

## **Consells a les famílies per transmetre a les persones joves quan surten de festa! **La Prevenció és cosa de tothom!****

### **Referent al consum d'alcohol i de substàncies:**

**L'ideal seria no beure gens d'alcohol ni prendre cap substància, però els hi podem dir:**

#### **Si es beu alcohol:**

- Menja bé abans de sortir de festa.
- Si beus alcohol Fes-ho amb l'estómac ple i ves menjant de tant en tant al llarg de la nit.
- Decideix com tornaràs a casa: a peu, en el cotxe d'un amic o amiga que no beurà, et vindran a buscar o amb el bus de la festa. **Planifica la nit!!**
- Tingues cura de les teves amistats, no deixis ningú sense companyia i tingues informació del que han pres, quan i en quina quantitat.
- Beu aigua periòdicament per anar mantenint la hidratació.
- Si et trobes malament, avisa a persones amb qui et trobes. Si la cosa no millora busca ajuda professional.
- Si et trobes una persona que es troba malament, inconscient o a punt d'estar-ho: truca al 112.
- Si beus alcohol Fes-ho amb moderació i no barregis. Has de posar-te un límit i respectar-lo.
- Beu al teu ritme i **no** de manera condicionada per altres persones. (passa d'algunes rondes!).

#### **Si es fuma cànnabis:**

- Has de tenir en compte que és una substància il·legal i que, per tant, portar cànnabis al damunt i/o consumir en l'espai públic pot suposar una multa que pot variar segons quantitat i reincidència.
- El seu consum pot modificar la teva percepció dels sentits memòria, pensaments, emocions i conducta.
- Es recomana **NO** barrejar-lo amb medicaments o altres drogues, sobretot les de tipus depressor com l'alcohol, ja que poden accelerar l'aparició d'efectes no desitjats.
- Si es consumeix menjat (pastissos, galetes...) has de tenir en compte que els efectes tardaran més a aparèixer, però són molts més potents que si es fuma.
- En cas de marejos i/o baixada de tensió, consumir coses salades i hidratar-se sovint.
- En cas de trobar algú amb lipotímies i vòmits (pàl·lides), col·loca a la persona estirada, cames amunt i el cap de costat per si vomita.
- Si et trobes una persona que es troba malament, inconscient o a punt d'estar-ho o que estar tenint un atac de pànic fruit d'un consum, no deixis la persona sola i truca al 112.

## **Tabac:**

Tot i que el tabac és una droga legal i no té per què alterar els nostres sentits, és important que tinguem en compte, que és molt habitual iniciar-se en el seu consum en espais d'oci, en grup i/o amb la colla d'amistats. Els fa la sensació de ser més adults, respectats i acceptats pel grup d'iguals i fumar, perquè tothom fuma... En aquest sentit, doncs, seria bo plantejar-se des d'on s'està decidint fumar o no, sent lliure de pressions i imaginaris al voltant del consum de tabac. Recordeu que el tabac té un nivell d'addicció molt alt: el cos ho demana (addicció física), el cap ho demana (addicció psicològica) i la situació ho demana (addicció social). L'ideal seria no començar, però si ho fas: fes-ho amb cap!

## **Davant d'un comportament o agressió sexista o LGBTI-fòbica:**

- Qualsevol persona té dret a decidir quan dir: No i quan dir: Sí.
- Cal deixar clar el rebuig a l'assetjador i, si aquest insisteix, buscar ajuda entre les amistats, els coneguts, les persones de darrere de les barres, els cossos de seguretat o el Punt Lila MQF.
- Assetjar no és lligar, si es continua insistint davant d'una negativa, és assetjament.
- Tothom té dret a viure la sexualitat de manera lliure i plaent.
- La millor manera de no ser còmplices del sexisme és mantenir una actitud activa de rebuig quan pertoca.
- Pots oferir suport i ajuda, però sempre respectant la voluntat de la persona que ha estat agredida.

## **Punt Lila Més Que Festa (MQF)**

La carpa del Punt Lila Més Que Festa és un espai professional d'informació, atenció, prevenció i acompanyament davant les agressions sexistes i LGBTI-fòbiques que es puguin produir en els espais d'oci nocturn durant les festes majors de la comarca,

Contactes d'interès:

**900 100 120** Servei d'Atenció contra la Violència Masclista (24 hores)

**016** Servei telefònic d'assessorament jurídic en matèria de violències masclistes

**112** Emergències. Servei públic d'accés universal

**973 69 12 64** SIAD ( Servei d'Atenció i Informació a les Dones) i SAI (Servei d'Atenció Integral) Alta Ribagorça