

La borra xera
de Darwin



EVOLUCIÓ

T'has preguntat mai com has pogut arribar a ser tan intel·ligent?

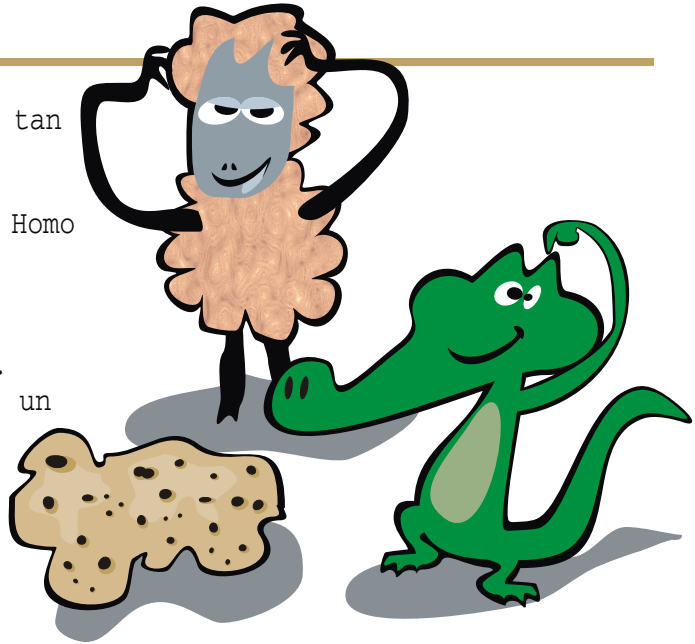
Doncs, perquè pertanyes a una espècie que es diu Homo Sapiens i tens un **cervell** d'allò més complicat.

Les esponges de mar, en canvi, no tenen cervell.

Els llangardaixos en tenen un de petit i molt simple.

I les ovelles, tot i ser més espavilades, tenen un cervell justet.

Però, com que la natura fa reciclatge (és clar!), quan una espècie evoluciona i es fa més complexa, allò que és més antic no ho llença sinó que ho aprofita en les noves espècies.



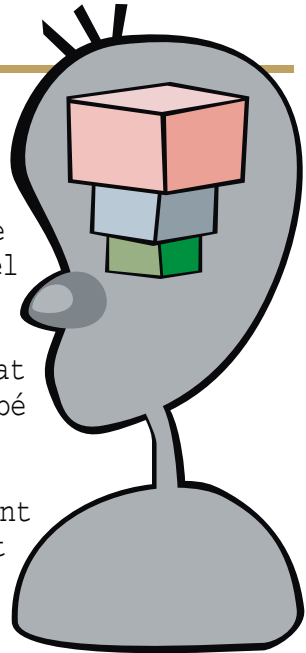
EL RECICLATGE DE DARWIN

El cervell humà, en realitat, són tres cervells connectats i muntats un sobre l'altre.

En el més profund de cadascú de nosaltres s'amaga un petit cervell de **llangardaix**. Aquest cervell té cura de la nostra **supervivència**, del comportament més bàsic i de regular les funcions més elementals del cos.

Com que nosaltres som **mamífers**, tenim, a més un segon cervell més evolucionat que l'anterior. Aquest segon cervell s'ocupa de les nostres **emocions**, i també d'una part de la **memòria** i de l'estat del cos.

El cervell més extern, l'únic exclusiu dels **humans**, controla el pensament lògic, el **raonament**, la **creativitat**, el **llenguatge**... És també l'encarregat d'analitzar i planificar la nostra **conducta**.



