



Com pot afectar el confinament amb el consum d'alcohol i altres drogues?

MITE vs REALITAT

✘ **“L'alcohol i les altres drogues relaxen i alleugereixen l'estrès”**

✔ Alteren el son, generen problemes de salut, interfereixen en les nostres relacions familiars i limiten la capacitat d'afrontar els problemes adequadament.

✘ **“L'alcohol dona energia, activa i anima”**

✔ Després d'una breu sensació de plaer, provoca més descontrol en les emocions, fatiga i tristesa.

✘ **“La cervesa no és alcohol”**

✔ Una canya de cervesa té la mateixa quantitat d'alcohol que una copa de vi.

✘ **“Consumir-ne permet controlar millor la situació”**

✔ Limita la capacitat d'autocontrol, dificulta seguir les mesures de confinament, i això augmenta la probabilitat de contagi.

✘ **“L'alcohol o la marihuana calmen el dolor”**

✔ L'efecte és molt a curt termini. Poden generar tolerància i addicció, i el consum crònic augmenta la sensibilitat al dolor.

✘ **“L'alcohol és un aliment”**

✔ L'alcohol augmenta la producció de greix i no alimenta.

✘ “Consumir-ne facilita les relacions sexuals”

- ✓ L'alcohol i altres drogues poden provocar desinhibició; però posteriorment interfereixen en la capacitat sexual.
-

✘ “El consum d'alcohol mata el virus”

- ✓ El consum excessiu d'alcohol disminueix les capacitats de les defenses de l'organisme.
-

✘ “Durant el confinament no hi ha pressió social”

- ✓ A les xarxes socials circulen molts missatges que conviden al consum.
-

✘ “El tabac no és una droga i calma l'ansietat”

- ✓ El tabac és una droga estimulants i no calma l'ansietat, sinó la síndrome d'abstinència.

✘ “Si no prenc alcohol cada dia, no tinc un problema”

- ✓ El dany es relaciona amb la quantitat i amb la intensitat. Beure molt en poc temps és perjudicial.
-

✘ “L'alcohol i altres drogues ajuden a dormir”

- ✓ Recórrer a qualsevol substància alterarà la qualitat del son.
-

✘ “Durant la crisi haig d'augmentar la meva medicació psiquiàtrica”

- ✓ És important que segueixis les pautes acordades amb el teu metge o metgessa. I cal que contactis telefònicament amb ell/a.