



COMUNICAT DE PRESĂ

Campania

„Alcoolul te face să-ți pierzi simțurile, nu problemele !”

Iunie 2024

În luna iunie ”- Luna națională a informării despre efectele consumului de alcool se derulează campania de informare, educare, comunicare **„Alcoolul te face să-ți pierzi simțurile, nu problemele** , cu scopul de a comunica despre impactul negativ pe care consumul de alcool îl are asupra sănătății.

Consumul nociv de alcool contribuie la 3 milioane de decese în fiecare an la nivel global, este responsabil pentru 5,1% din povara globală a bolii și reprezintă principalul factor de risc pentru mortalitatea prematură și invaliditatea în rândul persoanelor cu vârsta cuprinsă între 15 și 49 de ani. În lume, aproximativ o treime dintre decesele tinerilor de 11-15 ani se produc prin accidente rutiere din cauza alcoolului.

Consumul de alcool este asociat cu aproximativ 200 de boli și poate cauza accidente, traumatisme, accidente de muncă, violență. De asemenea, este asociat cu scăderea stimei de sine, depresie, anxietate, tulburări de comportament, risc de sinucidere. Afectează memoria, atenția, judecata, alterează capacitatea de a lua decizii.

Campania de informare despre efectele consumului de alcool se adresează populației generale, dar în special tinerilor, adolescenților și părinților acestora, deoarece adolescența este o perioadă critică de dezvoltare când riscurile asociate abuzului de substanțe este în mod particular ridicat.

Pentru a preveni expunerea la riscurile și pericolele pentru sănătate, precum și alți factori care scad calitatea vieții la consumatorii de alcool, un prim pas este acela de a informa adolescenții despre riscuri și de a-i sprijini să facă alegeri bune pentru sănătatea lor. Tinerii care consumă alcool au un risc de 4 ori mai mare de a deveni dependenți de alcool la vârsta adultă. Este foarte important ca adolescenții să nu înceapă să consume alcool și să continue să nu consume alcool pe parcursul vieții.

Adulții au un rol deosebit de important în ceea ce privește formarea mediilor, valorilor, atitudinilor pozitive și a deprinderilor sănătoase, fără consum de alcool. Deoarece nu există un nivel al consumului de alcool care să fie sigur pentru sănătate, se recomandă evitarea consumului de alcool, indiferent de vârstă.

În mod particular, se recomandă evitarea în totalitate a consumului de alcool de către femeile care plănuiesc să rămână însărcinate sau sunt însărcinate deoarece consumul de alcool în perioada sarcinii poate să cauzeze sindrom alcoolic la făt. Niciodată nu ar trebui să se consume alcool de persoanele care conduc vehicule sau folosesc utilaje, deoarece prin scăderea vitezei de reacție, se produc accidente soldate cu vătămări corporale și decese.



Prin derularea Lunii naționale a informării despre efectele consumului de alcool se urmărește creșterea vigilenței, responsabilității personale și sociale în ceea ce privește consumul de alcool. Astfel, deși comercializarea produselor care conțin alcool este restricționată pentru persoanele sub 18 ani, totuși, 2 din 3 elevi cu vârsta de 15-16 ani din România consideră că băuturile alcoolice sunt ușor de procurat (conform datelor studiului ESPAD-European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs- derulat în anul 2019.

Conform studiului YRBSS (Youth Risk Behavior Surveillance System) desfășurat în 2022 prin Institutul Național de Sănătate Publică, 6 din 10 liceeni din România (15-18 ani) au raportat că au consumat alcool cel puțin în una-două zile, în ultimele 30 de zile și mai mult de două treimi din liceenii din România (15-18 ani) au declarat că au consumat alcool.

Prevenția consumului de alcool în rândul adolescenților este foarte importantă pentru protejarea sănătății și bunăstării lor pe termen lung, pentru reducerea riscurilor de dependență, de consum episodic excesiv de alcool și pentru promovarea unui viitor sănătos și prosper pentru tineri.

Campania informării despre efectele consumului de alcool este finanțată de către Ministerul Sănătății prin Programul Național de Evaluare și Promovare a Sănătății.

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 băutură 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>



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Sub vârsta de 25 ani, chiar și o
cantitate mică de **alcool** consumat
poate **afecta sănătatea!**
Nu risca! Informează-te!

Luna națională a informării despre efectele consumului de alcool

**Alcoolul te face
să-ți pierzi
simțurile, nu
problemele!**

Iunie 2024



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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 -

Informații generale despre efectele consumului de băuturi alcoolice

Consumul de alcool este un factor cauzal 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
- Dementă

Probleme de sănătate mintală

- Depresie
- Anxietate

Probleme sociale

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

Tulburări legate de consumul de alcool

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.

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.