DINS L'OLLA

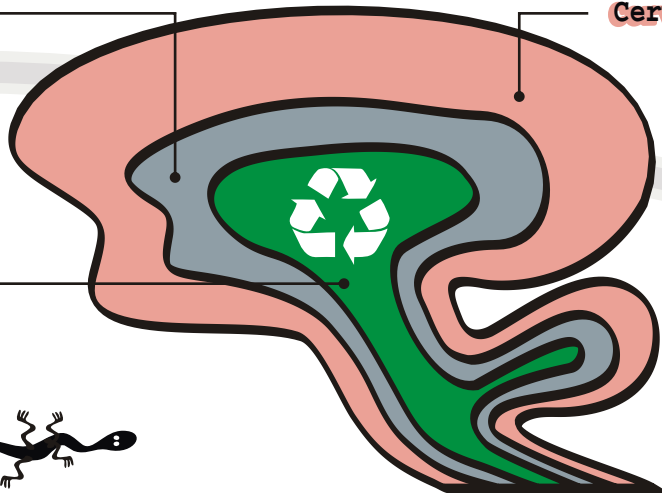
Cervell dels mamífers

- por
- agressivitat
- son
- recordar
- temperatura



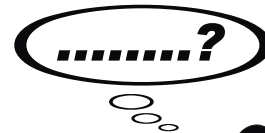
Cervell dels rèptils

- menjar
- reproduir-se
- salvar el coll
- pixar
- respirar



Cervell exclusiu dels humans

- pensar
- valorar
- reflexionar
- decidir
- parlar



INVOLUCIÓ

T'has preguntat mai què passa quan algú beu com una esponja*?

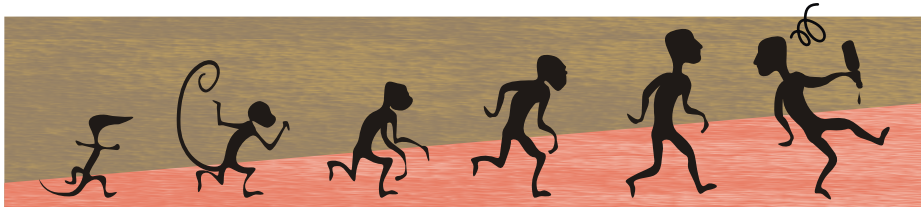
L'alcohol danya el funcionament del cervell de manera que **les neurones van més a poc a poc**, treballen malament i es perd el control.

Quan es beu alcohol, el cervell es va xopant començant per les parts més externes fins les més profundes.

Petites quantitats d'alcohol **alteren el funcionament del cervell superior** i, per tant, la nostra conducta. Quantitats més grans afecten les funcions més bàsiques del nostre organisme perquè **s'espantia el sistema de control del cervell** més profund.

L'esponja és l'únic animal que no té cervell, i per tant suposem que l'alcohol no l'afecta.

* Beure com una esponja vol dir beure molt alcohol.





LA DECEPCIÓ DE DARWIN



Si bevem una mica **agafarem el punt**. Potser ens **sentirem** contents i estarem menys tallats. Però no agafarem el **cotxe** perquè sabem que podem acabar estavellant-nos.



Si seguim bevent, **ens emborratxarem**. No ens hi veurem, parlarem malament, ens **entrebancarem** al caminar, ens agafarà ploranera o cridanera, farem **nosa** als altres, direm coses que en realitat no volíem dir, voldrem lligar però no amb aquella persona i perdrem totes les possibilitat amb algú que sí que ens agrada o ens comportarem com **bavoses** i podem acabar **barallant-nos**. I si ens agafa la "xuleria", agafarem el cotxe i podria passar qualsevol cosa.



Si no paréssim de beure, arribaríem a patir un **coma etílic**. Ens quedariem **inconscients**, gairebé no respiraríem i faríem **patir** als amics i a la família. Ja no ens hauríem d'amoïnar pel cotxe, ens portarien en l'ambulància o en el cotxe de la **funerària** (perquè es pot morir d'un coma).

L'ENDEMÀ... LA DURA REALITAT:

El cervell
de
llangardaix
es rebel·la

Ens despertem amb **ressaca**...
... mal de cap, nàusees...

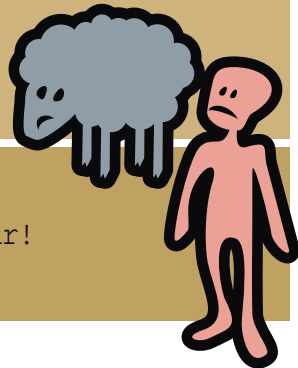


L'únic que podem fer és prendre molta aigua, begudes amb sucre, suc i fruites riques en vitamina B, dormir i descansar... I no beure més alcohol.

