

Informații despre consumul de alcool

Nu există o cantitate "sigură" de alcool care poate fi consumată de către adolescenți!

Dacă nu consumați alcool, nu începeți să consumați, pentru niciun motiv!

Evitați întotdeauna grupurile de prieteni care consumă alcool!

Un sfert dintre decesele adolescenților și tinerilor între 15-25 ani sunt legate de consumul de alcool.

Poți avea momente
distractive și
fără să consumi alcool

Evitând consumul
de alcool nu riști să
provoci scandaluri sau
distrugerea relațiilor
cu prietenii.

Dacă nu consumi alcool
scade riscul de a provoca
accidente, rănierea altora
sau probleme cu poliția

Consumul de alcool poate compromite relația tinerilor cu familia și prietenii, sănătatea, studiile și cariera

**Dacă ai sub 25 ani, chiar și o cantitate mică de alcool consumat îți poate afecta sănătatea!
Nu risca! Informează-te!**

LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL



Pliantul se adresează persoanelor cu vârsta sub 25 de ani și este realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită -



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNSBN

CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHIERE
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE
PUBLICĂ MUREȘ - SECȚIE EXTERNĂ SIBIU



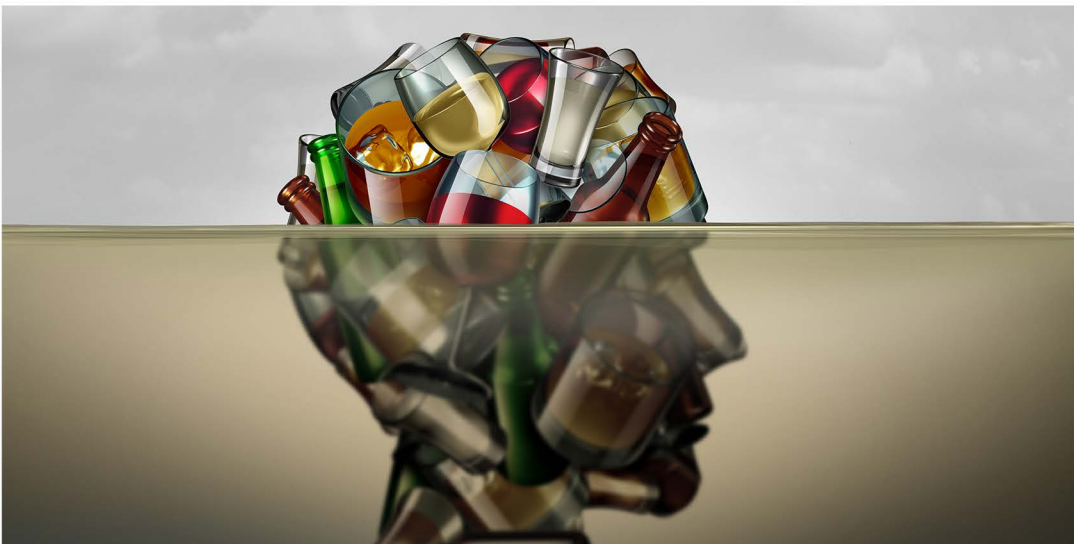
Informații generale despre efectele consumului de băuturi alcoolice

Dezvoltarea sistemului nervos și cel endocrin

Consumul de alcool la copii și adolescenți afectează regiunile creierului care controlează gândirea, emoțiile și comportamentul.

Consumul de alcool este asociat cu: afectarea memoriei, atenției, judecării, capacității de a lua decizii și coordonare scăzută a mișcărilor.

Consumul de alcool în perioada de creștere și dezvoltare rapidă (de exemplu, înainte sau în timpul pubertății) poate perturba echilibrul hormonal critic necesar pentru dezvoltarea normală a organelor, mușchilor și oaselor. Consumul de alcool în timpul pubertății afectează negativ maturizarea sistemului reproducător



Sănătatea mintală

Consumul de alcool frecvent și în cantitate crescută este asociat cu scăderea stimei de sine, depresie, anxietate, tulburări de comportament, risc de sinucidere.

