

Buonanotte
Spazi interattivi e lucidi eventi
Progetto del Comune di Modena
Finanziato dalla Regione Emilia Romagna

ALCOL

Se lo bevi non guidare, se guidi non berlo

L'alcol è una sostanza psicoattiva contenuta in concentrazioni diverse nel vino, birra, superalcolici.

Un bicchiere di vino (a 12 gradi) contiene la stessa quantità di alcol che troviamo anche in una birra media (a 3,5 gradi), oppure in un bicchierino di whisky o di grappa (a 40 gradi).

Gli effetti dell'alcol sono molto rapidi (15 minuti circa) e dipendono dall'alcolemia, cioè dalla concentrazione di alcol nel sangue.

Gli effetti acuti, come euforia, loquacità, perdita delle inibizioni, compaiono già ad un'alcolemia di 0,4 grammi per litro di sangue che corrisponde ad una birra media o a un bicchiere di vino.

Ad alcolemia più alta (0,5-1) cominciano gli effetti tossici più pericolosi: confusione mentale, nausea, vomito, disturbi della visione e della memoria e allungamento dei tempi di reazione.

I danni acuti prodotti dall'alcol possono arrivare fino al coma etilico: con alcolemia pari a 3-5 si giunge alla morte per arresto cardiocircolatorio.

Se all'alcol vengono associate anche altre sostanze i rischi aumentano.

SULLA STRADA

Per il codice della strada è previsto il ritiro della patente per un tasso di alcolemia pari o superiore a 0,8 grammi di alcol per litro di sangue (= 2 birre medie o 2 bicchieri di vino), poichè si considera il limite rischioso per il verificarsi di incidenti.

Chiunque guida in stato di ebbrezza (alcolemia superiore a 0,8) è punito con l'arresto fino ad un mese e con l'ammenda da 500 mila a 2 milioni di lire. All'accertamento del reato consegue anche la sanzione amministrativa della sospensione della patente da 15 giorni a 3 mesi.

Alcuni Paesi Europei hanno limiti più restrittivi rispetto all'Italia: ad esempio per l'Olanda il tasso alcolemico è 0,5 mentre per la Svezia è 0,2.

Già con mezzo bicchiere di vino si ha la tendenza a guidare in modo più rischioso rispetto a chi si mantiene sobrio.

La guida sotto effetto di alcolici risulta condizionata da una minore prontezza di riflessi, minore capacità di fronteggiare gli ostacoli e maggiore sonnolenza.

Bere alcolici influisce sui *Tempi di Reazione* alla guida: da sobri ad una velocità di 100 km/h sono sufficienti 80 metri per fermarsi; chi ha alcolemia pari a 0,8 gr/litro ha bisogno di 100 metri per riuscire ad arrestarsi. Inoltre il *Campo visivo* diminuisce gradualmente con l'aumentare dell'alcolemia, per cui diventa impossibile mettere a fuoco gli oggetti visti con la "coda dell'occhio" (ad esempio "da bevuti" è più difficile vedere i ciclisti, i pedoni o gli ostacoli a fianco della nostra vettura mentre guidiamo).

Ogni anno in Italia gli incidenti stradali, di cui più della metà sono correlabili all'alcol, provocano circa 10.000 morti e 100.000 invalidi permanenti.

Gli incidenti stradali sono la prima causa di morte tra i ragazzi di età compresa tra i 15 e i 30 anni; in questi casi la correlazione con l'alcol aumenta (circa il 75% dei giovani è coinvolto in un incidente in cui c'è di mezzo l'alcol).

ALCOL: SE LO BEVI NON GUIDARE, SE GUIDI NON BERLO

Falsi miti:

- non è vero che l'alcol fa buon sangue, anzi è responsabile di anemie;
- non fa digerire, ma rallenta la digestione se si aumentano le quantità;
- non riscalda, ma favorisce l'assideramento;
- non aumenta la potenza sessuale, nè tira su di morale, ma anzi deprime il sistema nervoso, tanto che veniva usato in passato come anestetico ed esercitava una azione sedativa.