El cervell
de mamífer
es rebel·la

No aconseguim **recordar**...
... com van arribar a casa, perquè ens fa mal el braç, si és que ens vam barallar o vam caure, si ha estat una nit de festa o avorrida...

Si només recordem com ens sentim d'abatuts, podem preguntar a un amic que no va beure tant...



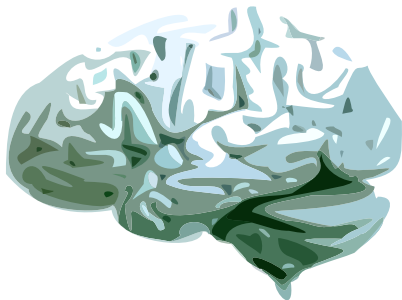
El cervell
superior es
rebel·la

Ens **penedim**...
... d'haver fet el ridícul, d'haver gastat massa, d'haver muntat el numeret, d'haver-nos barallat per una "xorrada"...

... encara que de vegades és millor no preguntar!

T'atreveixes a fer la revolució?

prou!



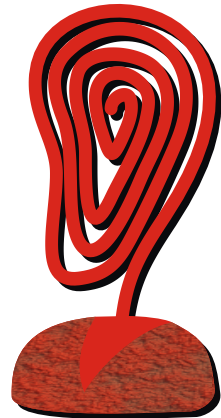
🧀 REVOLUCIÓ

T'has preguntat mai perquè, de vegades, fem el que no hauríem de fer?

Doncs, nosaltres també. En canvi, les esponges ni s'ho plantegen.

Jo faig...

- el que a mi em sembla
- el que penso que esperen de mi
- el que em diuen
- el que s'ha fet sempre
- el contrari del que em diuen
- el que està de moda
- el primer que em passa pel cap
- el que he vist fer
- el que toca





EL TRENACACLOSQUES DE DARWIN

Abans de sortir **pensem...**

- D'entrada, si no volem beure, no tenim perquè fer-ho.
Beure alcohol no és obligatori.
- Si som **molt joves** no podem beure alcohol.
- Si ens trobem malament o prenem **medicació**, tampoc.
- Si hem tingut un **dia "fumut"** millor no beure.
- Fem comptes. Agafem només **la "pasta"** justa perquè si no, en la festa ens escalfem i gastem més del que podem.
- **Planifiquem la tornada.** Que condueixi algú que no hagi begut gens. El conductor del bus no beu!
- **Mengem un bon àpat.** Amb l'estómac buit, l'alcohol encara cau pitjor.
- **Protegim-nos.** Fiquem-nos un parell de condons a la butxaca, siguem optimistes!



I JA A LA FESTA:

Si no volem prendre alcohol que sigui...

- **Respectant** les decisions dels altres i mantenint les nostres, però de bon rotllo.
- Anant amb compte amb els **desplaçaments**, n'hi ha d'inconscients que beuen i agafen el cotxe.
- Essent bons **amics**, si un col·lega es passa molt, cal que li diem. Però demà, perquè avui no ho entendria.

Si volem prendre alcohol que sigui...

- Perquè ho tenim clar i **sense embolicar** ningú.
- **Respectant** la pena, el veïnat i el carrer.
- Començant per beure alguna cosa sense alcohol, que queda **molta nit** per davant.
- Evitant caure en la monotonia, **alternant** begudes amb alcohol amb altres que no en portin.
- Bevent a **poc a poc** i controlant la quantitat. No cal fer paté amb el nostre fetge!
- Evitant les **mescles**, de diferents begudes alcohòliques i d'altres substàncies.
- Recordant que **no podem conduir**. Fer-ho té molts riscos: accident, multa, perdre punts, anar a presó...



L'ENDEMÀ...

- Sense ressaca
- Sans i estalvis
- Sense multes
- D'una peça
- Sense foradar la butxaca

Hem triomfat...

Podrem afrontar el partit i el dinar familiar amb el cap ben alt.



**Emborratxar-se potser és freqüent per algunes persones,
però no ens hauria de ser indiferent.
Pot afectar seriosament la nostra conducta i la nostra salut.**

Material editat per:

Amb el suport de:

Elaborat per:

