



COMUNICAT DE PRESĂ

Mai - Iunie 2025

Lansarea Campaniei Naționale de Prevenție a Consumului de Alcool „Fii tu însuși! Nu ai nevoie de alcool!”

Consumul de alcool reprezintă o problemă majoră de sănătate publică la nivel mondial, inclusiv în România, având implicații semnificative asupra sănătății individuale și colective, viețile a milioane de oameni din întreaga lume fiind afectate de acesta.

În perioada mai - iunie 2025 va fi lansată Campania Națională de Prevenție a Consumului de Alcool „Fii tu însuși! Nu ai nevoie de alcool!”, coordonată metodologic de către Institutul Național de Sănătate Publică, având ca scop creșterea nivelului de informare și conștientizare a adolescenților, părinților și populației generale privind impactul negativ pe care consumul de alcool îl are asupra sănătății și vieții.

Consumul de alcool crește riscul de cancer de cavitate bucală, faringe, esofag, ficat, colo-rect și sân, și are efecte adverse asupra aparatului cardio-vascular și aparatului digestiv. Alcoolul este o substanță care poate să provoace adicție, iar adolescenții și adulții tineri au riscul cel mai ridicat de a fi afectați pe termen lung. Tinerii care consumă alcool au un risc de 4 ori mai mare de a deveni dependenți de alcool la vârsta adultă.

În ciuda efectelor negative, alcoolul continuă să fie una dintre substanțele psiho-active utilizate destul de mult, iar gradul de acceptare socială a consumului de alcool este unul ridicat.

În cadrul acestei campanii lansăm o provocare pentru toți, în special pentru părinți: încercați să nu consumați deloc alcool pe parcursul lunii iunie și deveniți un model pentru copiii dumneavoastră!

Părinții joacă un rol esențial în crearea unui climat familial favorabil, promovarea valorilor, dezvoltarea atitudinilor pozitive și formarea unor obiceiuri sănătoase, fără consum de alcool.

Consumul de alcool este periculos pentru adolescenți. Cu cât adolescenții întârzie debutul consumului de alcool, cu atât sunt mai puțin expuși riscurilor asociate acestuia. De aceea, este esențial ca părinții să-și ajute copiii în alegerea de a NU consuma alcool. Intervenția timpurie a părinților poate preveni problemele legate de alcool la adolescenți. Adolescenții trebuie de asemenea să fie informați despre riscuri și trebuie sprijiniți pentru a face alegeri sănătoase.

Întrucât nu există un nivel de consum de alcool considerat sigur pentru sănătate, este recomandată evitarea acestuia, indiferent de vârstă.

Cum vă puteți implica în desfășurarea acestei campanii?

Părinții joacă un rol esențial în succesul campaniei, fiind cele mai importante modele pentru copiii lor. Aceștia se pot implica activ în această campanie prin exemplul personal, discutând deschis cu copiii despre alegeri sănătoase și impactul consumului de alcool, precum și renunțarea la consumul de alcool în luna iunie.



Consumul de alcool la nivel mondial

Consumul nociv de alcool duce la decesul a 3 milioane de oameni anual, la apariția a 230 de tipuri diferite de boli și totodată acesta afectează bunăstarea și sănătatea altor persoane din familie și comunitate, fiind responsabil pentru 5,1% din povara globală a bolii, reprezentând principalul factor de risc pentru mortalitatea prematură și invaliditatea în rândul persoanelor cu vârsta cuprinsă între 15 și 49 de ani și totalizând 10% din toate decesele de la această grupă de vârstă.

În anul 2018, consumul total de alcool la nivel mondial a fost de 6,2 litri alcool pur /per persoană în vârstă de 15 ani și peste, iar consumul neînregistrat (alcoolul care se află în afara sistemului obișnuit de control) a reprezentat 26% din consumul total.

Consumul de alcool la nivel european

În Regiunea Europeană a OMS, alcoolul cauzează aproape 1 milion de decese anual, contribuind în mod semnificativ la vătămări neintenționate și intenționate. Impactul dăunător al consumului de alcool începe devreme în cursul vieții. Expunerea prenatală la alcool poate duce la tulburări din spectrul sindromului alcoolic fetal (FASD), un termen ce acoperă o serie de defecte congenitale fetale care includ dizabilități fizice, mentale, iar mai târziu o serie de modificări comportamentale și/sau de învățare cu posibile implicații pe tot parcursul vieții și care, spre deosebire de multe alte dizabilități, sunt 100% prevenibile.