Adolescenții care consumă alcool au un risc de 4 ori mai mare de a deveni dependenți de alcool la vârsta de adult.

Atunci când adolescenții consumă alcool pot fi tentați să încerce și alte substanțe care pot produce dependență (utilizare droguri, fumat), ceea ce crește riscul consecințelor negative asupra sănătății mintale și dezvoltării somatice.

Comportamentul social și relațiile cu cei din jur

Consumul de alcool produce tulburări de comportament și impulsivitate, afectând abilitatea de a dezvolta relații sociale armonioase și de a face față situațiilor dificile.

Consumul de alcool este un factor de risc pentru implicarea în accidente, violență, viol, scandaluri, probleme cu poliția.

Tinerii aflați sub influența alcoolului au un risc mai mare de comportament sexual cu risc (sex neprotejat, relații ocazionale cu mai mulți parteneri, etc) crescând riscul de apariție a unor infecții cu transmitere sexuală, sarcină nedorită.



Performanțele școlare

Consumul de alcool este asociat cu scăderea performanțelor școlare și creșterea ratei de absenteism, având drept consecință un nivel redus de cunoștințe, vocabular sărac, concentrare dificilă, tulburări de somn.



Consumul de alcool nu trebuie să fie un stil de viață

Ce trebuie să cunoașteți legat de consumul de alcool la copii/adolescenți

Copiii și adolescenții simt adesea impulsuri concurente de a se conforma și de a rezista influențelor părinților. În timpul copilăriei, echilibrul se înclină de obicei către complianță, dar în timpul adolescenței, echilibrul se îndreaptă adesea spre rezistență, pe măsură ce adolescenții se pregătesc pentru autonomia maturității. Cu o comunicare deschisă, respectuoasă și explicații ale limitelor și așteptărilor, părinții pot continua să influențeze deciziile copiilor lor până în adolescență și mai departe. Acest lucru este deosebit de important în deciziile tinerilor cu privire la dacă și cum să bea - decizii care pot avea consecințe pe tot parcursul vieții.

1. Părinții influențează dacă și când adolescenții încep să bea, precum și modul în care copiii lor beau.
2. Modelul familiei cu privire la consumul de alcool în casă și modul în care părinții înșiși beau sunt importante. De aceea, nu promovați o atitudine permisivă față de consumul de alcool în fața copilului/copiilor dvs. Exemplul dvs. comportamental îl/îi influențează mai mult decât sfaturile pe care le oferiți.
3. Discutați într-un mod adecvat vârstei cu copiii/adolescenții despre preocupările dvs. - și ale lor - cu privire la alcool. Copiii/adolescenții care cunosc părerea părinților lor despre consumul de alcool în rândul tinerilor au șanse mai mari să se comporte în conformitate cu așteptările lor.
4. Stabiliți încă de la început conduita comportamentală și fiți consecvenți în stabilirea așteptărilor și în aplicarea regulilor. Adolescenții simt că părinții ar trebui să aibă un cuvânt de spus în deciziile referitoare la băutura și mențin această deferență față de autoritatea părintească atâta timp cât percep mesajul ca fiind legitim. Consecvența este esențială pentru legitimitate.
5. Alcoolul nu este o parte necesară a dietei și nu este bine să fie o prioritate pentru lista dumneavoastră de cumpărături. Evitați depozitarea băuturilor alcoolice acasă, deoarece acest lucru poate favoriza creșterea consumului de alcool și nu este un bun exemplu pentru copiii dvs.
6. Nu consumați băuturi alcoolice în fața copiilor sau a tinerilor.
7. Mențineți legătura și cu alți părinți pentru a monitoriza unde se întâlnesc copiii și ce fac ei. A fi implicat în viața adolescenților este cheia pentru a-i menține în siguranță.
8. Implicați-vă în acțiuni în comunitate pentru a promova dialogul despre consumul de alcool în rândul minorilor precum și crearea și implementarea unor măsuri de acțiune pentru abordarea acestuia.
9. Informați-vă și fiți conștienți de legislația privind furnizarea de alcool minorilor.
10. Nu oferiți niciodată alcool copilului altcuiva! Nu există o cantitate "sigură" de alcool care poate "fi consumată de către adolescenți!

