utensilis per consumir (llaunes, gots, altres...) i no s'han de compartir.
- Comprar drogues il·legals al carrer us posa en risc de contagi. A més, podeu tenir una sanció doble: per tinença i per ser al carrer.
- Si teniu ganes intenses de consumir, angoixa o estrès no us automediqueu.

Si preneu alcohol, recordeu:

- Eviteu consumir tot el dia o fer uns consums elevats en poc temps.
- Posposeu al màxim el moment d'iniciar els consums, si pot ser fins a l'hora de dinar.
- Acompanyeu el consum o el beure amb menjar.
- Poseu-vos un límit de consum, porteu el recompte de les begudes que preneu, perdre'n el compte sovint vol dir passar-se de la ratlla.
- Beu a poc a poc i assaborint la beguda. Com més de pressa es pren, més probabilitats hi ha de beure'n més quantitat.
- Intercaleu les begudes amb alcohol amb d'altres que no en portin.
- Les barreges d'alcohol i drogues n'incrementen i en potencien els efectes i els riscos.
- Feu pauses i espaiu-ne els consums.

Adreces i telèfons d'interès

- Si creieu que durant aquest temps necessiteu ajuda o orientació respecte al vostre consum o bé el consum d'algú del vostre entorn, podeu posar-vos en contacte amb el servei d'orientació sobre drogodependències: [Línia Verda](tel:900900540) (900 900 540).
- 061 Salut Respon. Per emergències: 112