



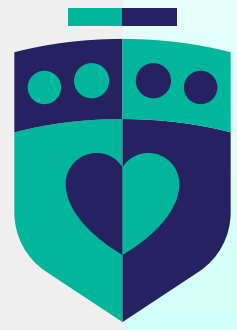
Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIA CONSUMULUI DE ALCOOL

„Fii tu însuți!
Nu ai nevoie de alcool!”

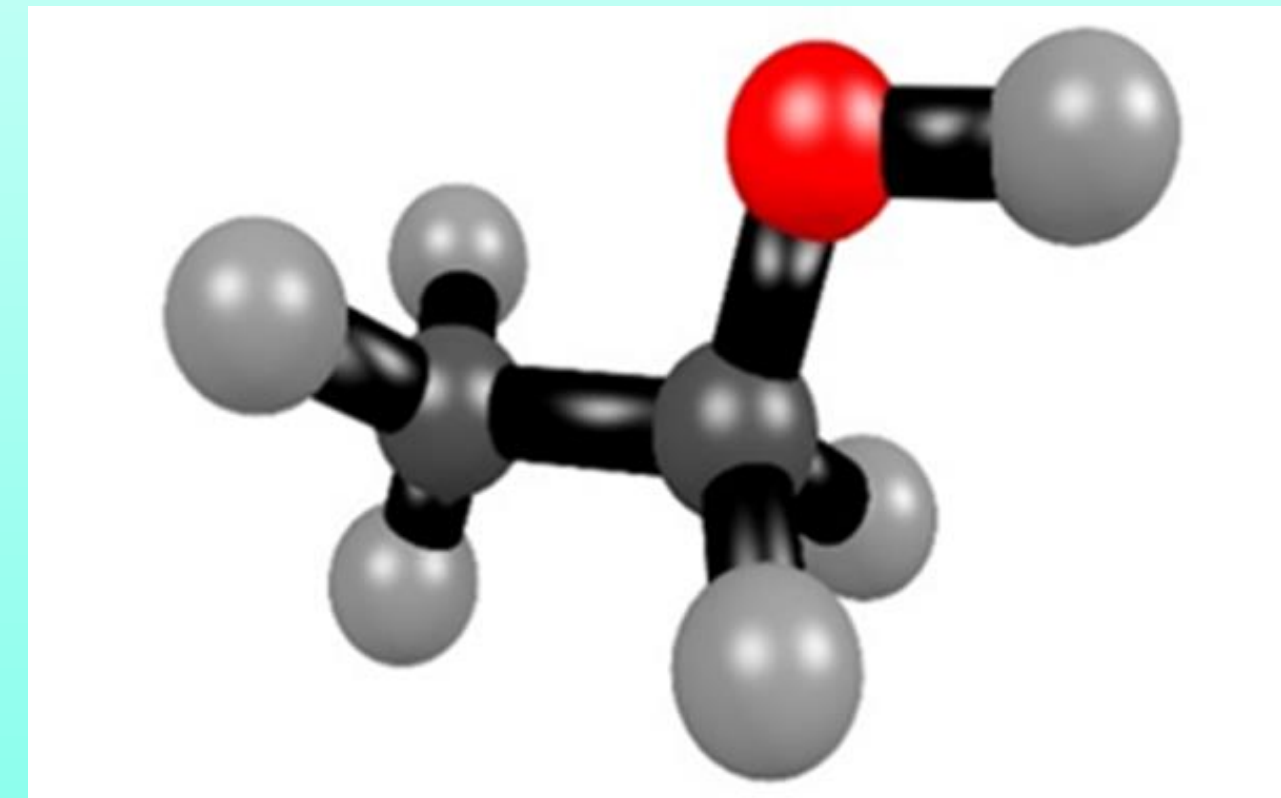
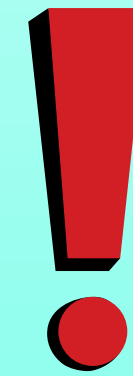


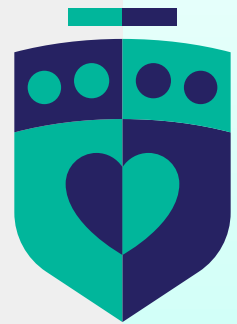
Ce este ALCOOLUL?