Ricorda::

- di andare piano in macchina o in moto;
- di mettere le cinture;
- se bevi lascia guidare chi è sobrio, oppure aspetta il tempo necessario per smaltire l'alcol;
- guidare "bevuti" mette in pericolo non solo la tua vita, ma anche quella degli altri.

TU E L'ALCOL:

1. Negli ultimi 3 mesi hai mai pensato di dover bere meno alcol?
2. Negli ultimi 3 mesi ti sei mai irritato perchè qualcuno ti ha detto di bere meno?
3. Negli ultimi 3 mesi ti sei mai sentito in colpa perchè ritenevi di bere troppo?
4. Negli ultimi 3 mesi ti sei mai svegliato al mattino con la voglia di bere una bevanda alcolica?

Se le risposte positive al questionario sono meno di 2 = basso rischio

Se le risposte positive al questionario sono più di 2 = rischio elevato

Buonanotte

Progetto del Comune di Modena

Finanziato dalla Regione Emilia-Romagna

A proposito di

ECSTASY

Si possono trovare tanti tipi diversi di pasticche, sono colorate con colori brillanti e recano disegni stampati dai quali prendono il nome.

Il suo principio attivo è l'MDMA (Metilenediossimetamfetamina), composto con caratteristiche simili, per gli effetti che induce, agli stimolanti e agli allucinogeni. Di solito non è l'unico componente ma può essere associato ad altre sostanze.

L'Ecstasy è sintetizzata in laboratori illegali e rudimentali, perciò vi è un'elevata probabilità che le pastiglie contengano sostanze contaminanti, rifiuti chimici e tossici con grandi rischi per l'organismo.

EFFETTI

quelli di una pastiglia

- I primi effetti compaiono dopo 30-60 minuti dall'assunzione e durano dalle 4 alle 6 ore.
- Aumenta l'intensità di tutte le sensazioni (udito, tatto, vista, gusto, olfatto).
- Si ha la sensazione di comunicare con più facilità con gli altri.
- Non si avverte il senso della fame, né la stanchezza fisica.

Dopo la prima pastiglia quelle che eventualmente seguono non aumentano gli effetti piacevoli (desiderati), ma incrementano quelli collaterali (indesiderati).

EFFETTI INDESIDERATI

- nausea; il cuore comincia a battere più forte (tachicardia); sale la pressione del sangue;
- si possono avere capogiri, febbre, crampi muscolari; le mascelle "tirano";
- si suda molto, la bocca si secca e il corpo può rimanere senza liquidi;
- la disidratazione del corpo è l'effetto più pericoloso: se la temperatura dell'ambiente è elevata può manifestarsi il cosiddetto "colpo di calore" (a volte mortale), facilitato dall'assunzione congiunta di alcolici;
- si possono vivere situazioni di panico, di ansia, di aumento dell'aggressività e dell'impulsività;
- allo spegnersi dell'effetto ricercato con l'ecstasy ci si sente stanchi, esauriti, depressi e incapaci di concentrarsi;
- sintomi di overdose sono i tremori, il digrignare dei denti con tensione dei muscoli della bocca, paure immotivate, allucinazioni, confusione della mente.

L'ecstasy induce una forte dipendenza con la necessità di aumentare le dosi per avere gli stessi effetti.

L'ecstasy comporta un rischio ulteriore per chi ha problemi a cuore, reni o per chi soffre di epilessia.

ASSUNZIONE DI ECSTASY E COMPORTAMENTI A RISCHIO

- non utilizzo del preservativo nei rapporti sessuali;
- guida pericolosa;
- sottovalutazione delle fonti dolorose;
- alterazione della nozione del tempo fino a perdere di vista le necessità fisiche di base (assunzione di cibo e di acqua, sonno...).

ASSOCIARE ECSTASY CON ALTRE SOSTANZE

L'assunzione di ecstasy con altre sostanze può portare a una sommatoria di effetti spesso pericolosi.
Con alcol: aumenta la temperatura corporea, con il rischio di perdere molti liquidi corporei (disidratazione).

