



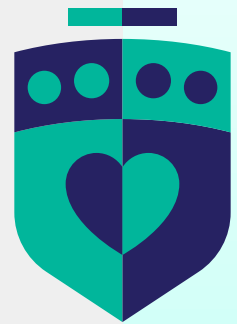
Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE ALCOOL

„Prevenția consumului de alcool începe acasă! Fii un
exemplu pentru copilul tău!”



Material destinat părinților



Obiective

1. Conștientizarea riscurilor consumului de alcool pentru adolescenți

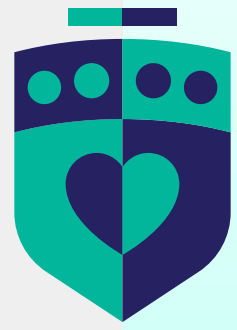
2. Modalități de prevenire a consumului de alcool

3. Evidențierea rolului de model pentru copil în ceea ce privește stilul de viață fără alcool

4. Concluzii



De ce este important să vorbim despre consumul de alcool la adolescenți?



Adolescenți (15-19 ani)- Caracteristici psihosociale

Alcoolul este o substanță toxică și psihoactivă care produce dependență !

- ✓ **În căutare de identitate:** Adolescenții sunt în perioada de formare a personalității și de definire a propriilor valori. Consumul de alcool poate fi văzut ca o formă de revoltă sau ca un mijloc de integrare în grupurile sociale, dorința de apartenență.
- ✓ **Influențabili:** Grupul de prieteni are o influență puternică asupra deciziilor lor, inclusiv asupra alegerii de a consuma alcool.
- ✓ **Curiozitate și nevoia de a experimenta:** Mulți adolescenți sunt motivați de dorința de a-și testa limitele și de a experimenta noi comportamente.
- ✓ **Percepția riscurilor:** Adesea, riscurile consumului de alcool (accidente, abuzuri, afectarea sănătății) sunt subestimate.



Cea mai mare proporție de decese atribuibile consumului de alcool - 13 % - în 2019 a fost în rândul persoanelor cu vârste cuprinse între 20 și 39 de ani

Consumul de alcool NU este „o etapă normală” a adolescenței! !

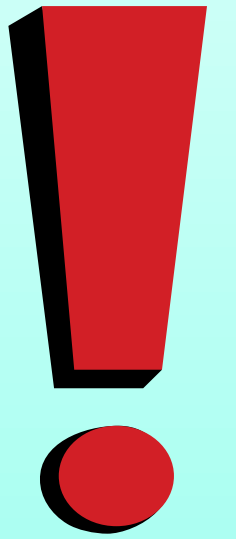


Date relevante despre consumul de alcool la adolescenții din România



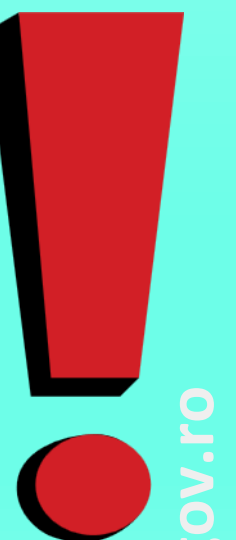
Studiul HBSS 2022- elevi 11-15 ani, din România

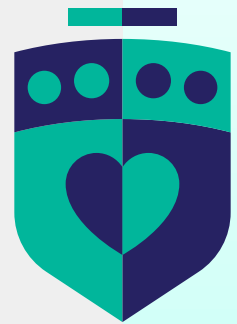
- 1 din 4 elevi au consumat alcool până la vârsta de 11 ani
- 1 din 2 elevi au consumat alcool până la vârsta de 13 ani
- 7 din 10 elevi au consumat alcool până la vârsta de 15 ani
- 1 din 10 elevi de 11 ani a consumat alcool în ultima lună
- 3 din 10 elevi de 13 ani au consumat alcool în ultima lună
- 5 din 10 elevi de 15 ani au consumat alcool în ultima lună
- 1 din 5 elevi de 15 ani au consumat excesiv alcool de cel puțin 2 ori în viață



Studiul ESPAD 2019- elevi 15-16 ani, din România

- 6 din 10 elevi consideră că este ușor de obținut o băutură alcoolică
- 8 din 10 elevi au declarat că au consumat alcool cel puțin o dată în viață
- 1 din 2 elevi au raportat consumul de alcool în ultima lună, cu diferențe de gen
- 1 din 10 elevi a declarat ca a prezentat o stare de ebrietate în ultimele 30 de zile
- 4 din 10 elevi au raportat consum excesiv de alcool în ultima lună





Care sunt pericolele consumului de alcool la adolescenți?