Alcoolul (etanolul sau alcoolul etilic) are formula chimică C_2H_5OH , este un lichid volatil, inflamabil, incolor, cu miros și gust caracteristic, obținut prin fermentarea zaharurilor din cereale, fructe, etc. sau pe cale sintetică.

Alcoolul este o substanță toxică și psihoactivă care produce dependență.





Efectele consumului de alcool asupra corpului

Ochi

(midriază, nistagmus, scăderea vederii, orbire)

Piele

(piele uscată, înroșirea pielii, pete, aspect îmbătrânit, buhăit)

Inima și vase de sânge (cardiopatie ischemică, hipertensiunea arterială, tulburări de ritm, infarct miocardic, accidente vasculare cerebrale urmate de paralizii)

Mușchi

(slăbiciune musculară, febră musculară la eforturi minime)

Oase

(osteoporoză)



Sistem nervos

(încetinirea gândirii, afectarea memoriei, încetinirea reflexelor, insomnie, nervozitate, depresie, sinucidere, demență, epilepsie, dureri și tremurături ale mâinilor și picioarelor, delir, halucinații, demență, comă)

Aparat respirator

(pneumonie, tuberculoză, HIV/SIDA)

Sistem digestiv

(scăderea absorbției de vitamine și nutrienți, hepatită, ciroză, pancreatită, cancere)

Aparat reproducător

(bărbați: impotență, femei: scăderea fertilității, avort spontan, pierderea dorinței sexuale)

Care sunt efectele consumului de alcool asupra sănătății ?



Complicații acute/imediate

- Vorbire împleticită (dificultăți de exprimare)
- Timp de reacție încetinit
- Scăderea coordonării
- Tulburări de vedere
- Afectarea gândirii și a capacității de judecată
- Alterarea memoriei și atenției
- Afecțiuni gastrice, vomă
- Posibilă pierdere a conștienței, comă și deces

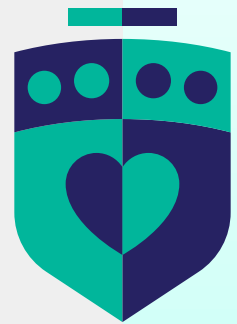
Complicații intermediare

- Cefalee (durere de cap)
- Insomnie
- Mahmureală
- Pierderea memoriei

Complicații pe termen lung

- Leziuni cerebrale severe, care pot duce la demență sau sindromul Wernicke-Korsakoff
- AVC, Tulburări de memorie, Convulsii
- Ciroză hepatică, Steatoză hepatică, Cancer hepatic
- Gastrită cronică, Ulcer gastric, Malnutriție
- Sindromul alcoolic fetal
- Polinevrită
- Impotență, Tulburări menstruale
- Scurtarea duratei de viață

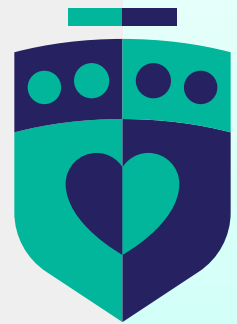




Impactul social și economic al consumului de alcool

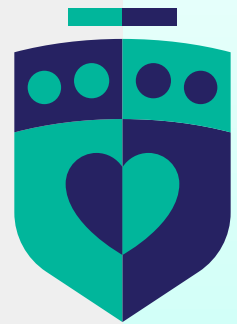


- dificultăți financiare, pierderea locuinței
- costurile generate de pierderea productivității forței de muncă și de șomaj, eșec școlar (rezultate școlare slabe, absenteism, abandonarea studiilor)
- costurile psihologice atribuite durerii și suferinței.
- deteriorarea relațiilor familiale și sociale: conflicte, divorț, abuz, neglijarea copiilor, pierderea prietenilor, excludere socială
- afectarea altor persoane, cum ar fi membrii familiei, prieteni, colegi de muncă (vătămări corporale, distrugeri materiale, hărțuire, insultă sau amenințare).
- accidente rutiere , la domiciliu, la locul de muncă, violență, căderi, asfixiere, sinucidere, omucidere, înec, arsuri
- dezvoltarea tulburărilor din spectrul sindromului alcoolic fetal, consecința expunerii prenatale la alcool .
- consum de alte substanțe de abuz: tutun, droguri ilegale
- comportament sexual nepotrivit: sex neprotejat, boli cu transmitere sexuală, viol, sarcină nedorită
- costurile din sectorul justiției (comportamente antisociale: bătăi, scandaluri, tâlhărie, distrugeri de bunuri, amenzi, închisoare)