Foley, K.L.; Altman, D.; Durant, R.H.; and Wolfson, M. Adults' approval and adolescents' alcohol use. *Journal of Adolescent Health* 35(4):e17-e26, 2004.
Schuckit, M.A. An overview of genetic influences in alcoholism. *Journal of Substance Abuse Treatment* 36(1):S5-S14, 2009.
U.S. Department of Health and Human Services. The Surgeon General's Call to Action To Prevent and Reduce Underage Drinking: A Guide to Action for Families. Washington, DC: Office of the Surgeon General, U.S. Department of Health and Human Services, 2007. Available at: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/underage-drinking-family-guide.pdf>

Dacă ai sub 25 ani, chiar și o cantitate mică de alcool consumat îți poate afecta sănătatea!

Nu risca! Informează-te!

LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL

IUNIE 2023



Pliantul se adresează părinților care au copii cu vârsta sub 18 ani și este realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită -



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ MUREȘ - SECȚIE EXTERNĂ SIBIU



Informații generale despre efectele consumului de băuturi alcoolice

Consumul de alcool este un factor causal pentru mai mult de 200 de boli, leziuni și alte probleme de sănătate. Consumul de alcool este asociat cu riscul de a dezvolta afecțiuni medicale, cum ar fi tulburări mintale și de comportament, inclusiv dependență de alcool și boli majore ne-transmisibile, cum ar fi ciroză hepatică, unele tipuri de cancer și boli cardiovasculare.

Consumul de băuturi alcoolice are efecte negative, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, asupra aproape fiecăruia dintre organele corpului.

RISCURI PENTRU SĂNĂTATE PE TERMEN SCURT

Leziuni și accidente

- Accidente rutiere
- Căderi
- Înecuri
- Arsuri

Violență

- Omucidere
- Sinucidere
- Agresiune sexuală
- Violență a partenerului intim

Intoxicații cu alcool

Sănătatea reproducerii

- Comportamente sexuale riscante
- Sarcină nedorită
- Boli cu transmitere sexuală, inclusiv HIV
- Avort spontan
- Naștere de făt mort
- Tulburări din spectrul alcoolismului fetal

RISCURI PENTRU SĂNĂTATE PE TERMEN LUNG

Boli cronice

- Tensiune arterială crescută
- Boală de inimă
- Accident vascular cerebral
- Boală de ficat
- Probleme digestive

Cancer de:

- Sân
- Gură și gât
- Ficat
- Colon și rect
- Esofag
- Corzi vocale

Probleme de învățare și memorie

- Performanță școlară slabă
- Demență

Probleme de sănătate mintală

- Depresie
- Anxietate

Probleme sociale

- Probleme de familie
- Probleme legate de locul de muncă
- Șomaj

Tulburări legate de consumul de alcool

Comportamentul părinților față de alcool este factorul cel mai important care influențează consumul de alcool al adolescentului și tânărului!

Consumul de alcool la minori este un fapt de maximă importanță, iar când vine vorba de copilul dvs., este prioritar să-l protejați și să vă asigurați că este în siguranță. Nu puteți fi împreună tot timpul și trebuie să aveți încredere în copil. Cu toate acestea, atunci când este vorba de consumul de alcool la adolescenți, trebuie să interveniți pentru a-l proteja de probleme grave.

Sfaturi pentru părinți:

- Faceți-vă timp pentru a discuta, cu răbdare și calm, cu fiul sau fiica dumneavoastră, pentru a afla care sunt problemele și nevoile lor
- Stați de vorbă constant despre ceea ce simte! Ajutați-l să se simtă nejudicat, înțeles și susținut ca să poată comunica
- Nu interziceți! Convingeți-l cu argumente și ajutați-l să ia decizii conștiente și responsabile
- Fiți consecvenți în relația cu el și nu-i oferiți un model comportamental diferit de cel pe care-l promovați
- Explicați-le consecințele negative ale consumului de alcool, dar nu uitați că faptele dumneavoastră valorează mai mult decât vorbele
- Asigurați-vă că știe despre efectele fizice, psihologice și sociale ale consumului de alcool
- Asigurați-vă că îi cunoașteți prietenii
- Supravegheați anturajul copilului dumneavoastră și interesați-vă asupra obiceiurilor legate de consumul de alcool, droguri și fumat ale prietenilor săi
- Nu ezitați să apelați la specialiști (psihoterapeut sau psihiatru) dacă aveți nevoie de ajutor!
- Rugați-l pe medicul de familie să îi/vă vorbească despre efectele consumului de alcool asupra organismului.