✗ Poate duce la accidente și decese

Alcoolul este un factor major în accidentele rutiere, înecuri, suicid și alte incidente tragice în rândul tinerilor.

✗ Crește probabilitatea comportamentelor riscante

Consumul de alcool poate duce la luarea unor decizii eronate, cum ar fi asumarea unor riscuri periculoase, inclusiv relații sexuale neprotejate sau violente, precum și conducerea sub influența alcoolului.

✗ Favorizează violența și agresivitatea

Adolescenții care consumă alcool au un risc mai mare de a deveni victime sau autori ai unor acte de violență fizică și sexuală .

✗ Poate afecta performanța școlară

Alcoolul poate influența negativ concentrarea, memoria și rezultatele școlare, punând în pericol viitorul adolescentului.

✗ Crește riscul de apariție a dependenței de alcool

Tinerii care încep să consume alcool înainte de 15 ani au șanse mult mai mari să dezvolte dependență la vârsta adultă.

✗ Afectează dezvoltarea creierului

Creierul continuă să se dezvolte până la 20 de ani, iar consumul de alcool poate cauza probleme cognitive, afectând învățarea și luarea deciziilor

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

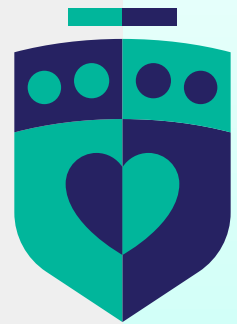
Complicații intermediare

- 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
- Steatoză hepatică, Ciroză hepatică, Cancer hepatic
- Gastrită cronică, Ulcer gastric, Malnutriție
- Sindromul alcoolic fetal
- Polinevrită
- Impotență, Tulburări menstruale
- Scurtarea duratei de viață





Efectele psihologice și sociale ale alcoolului

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

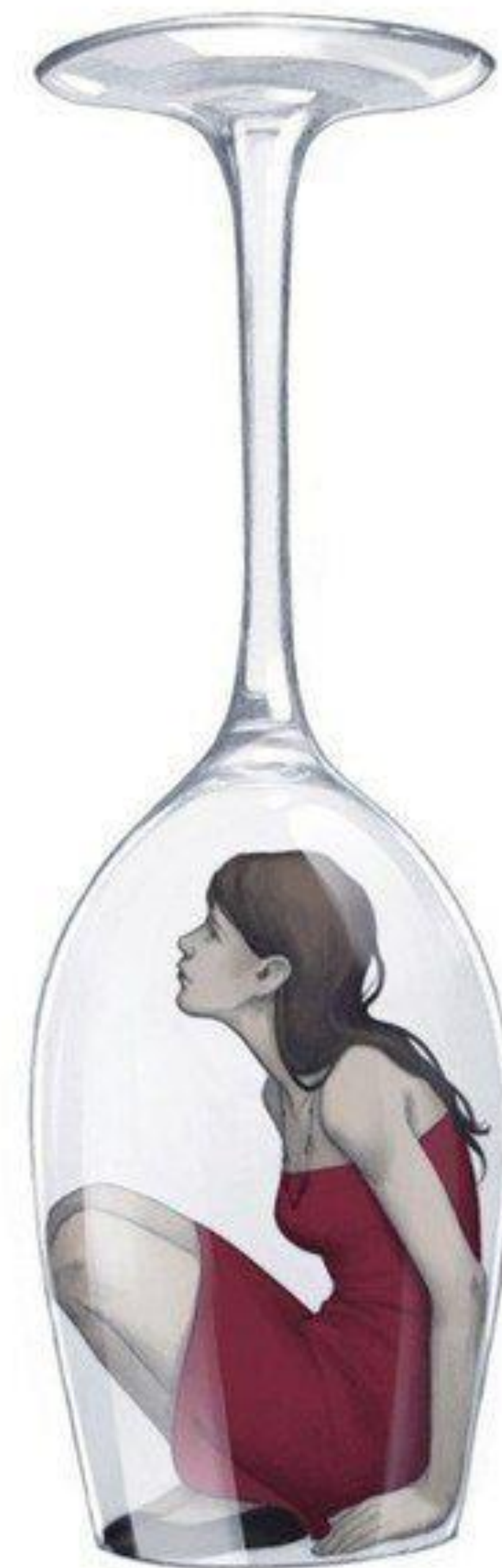
Eșec școlar și profesional: rezultate școlare slabe, absenteism, abandonarea studiilor, pierderea oportunităților de calificare profesională