- o treime din decesele tinerilor de 11-15 ani se produc prin accidente rutiere datorate alcoolului
- 12% au probleme cu prietenii sau familia, rezultate slabe la școală
- 8% au comportamente de risc (sexual, delicvență, violență)
- peste 200 de boli (tulburări ale sistemului nervos, ciroză hepatică, unele forme de cancer etc.)
- Risc de asociere cu alte substanțe nocive (tutun, droguri)





Efectele psihologice și sociale ale alcoolului

Deteriorarea relațiilor familiale și sociale: conflicte, abuz, pierderea prietenilor, excludere socială

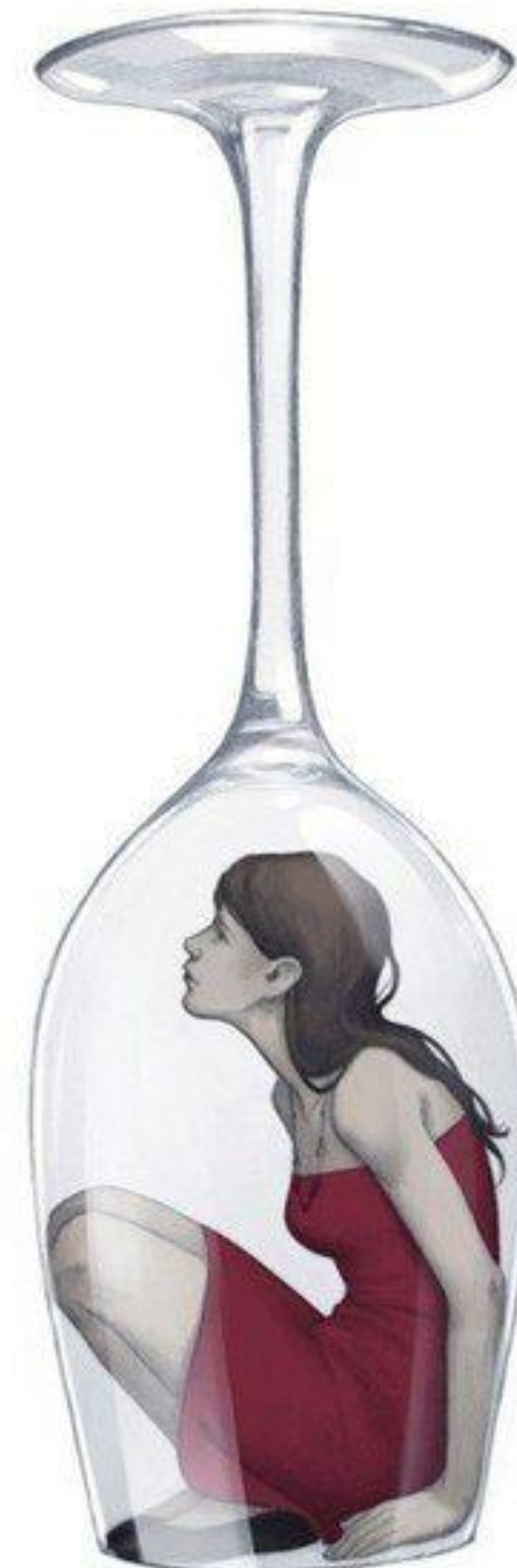
Eșec școlar și profesional: rezultate școlare slabe, absenteism, abandonarea studiilor, pierderea oportunităților de calificare profesională

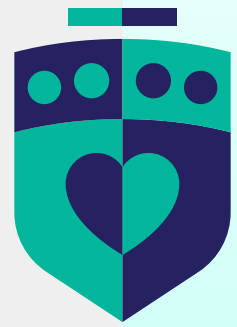
Consum de alte substanțe de abuz: tutun, droguri ilegale

Comportament sexual nepotrivit: sex neprotejat, boli cu transmitere sexuală, viol, sarcină nedorită