La întrebarea ”De ce trebuie să aștept până voi fi adult ca să pot gusta și eu alcool?”, părinții pot răspunde astfel:

- Pentru că deocamdată creierul tău este în plin proces de dezvoltare, consumul de alcool îți afectează modul în care funcționează, făcându-te mai puțin deștept și mai puțin fericit pentru tot restul vieții;
- Pentru că a face alegeri bune la vârsta adolescenței necesită maximum de concentrare, iar consumul de alcool îți încetinește gândirea și te face să iei decizii pe care le vei regreta mai târziu;
- Pentru că nu este sănătos pentru organismul tău;
- Pentru că nu este legal.

Conversațiile dintre părinți și copii sau adolescenți pe tema alcoolului trebuie să fie constante. Discuțiile trebuie să fie constructive, părinții să și asculte adolescentul, nu doar să dea indicații.



Dacă ai sub 25 ani, chiar și o cantitate mică de alcool consumat îți poate afecta sănătatea! Nu risca! Informează-te!

Consumul de alcool la persoane 15+, UE și România

Cel puțin un episod de consum excesiv de alcool în ultima lună



1 din 5 persoane cu vârsta de peste 15 ani din UE



1 din 3 români cu vârsta de peste 15 ani

EFFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL

În fiecare zi ~ 2545 de persoane mor din cauze atribuibile alcoolului în Regiunea Europeană a Organizației Mondiale a Sănătății

Consumul de alcool - asociat cu:

- 200 de boli:
 - ciroza hepatică
 - pancreatită
 - tuberculoză
 - cancer
 - hipertensiune arterială

- altel:
 - traumatisme
 - violență
 - accidente de muncă
 - violență domestică

O treime din decesele tinerilor de 11-15 ani se produc prin accidente rutiere asociate consumului de alcool.