Consum/abuz de alte substanțe psihoactive: tutun, droguri ilegale

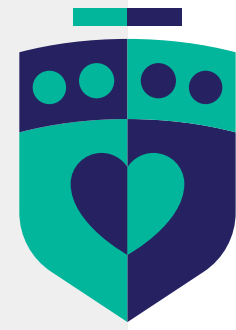
Comportament sexual nepotrivit: sex neprotejat, contractare boli cu transmitere sexuală, viol, sarcină nedorită

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 – Între mit și adevăr



Mit	Adevăr
„Dacă îi las să bea acasă, vor învăța să bea responsabil.”	Studiile arată că adolescenții care beau acasă cu permisiunea părinților sunt mai predispuși să dezvolte obiceiuri nesănătoase legate de alcool și să consume cantități mai mari în alte contexte.
„E mai bine să încerce alcoolul sub supravegherea mea decât pe ascuns.”	Această abordare poate da impresia că părinții aprobă consumul de alcool, ceea ce poate duce la un consum mai frecvent și mai greu de controlat în afara supravegherii adulților.
„Dacă beau puțin, nu li se poate întâmpla nimic rău.”	Chiar și o cantitate mică de alcool poate afecta judecata, crește riscul de accidente și favoriza comportamente periculoase. Creierul adolescenților este încă în dezvoltare, iar alcoolul poate avea efecte negative pe termen lung.
„Dacă beau, dar nu se îmbată, nu e o problemă.”	Chiar și fără a ajunge la starea de ebrietate, consumul de alcool poate influența performanța școlară, relațiile sociale și sănătatea mintală a adolescentului.
„Dacă eu am băut când eram adolescent și sunt bine, și copilul meu va fi la fel.”	Fiecare persoană reacționează diferit la alcool, iar riscurile sunt mai bine cunoscute acum decât în trecut. De asemenea, accesibilitatea alcoolului și cultura petrecerilor s-au schimbat, crescând riscurile pentru tineri.
„Toți adolescenții beau, e ceva normal.”	Studiile arată că o parte dintre adolescenți aleg să nu bea, mai ales dacă au părinți care stabilesc reguli clare și consecvente.



Semne că adolescentul are probleme cu alcoolul

Fiți atenți la următoarele semne:

- ✓ Modificări de dispoziție, inclusiv furie sau iritabilitate.
- ✓ Probleme școlare, scăderea performanței sau conflicte cu profesorii.
- ✓ Izolare sau schimbarea grupului de prieteni.
- ✓ Oboseală frecventă sau energie scăzută.
- ✓ Lipsa interesului pentru activități, hobby-uri sau igiena personală.
- ✓ Evitarea contactului vizual și izolarea de familie
- ✓ Sticle cu alcool găsite în camera adolescentului.
- ✓ Respirație cu miros de alcool
- ✓ Probleme de memorie, vorbire neclară sau lipsă de coordonare.
- ✓ Insomnii



CUM ESTE CEL MAI EFICIENT SĂ REAȚIONAȚI DACĂ COPILUL A CONSUMAT ALCOOL?



- ✓ Păstrați-vă calmul și ascultați-l fără a-l certa imediat
- ✓ Aflați motivele pentru care a ales să consume alcool
- ✓ Discutați cu el despre consecințe și stabiliți limite clare
- ✓ Găsiți împreună soluții pentru a preveni astfel de situații în viitor



Rolul părinților în prevenția consumului de alcool la adolescenți (1)



1. Comunicarea deschisă și onestă

- Inițierea discuției din timp: Este important ca părinții să înceapă conversațiile despre consumul de alcool înainte ca adolescenții să fie expuși presiunii sociale.
- Crearea unui spațiu sigur pentru discuții: Adolescenții trebuie să simtă că pot pune întrebări și împărtăși gândurile lor fără teama de pedeapsă.
- Evitarea tonului moralizator: În loc de „Nu ai voie să bei pentru că așa spun eu!”, este mai eficient să explice riscurile reale și impactul asupra sănătății.

2. Stabilirea de reguli clare și consecvente

- Definirea unor așteptări ferme: Adolescenții au nevoie de limite clare privind consumul de alcool. De exemplu, părinții pot spune: „În familia noastră, nu acceptăm consumul de alcool.”
- Sancționarea abaterilor de la reguli: Dacă regulile sunt încălcate, trebuie să existe consecințe clare și echilibrate, astfel încât adolescentul să înțeleagă importanța respectării lor.
- Monitorizarea discretă: Fără a fi excesiv de restrictivi, părinții trebuie să fie conștienți de locurile și persoanele cu care își petrece copilul timpul.