Moarte: prin intoxicație etanolică acută, violență, căderi, asfixiere, sinucidere, omucidere, înec, arsuri, accidente rutiere

Comportamente antisociale și probleme cu legea: bătăi, scandaluri, tâlhărie, distrugeri de bunuri, amenzi, închisoare





Consumul de Alcool și Impactul Asupra Stimei de Sine la Adolescenți

Efecte negative asupra stimei de sine

- ✓ Adolescenții consumă alcool uneori pentru a face față insecurităților personale
- ✓ După consum, pot apărea sentimente de vinovăție, rușine, anxietate
- ✓ Comparațiile sociale și presiunea de grup amplifică nesiguranța

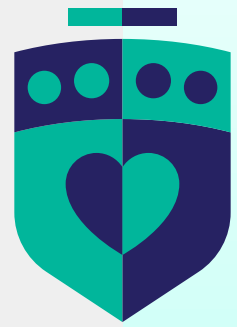
Imaginea de sine afectată

- ✓ Percepția propriului corp și a valorii personale poate fi distorsionată
- ✓ Alcoolul este adesea asociat cu dorința de a fi acceptat sau de a fi popular
- ✓ Consecințele comportamentelor sub influența alcoolului pot afecta reputația personală

Cerc vicios

Stima de sine scăzută → consum de alcool → imagine de sine negativă → consum repetat de alcool

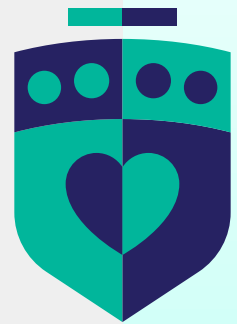




Soluții și Prevenție

- ✓ Educație emoțională și suport psihologic
- ✓ Promovarea modelelor sănătoase de relaționare și autoapreciere
- ✓ Implicarea familiei și a școlii în consolidarea încrederii de sine
- ✓ Activități extracurriculare pentru dezvoltarea încrederii de sine
- ✓ Programe de mentorat și consiliere
- ✓ Campanii de conștientizare privind riscurile alcoolului
- ✓ Crearea unui mediu sigur, fără judecată, în care adolescenții se pot exprima
- ✓ Promovarea autocunoașterii și a valorilor personale
- ✓ Colaborare între părinți, profesori și psihologi

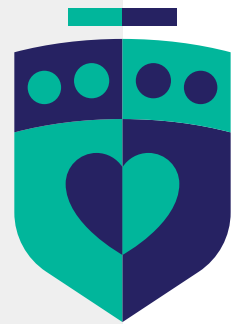




Consumul excesiv de alcool la adolescenți

- Consumul excesiv de alcool este definit în mod obișnuit ca și consumul de cinci sau mai multe băuturi standard pe ocazie pentru bărbați și patru sau mai multe băuturi pentru femei
- În adolescență există o tendință mai mare de asumare a comportamentelor riscante
- Mai mult de 1 din 10 adolescenți de 15 ani din România s-au aflat în stare de ebrietate cel puțin o dată în ultimele 30 de zile (studiul HBSC 2022)

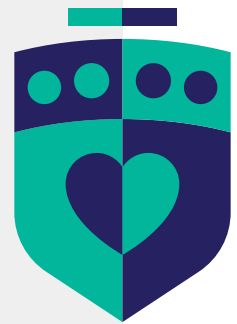




Consumul de alcool – Între mit și adevăr (1)



MIT	ADEVĂR
Trebuie să bei alcool pentru a fi la modă și a face parte din grup	<ul style="list-style-type: none">• Studiile comportamentale arată că într-un grup în care se consumă alcool; chiar și cei care nu beau pot să se distreze la fel de bine și să se comporte în aceeași manieră dezinhibată.• Convingerea sau obligarea cuiva să bea alcool ca o condiție de apartenență la un grup poate duce la consecințe tragice, inclusiv spitalizare, violență sexuală sau de altă natură și chiar deces.• Cei care consumă alcool pot ajunge persoane foarte singure, respinse de familie, prieteni și societate.
Alcoolul este un remediu împotriva stresului	<ul style="list-style-type: none">• Alcoolul este adesea folosit ca un „camuflaj” în perioade de stres temporar sau prelungit, în momentele de suferință cauzată de pierderea unei persoane dragi, de sfârșitul unei relații, de tensiuni familiale nerezolvate sau de starea prelungită de stres la școală.• Alcoolul crește nivelul de stres biologic la care este supus organismul• Nivelul de adrenalină crește în organism atunci când se consumă alcool.• Chiar dacă s-ar putea să te simți mai relaxat atunci când bei alcool, organismul acumulează un stres suplimentar.