În plus, alcoolul este responsabil pentru 1 din fiecare al 4-lea deces în grupa de vârstă de 20-24 de ani, fiind și o cauză principală a pierderii anilor de viață profesională și prin urmare, a pierderilor de dezvoltare economică și productivitate în Regiunea Europeană a OMS.

Consumul de alcool este cauza a aproximativ 17% din cazurile de cancer din cele șapte tipuri de cancer asociate. Consumul ușor până la moderat de alcool (mai puțin de 20 g de alcool pur pe zi) a fost asociat cu 13,3% din aceste cazuri, echivalentul a aproximativ 23 000 de cazuri noi de cancer în anul 2017 la nivel european.

Consumul de alcool în România

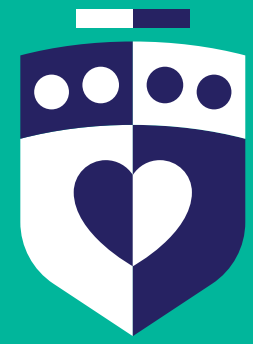
Consumul mediu anual de alcool în România este ridicat, situându-se la 10,3 litri alcool pur pe cap de locuitor în 2023.

În plus, în medie, peste o treime dintre adulții din România au declarat că au consumat alcool în exces cel puțin o dată pe lună în 2019, a doua cea mai mare rată din UE (35,0 % comparativ cu media UE de 18,5 %). Există o disparitate de gen puternică în ceea ce privește consumul excesiv de alcool, mai mult de jumătate dintre bărbați (53,1 %), dar mai puțin de una din cinci femei (18,0 %) raportând un astfel de comportament în 2019.

Ratele stării de ebrietate repetate în rândul adolescenților din România, sunt îngrijorătoare, ele situându-se la nivelul de 17 %, similar cu media UE de 18 %.

Împreună, putem investi în sănătatea generației viitoare prin susținerea unei adolescențe fără alcool, încă de astăzi!

Campania Națională de Prevenție a Consumului de Alcool este finanțată de către Ministerul Sănătății prin Programul Național de Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate. Suportul metodologic al campaniei este asigurat de Institutul Național de Sănătate Publică, iar la nivel județean aceasta este implementată de către Direcția de Sănătate Publică a județului Buzău.



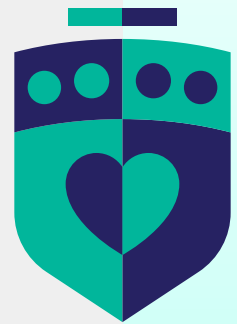
Institutul
Național de
Sănătate Publică

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

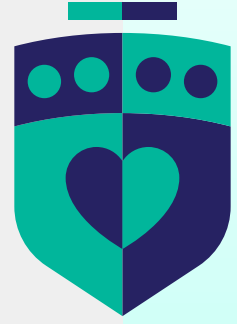
2. Modalități de prevenire a consumului de alcool