Rolul părinților în prevenția consumului de alcool la adolescenți (2)



3. Oferirea de alternative sănătoase

- **Implicarea în activități extracurriculare:** Sportul, arta, muzica, voluntariatul sau alte hobby-uri îi ajută pe adolescenți să-și ocupe timpul într-un mod pozitiv.
- **Crearea unui mediu familial echilibrat:** Adolescenții care au o relație strânsă cu părinții lor sunt mai puțin predispuși să caute refugiu în alcool.
- **Organizarea unor activități sociale fără alcool:** Serile de film, excursiile sau întâlnirile cu prietenii acasă pot fi alternative sănătoase la petrecerile unde se consumă alcool

4. Puterea exemplului personal

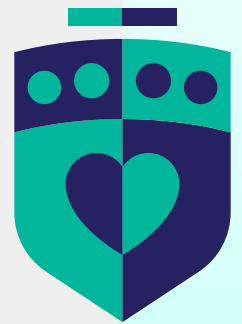
- **Modelarea unui comportament responsabil:** Adolescenții învață din comportamentul părinților. Dacă aceștia consumă alcool în mod responsabil sau evită consumul excesiv, copilul va avea un exemplu pozitiv.
- **Gestionarea stresului fără alcool:** Dacă părinții folosesc alcoolul pentru a face față stresului, adolescentul poate percepe alcoolul ca soluție pentru probleme.
- **Discuții despre alegeri sănătoase:** Părinții pot împărtăși propriile experiențe și decizii legate de consumul de alcool.

5. Construirea unei relații de încredere

- **Ascultarea activă:** Adolescenții au nevoie să fie ascultați și înțeleși, nu doar sfătuiți.
- **Evitarea pedepsei excesive:** Reacțiile dure pot duce la ascunderea adevărului. Este mai eficient să existe un dialog deschis despre greșeli și consecințe.
- **Susținerea emoțională:** Stresul, anxietatea sau presiunea socială pot împinge adolescenții spre alcool. Părinții trebuie să fie sprijin emoțional și să le ofere soluții sănătoase pentru gestionarea problemelor

Strategii pentru un stil de viață sănătos fără alcool

1. Crearea unui mediu familial suportiv	Comunicare deschisă și constantă: Adolescenții trebuie să simtă că pot vorbi despre orice fără teama de a fi judecați. Timp de calitate petrecut în familie: Cina împreună, ieșiri, vacanțe – toate contribuie la o relație apropiată.
2. Implicarea în activități benefice pentru sănătate	Sport și mișcare: Adolescenții implicați în activități sportive sunt mai puțin predispuși la consumul de alcool. Hobby-uri și pasiuni: Muzica, arta, teatrul, voluntariatul sau alte activități creative le oferă alternative sănătoase. Voluntariat: Implicarea în cauze sociale le oferă un scop și un sentiment de responsabilitate.
3. Educație despre efectele alcoolului	Discuții bazate pe fapte: Explicați-le efectele pe termen lung ale alcoolului asupra creierului și sănătății. Exemple din realitate: Povestiri despre persoane care au suferit consecințe din cauza consumului de alcool. Antrenarea răspunsurilor: Ajută-i să exerseze cum să refuze politicos, dar ferm, alcoolul în diverse situații sociale
4. Promovarea sănătății fizice și emoționale	Alimentație echilibrată: O dietă sănătoasă contribuie la un stil de viață disciplinat. Somn suficient: Lipsa de somn crește impulsivitatea și scade autocontrolul. Gestionarea stresului: Învățați metode de relaxare (sport, meditație, respirație controlată) pentru a evita căutarea alinării în alcool.
5. Construirea unui cerc social pozitiv	Cunoașterea prietenilor: Adolescenții sunt influențați de anturaj. Părinții ar trebui să știe cu cine ies copiii lor. Învățarea alegerii prietenilor sănătoase: Discuții despre cum să recunoască și să evite influențele negative. Oferirea de alternative la petrecerile cu alcool: Organizarea de activități distractive fără alcool (ex. seri de film, ieșiri în natură, excursii).
6. Puterea exemplului personal	Un stil de viață echilibrat: Părinții care nu consumă alcool deloc transmit un mesaj puternic copiilor lor. Reacții la stres: Dacă părinții folosesc alcoolul pentru a se relaxa, adolescentul poate prelua acest model. Socializare fără alcool: Demonstrează că distracția nu depinde de consumul de băuturi alcoolice.



**Comunicarea și
exemplul personal
al părinților sunt
esențiale**

**Prevenirea
consumului de
alcool începe în
familie**

**Părinții pot
influența alegerile
adolescenților**

**Copiii te ascultă mai mult decât crezi.
Vorbește-le despre riscurile consumului de 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