Consumul de alcool – Între mit și adevăr



MIT	ADEVĂR
Alcoolul îi ajută pe oameni să-și uite problemele.	<ul style="list-style-type: none">• Foarte des oamenii aduc în discuție problemele uitate doar atunci când sunt în stare de ebrietate
Un băiat trebuie să bea alcool pentru a-și dovedi bărbăția.	<ul style="list-style-type: none">• Persoanele care simt nevoia să consume alcool pot deveni dependente, își pierd puterea voinței și independența.
Alcoolul îmbunătățește dorința și performanța sexuală.	<ul style="list-style-type: none">• Există studii în care s-a demonstrat că alcoolul reduce dorința sexuală• Shakespeare spunea că alcoolul „provocă dorința, dar inhibă performanța”



**la decizii
informate!**

Momente vulnerabile

Un eveniment stresant acasa sau la școala poate fi un moment de vulnerabilitate când tentația de a consuma alcool este mai mare.

Petrecherile, ieșirile în oraș cu prietenii, evenimentele onomastice, concertele pot reprezenta momente în care alcoolul să fie la îndemână.

Marketing agresiv

Adolescenții și tinerii sunt o țintă pentru publicitatea înșelătoare și marketing agresiv

Reclame mari, electronice, strălucitoare în locuri vizibile pentru a atrage atenția

Sponsorizarea unor evenimente pentru ca imaginea să rămână în mintea participanților

FII ATENT



Mesaje manipulative

Companiile de alcool utilizează mesaje manipulative pentru a influența felul în care oamenii, mai ales tinerii percep alcoolul.

Mesaje publicitare arată cum se bucură de viață persoanele care consumă alcool.

Chiar atunci când se discută despre riscurile și efectele asupra sănătății, industria de alcool induce ideea ca producătorii sunt bine intenționați și vor să reducă aceste consecințe negative

Oferte de nerefuzat



Nu este întotdeauna ușor să refuzi!

Cum poți spune că NU vrei să bei ALCOOL:

”Mă simt foarte bine, nu am nevoie de alcool”