Consumul de alcool la persoane 15+ ani, UE și România

Cel puțin două epidoade de consum excesiv de alcool în viața lor

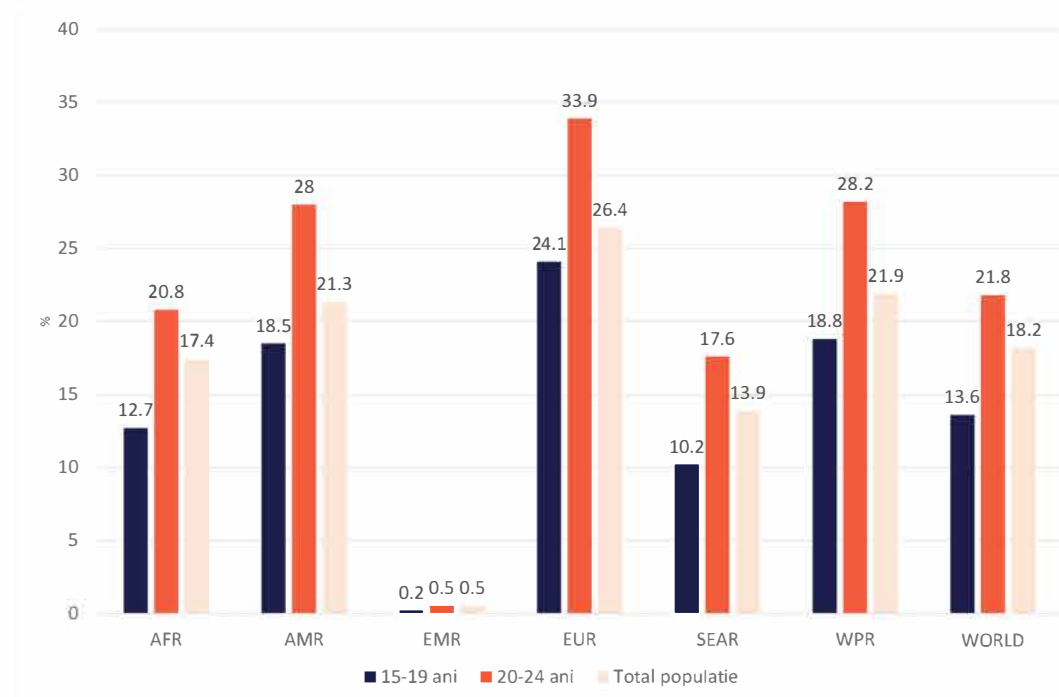


1 din 5 adolescenți de 15 ani din Europa

Consumul de alcool la grupa de vârstă 15-19 ani - UE



1 din 4 europeni (15-19) ani au raportat episoade de consum excesiv de alcool



Adolescența - perioadă critică de dezvoltare când riscul asociat abuzului de substanțe este în mod particular ridicat

Consumul de alcool la adolescenți de 15+ ani - România

Cel puțin două epidoade de consum excesiv de alcool în viața lor

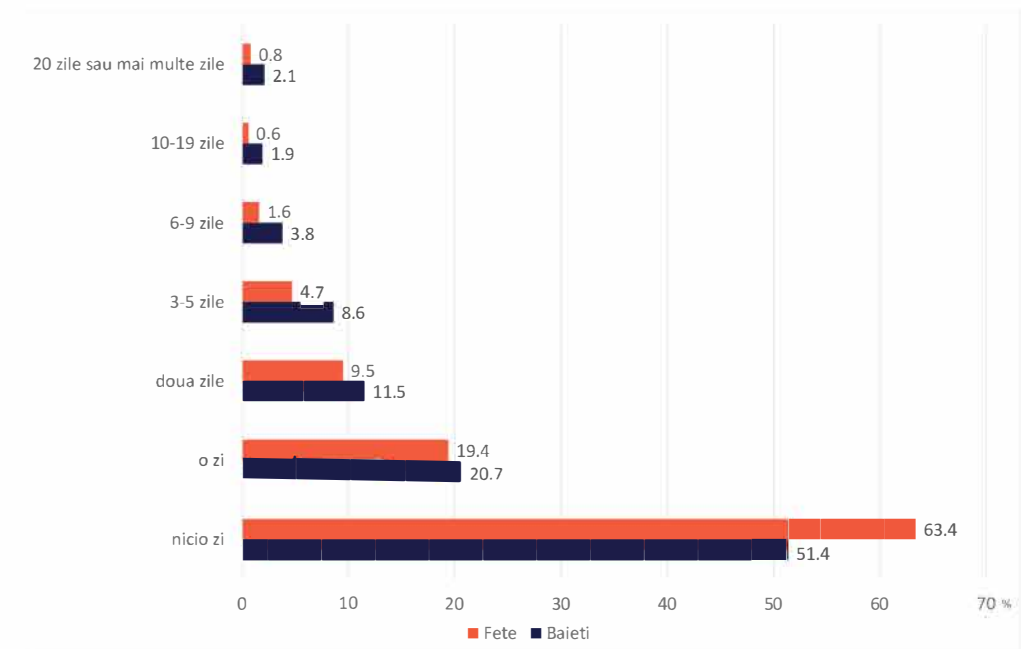


1 din 10 băieți și 1 din 20 de fete de 15 ani din România

Consumul de alcool la grupa de vârstă 15-19 ani - România



3 din 5 liceeni români (15-19 ani) au consumat alcool cel puțin una-două zile, în ultimele 30 de zile



Distribuția procentuală a respondenților în funcție de numărul de zile în care au consumat 5 sau mai multe băuturi alcoolice în decursul câtorva ore, în ultimele 30 de zile.

PERMISIVITATEA SOCIALĂ FAȚĂ DE CONSUMUL DE ALCOOL AL ADOLESCENȚILOR



1 din 3 elevi în vârstă de 15 ani din România consideră că alcoolul este „destul de ușor” sau „foarte ușor” de obținut



CNSBN

