

ALCOL

Depressore del Sistema Nervoso Centrale.

È una sostanza legale ricavata dalla fermentazione o dalla distillazione degli zuccheri della frutta e dei cereali. Ciò non significa che sia una sostanza innocua.

Utilizza questa sostanza con prudenza!

Info

Forma:

Liquida, bevande con differenti gradi alcolici.

Modalità di assunzione e durata

Bevuto durata 1 unità alcolica dura 1 ora

Mangiato in alcune pietanze

Ricorda che il picco alcolemico si ha dopo 30 minuti (stomaco vuoto) – 60 minuti (stomaco pieno)

Dosaggio:

Il dosaggio dipende dalle caratteristiche della persona, dal peso e dalla modalità di assunzione.

Inizia sempre con un basso dosaggio, specialmente se è la tua prima volta!

Può essere considerato un bere eccessivo: 5 unità per gli uomini e di 4 unità per le donne se assunte in un'unica occasione.

Effetti:

Ricercati: rilassamento, aumento della socialità e confidenza, disinibizione, euforia, loquacità

Collaterali: analgesia, sonnolenza, impulsività, diminuzione della coordinazione, labilità emotiva, vuoti di memoria e confusione

Effetti fisici: viso arrossato, vista sfocata, nausea

Ricorda che gli uomini, smaltiscono l'alcol un po' più velocemente delle donne.

Rischi:

Bere frequentemente induce la tolleranza, significa che avrai bisogno di una maggiore quantità di alcol per sentire gli stessi effetti. Tieni d'occhio il tuo uso.

L'alcol può generare dipendenza con sintomi a livello psichico e fisico.

Ad alti dosaggi possono verificarsi surriscaldamento o ipotermia, sonno profondo, coma, morte.

L'alcol è un co-cancerogeno, rafforza cioè sensibilmente l'effetto cancerogeno di altre sostanze (come ad esempio il fumo di sigaretta)!

Mix da evitare

L'alcol interagisce in modo negativo con quasi tutte le altre sostanze, in particolare però ricordati di non assumerlo con: ketamina, oppioidi, psichedelici e psicofarmaci.

Safer use:

- Non bere a stomaco vuoto.
- Evita di mischiare bevande alcoliche di diverso tipo e bevi acqua regolarmente (un bicchiere d'acqua dopo ogni bevanda alcolica).
- se hai bevuto non guidare! utilizza i mezzi pubblici, prendi un taxi o vai a piedi.
- Bere diminuisce la capacità di giudizio, potresti trovarti in situazioni spiacevoli! Fai attenzione per te e i tuoi amici.
- Un consumo elevato o regolare d'alcol durante la gravidanza influisce negativamente sullo sviluppo del feto e provoca gravi danni al bambino.

I rischi del consumo di sostanze psicoattive dipendono sempre della tua persona, dalle tue condizioni di salute attuali e dal tuo ambiente circostante.



Progetto Neuttravel