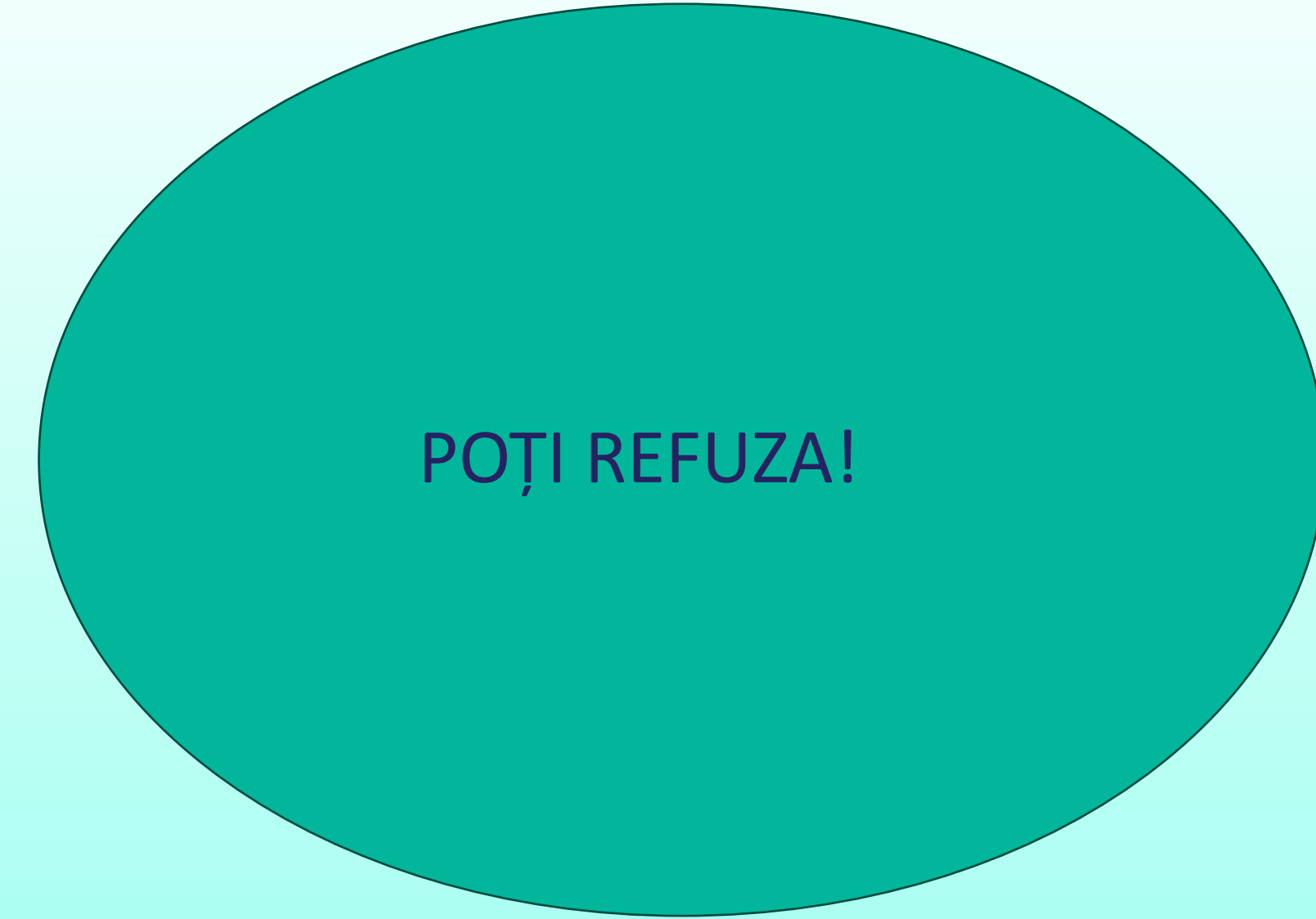
”Vreau să beau apă, îmi este sete”

”Consumul de alcool daunează grav dezvoltării creierului!”

”Nu vreau să mă amețesc!”

”Poate altădată”

”Nu sunt curios să beau, este doar alcool cu altă aromă”





CU CE SE POATE ÎNLOCUI CONSUMUL DE ALCOOL?



Alternative sănătoase

- Petreceti timp in natura (plimbări cu bicicleta, role, trotineta)
- Ascultă muzică împreună cu prietenii
- Dansează, pictează, citește o carte, mergi la film, teatru, concert
- Joaca-te un joc de societate împreună cu prietenii (Joc Rummy, Jenga, mima, etc)
- Alege și practică un sport împreună cu prietenii
- 60 de minute/zi de activitate fizică intensitate moderată-până la intensă
- Organizează diferite evenimente distractive: excursii cu colegii de clasă, concursuri de dans, modă
- un animal de companie



Recomandări OMS - Activitate Fizică pentru Copii și Adolescenți cu vârste cuprinse între 5 și 17 ani

➤ Cât timp trebuie alocat pentru activitate fizică?

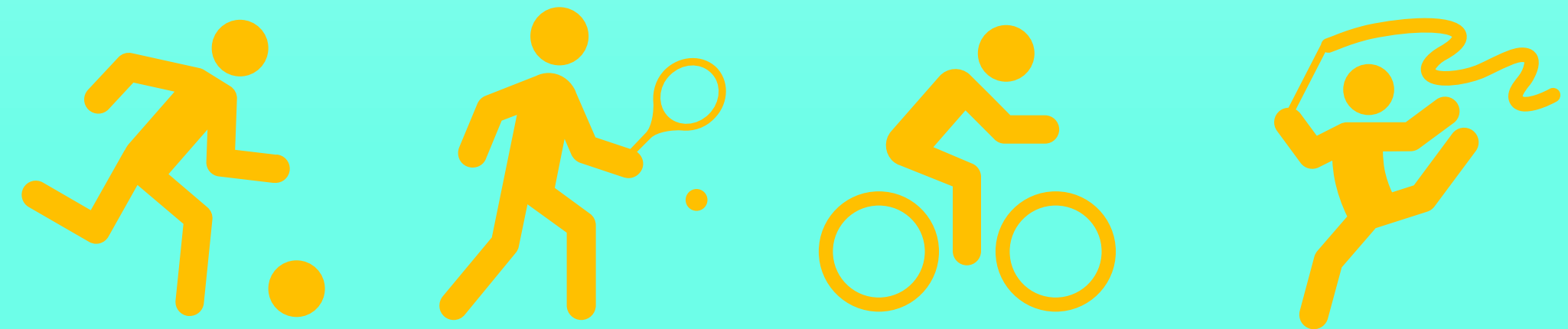
- cel puțin 60 de minute pe zi activitate fizică de intensitate moderată până la intensă;
- în cel puțin 3 zile pe săptămână activități fizice intense, activități care întăresc mușchii și oasele;
- reducerea sedentarismului, în special timpul petrecut în fața ecranelor (TV, computer, laptop, telefon).