Con cocaina e amfetamine: gli effetti sono moltiplicati portando ad un squilibrio psicofisico, con pericolo per la vita.

Acidi: aumenta l'effetto allucinogeno e di conseguenza la probabilità di fare un "brutto viaggio".

Eroina: l'effetto stimolante dell'MDMA può coprire l'effetto sedativo dell'eroina e viceversa (pericolo di overdose).

LA LEGGE DICE CHE.....:

- **In caso di acquisto o possesso per uso personale** la legge prevede sanzioni amministrative come la sospensione della patente, del passaporto per un periodo che va dai 2 ai 4 mesi. Gli agenti ne fanno la segnalazione in Prefettura dove si viene convocati per un colloquio. Qui chi lo desidera può chiedere di essere sottoposto al programma terapeutico e socio-riabilitativo presso il Servizio Tossicodipendenze di residenza. In tal caso il Prefetto sospende il procedimento amministrativo e invia al Ser.T. Se va tutto a buon fine il Prefetto fa archiviare il procedimento. Se invece le cose non vanno così e per esempio il programma viene interrotto, possono scattare le sanzioni.
- **In caso di spaccio**
 - *di lieve entità*, si rischia di finire in carcere per un periodo da 2 a 6 anni e di pagare fino a 150 milioni di multa
 - *di grossa entità*, è prevista la reclusione da 8 a 20 anni e il pagamento di una multa che va dai 50 ai 500 milioni.

SE TI DOVESSE CAPITARE DI FARNE USO....ALMENO SAPPI CHE...

- la pastiglia dovrebbe essere inodore ed amarissima;
- non devi prenderne più di una;
- non devi assolutamente guidare ed è meglio salire in macchina con qualcuno che non sia stonato;
- non devi fare "miscugli" con alcol ed altre sostanze;
- bisogna bere molta acqua;
- è meglio che ti rilassi mezz'ora prima che chiuda il locale, riposati e prendi un po' d'aria;
- **può finire male.**

HELP CARD

SE UN TUO AMICO SI SENTE MALE:

- chiama un'ambulanza (118) e rimani con la persona che ha bisogno di aiuto;
- non farti prendere dal panico!... così potrai dare ai soccorritori informazioni preziose: sostanza assunta, tempo trascorso dall'assunzione;
- non rischi niente dal punto di vista legale, al contrario l'omissione di soccorso è un reato grave.

NON ABBANDONARE MAI QUALCUNO CHE STA MALE.

Indirizzi utili ai quali ti puoi rivolgere in caso di dubbi o per qualsiasi problema:

- Spazio Giovani (AUSL di Modena) - viale Molza, 3 - tel. 059-2134366
> martedì e mercoledì dalle 14.30 alle 18.30

- Progetto Delta (Centro di Solidarietà di Modena) - via Toniolo, 125 - tel.059-315331
> lunedì e venerdì dalle 9.00 alle 17.00

- e.mail: stradanove@comune.modena.it

- www.stradanove.net

grammi alcol > g/l < litro di sangue

Se bevi non guidare, se guidi non bere

0,2

I riflessi sono leggermente disturbati e aumenta la tendenza ad agire in modo rischioso.

0,3

Movimenti e manovre vengono eseguiti più bruscamente

0,4

La percezione sensoriale è ridotta a causa di un'elaborazione mentale più difficoltosa.

0,5

Movimenti e ostacoli vengono percepiti con ritardo, riduzione della facoltà visiva laterale.

0,6

Facilità nel commettere errori anche di grave entità durante la prestazione.

0,7

Tempi di reazione molto lunghi.

0,8

Limite legale per la guida di autoveicoli.

0,9

Forte diminuzione della capacità di valutare distanze, ingombri, movimenti.

1,0

Stato di ebbrezza chiaramente visibile, mancanza di attenzione, livello di capacità visiva minima, tempi di reazione disastrosi.