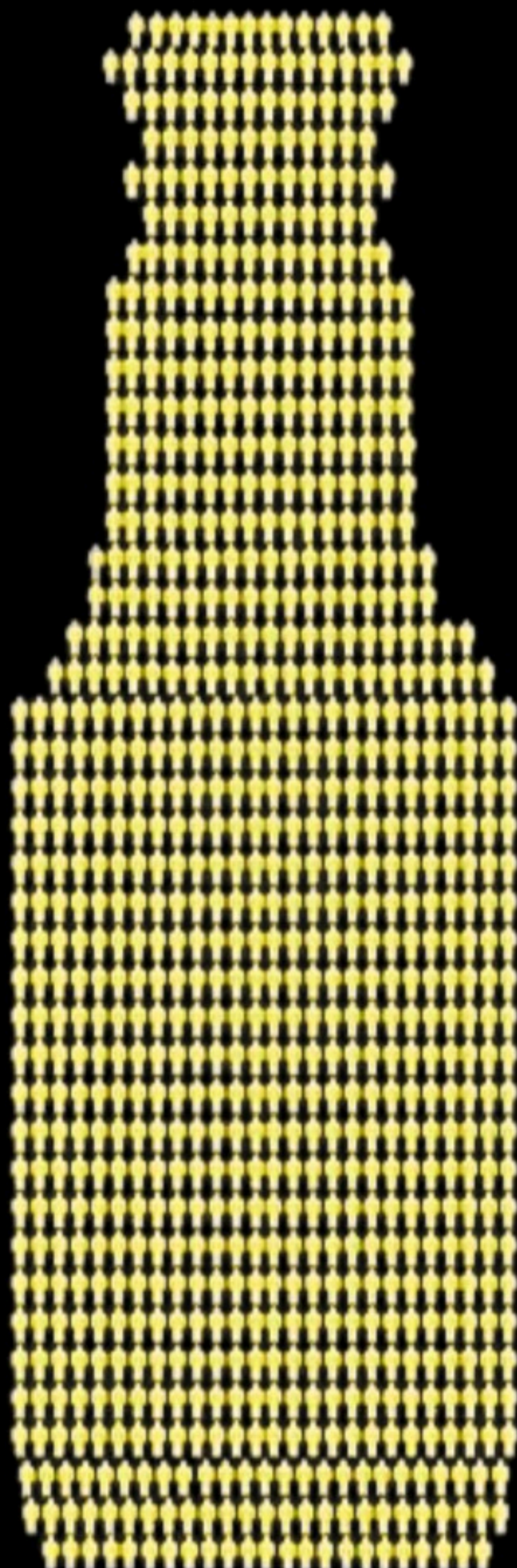
LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL

Iunie 2024

Orice cantitate de alcool consumat înainte sau în timpul șofatului este considerată o încălcare gravă a legii și va fi sancționată

Accidentele rutiere reprezintă principala cauză de deces în rândul persoanelor cu vârsta cuprinsă între 15 și 29 de ani.

27% dintre accidentele rutiere sunt atribuite consumului de alcool.



Șoferii aflați sub influența alcoolului au probleme de:

- concentrare;
- coordonare;
- identificarea riscurilor.

În anul 2021 3173 pietoni și conducători auto aflați sub influența alcoolului au fost implicați în accidente rutiere cauzatoare de vătămări corporale.



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de
evaluare și promovare a sănătății și educație
pentru sănătate al Ministerului Sănătății
- pentru distribuție gratuită -



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL

Iunie 2024

NU CONSUMAȚI DELOC ALCOOL DACĂ SUNTEȚI ÎNSĂRCINATĂ!

Sindromul alcoolic fetal este o tulburare gravă cauzată de consumul de alcool pe durata sarcinii. Acesta presupune:

Tulburări ale structurii și funcției sistemului nervos:

- nivel de inteligență redus;
- dificultăți de învățare, probleme de atenție și memorie;
- hiperactivitate;
- instabilitate emoțională, coordonare proastă a mișcărilor;
- tulburări de vorbire.

Tulburări de comportament și de adaptare:

- rezultate școlare slabe,
- incapacitate de a se concentra și de a îndeplini cu succes o sarcină de lucru;
- dificultăți de a comunica și de a se adapta la viața socială;
- comportament impulsiv,
- tendință spre delicvență.



Sindromul alcoolic fetal poate fi prevenit 100% prin abținerea de la consumul de alcool pe durata sarcinii

NU UITA!
**În aceste
9 luni se
construiește
o viață!**

Alcoolul distruge visele! Nu-l lăsa să le distrugă pe ale tale!

Material destinat gravidelor și femeilor care planifică o sarcină în viitorul apropiat.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită.



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Luna națională a informării despre efectele consumului de alcool

**Alcoolul te face
să-ți pierzi
simțurile, nu
problemele!**

Iunie 2024

Efectele negative ale consumului excesiv de alcool



Depresie
Anxietate
Comportament agresiv
Dependență de alcool
Insomnie
Pierderea memoriei



Accident vascular cerebral
Hipertensiune
Insuficiență cardiacă
Cardiomiopatia alcoolică



Răceli frecvente
Rezistență redusă la
infecții
Risc crescut de
pneumonie



Anemie
Tulburări de coagulare
Deficit de vitamine
Sângerări



Cancer al gâtului și al
cavității bucale
Cancer mamar
Pancreatită



Gastrită
Diaree
Malnutriție



Risc de sindrom alcoolic
fetal care include:
defecte fizice, tulburări
de comportament și de
adaptare



Nevralgii
Parestezii la nivelul
degetelor membrilor
inferioare
Afectarea echilibrului



Diabet de tip II
Afecțiuni hepatice



Accidente rutiere
Dificultăți la îndeplinirea
obligațiilor de serviciu,
școală și acasă



Bărbați: disfuncție erectilă
Femei: Sarcină nedorită
Boli cu transmitere sexuală



Răniri
Violențe
Crime
Probleme juridice