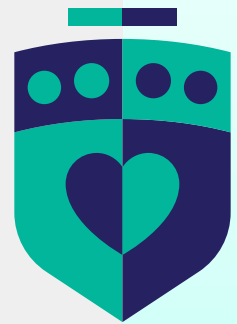
➤ Exemple de activități fizice

- Jocuri de echipă, sport individual, exerciții de gimnastică
- Educație fizică
- Activități casnice
- Transport activ (mers, bicicletă)

➤ Beneficiile activității fizice pentru sănătate

- îmbunătățirea formei fizice,
- sănătatea cardio-metabolică (tensiune arterială, lipidemie, glicemie și rezistență la insulină),
- sănătatea oaselor,
- rezultatele cognitive (îmbunătățirea performanței școlare, sprijinirea dezvoltării abilităților practice),
- sănătatea mintală (reduce simptomele de depresie)
- diminuarea țesutului adipos.





Stop consumului de alcool până la vârsta de 18 ani!



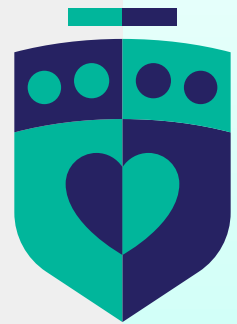
1. **Identifică factorii care te fac sa consumi alcool:** gandeste-te de ce vrei să consumi alcool și evită astfel de situații sau găsește alternative mai sănătoase.

2. **Poti participa la consiliere școlară,** terapie de grup sau individuală: împărtășește ți experiențele și sentimentele cu alți colegi care trec prin aceeași situație, poți obține sprijinul acestora.

3. **Întărește-ți relațiile pozitive:** construiește relații sănătoase cu oameni care îți sunt apropiați și care îți oferă sprijinul și susținerea necesare. Evită relațiile toxice sau persoanele care îți influențează negativ comportamentul.

4. **Fă exerciții fizice regulat:** pot reduce nivelul de stres și pot îmbunătăți starea de spirit. Încearcă să faci cel puțin 30 de minute de exerciții fizice moderate în fiecare zi.

5. **Găsește activități alternative:** cum ar fi diverse hobby-uri, voluntariat sau învățarea de lucruri noi. Aceste activități pot ajuta la umplerea golului lăsat de consumul de alcool.



Amintește-ți



Sănătatea ta contează: Alegerea de a nu consuma alcool îți oferă oportunitatea de a trăi o viață sănătoasă, de a te bucura de relații reale și de a-ți atinge potențialul maxim.

Fii responsabil: Informarea corectă îți arată clar riscurile asociate cu alcoolul. Decizia ta de a renunța la presiunea de a consuma alcool este un act de curaj și de respect față de tine însuși.

Autenticitatea este puterea ta: Nu ai nevoie de alcool pentru a fi acceptat sau pentru a te simți integrat. Fii mândru de cine ești și valorifică-ți unicitatea.



**Alege să-ți construiești drumul propriu, bazat pe valorile tale și pe alegeri sănătoase.
Fii tu însuși, fii autentic!**

Trăiește o adolescență plină de sens – fără alcool!



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Centrul Național de
de Supraveghere a
Bolilor Netransmisibile



Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România

Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619

Fax: +4 0213 123 426

E-mail: directie.generala@insp.gov.ro