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

4. Concluzii



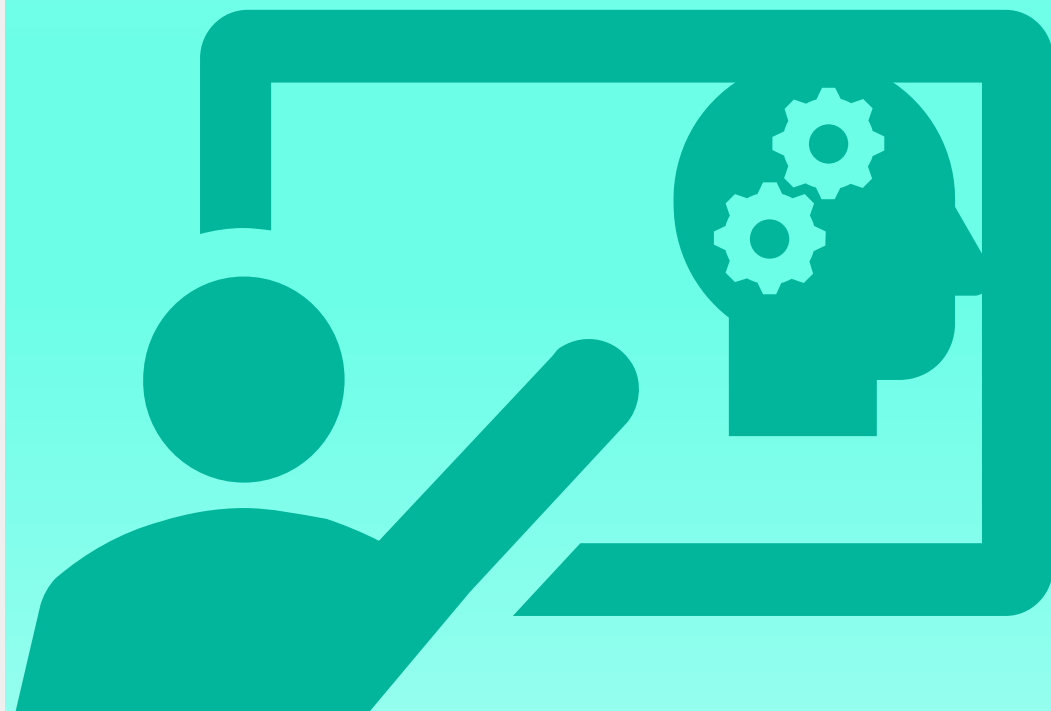
De ce este important să vorbim despre consumul de alcool la adolescenți?



Adolescenți (15-19 ani)- Caracteristici psihosociale

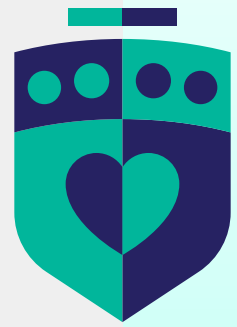
Alcoolul este o
substanță toxică și
psihoactivă care
produce
dependență !

- ✓ **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

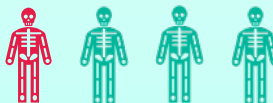
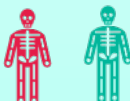
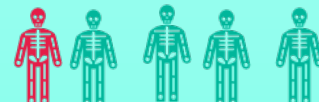
Consumul de alcool NU este „o etapă normală” a adolescenței! !

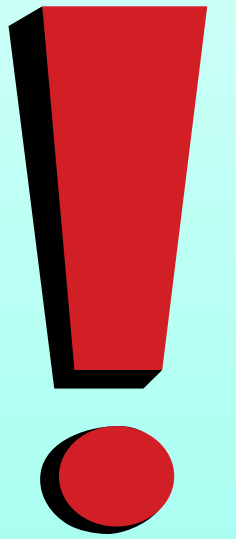


Date relevante despre consumul de alcool la adolescenții din România

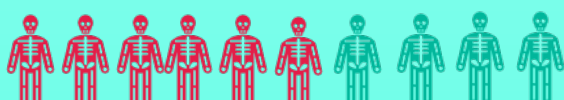




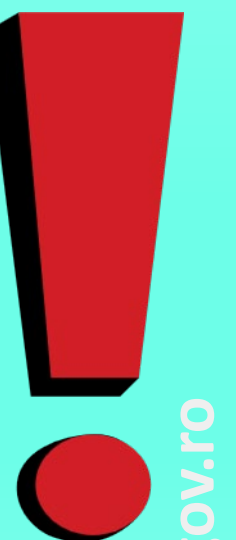
Studiul HBSS 2022- elevi 11-15 ani, din România

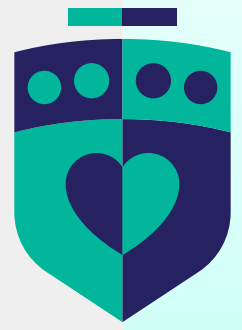
- 1 din 4 elevi au consumat alcool până la vârsta de 11 ani 
- 1 din 2 elevi au consumat alcool până la vârsta de 13 ani 
- 7 din 10 elevi au consumat alcool până la vârsta de 15 ani
- 1 din 10 elevi de 11 ani a consumat alcool în ultima lună
- 3 din 10 elevi de 13 ani au consumat alcool în ultima lună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

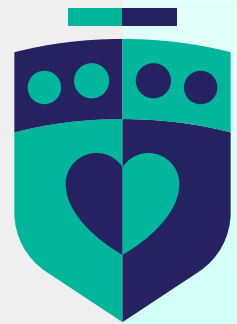
Complicații intermediare

- 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

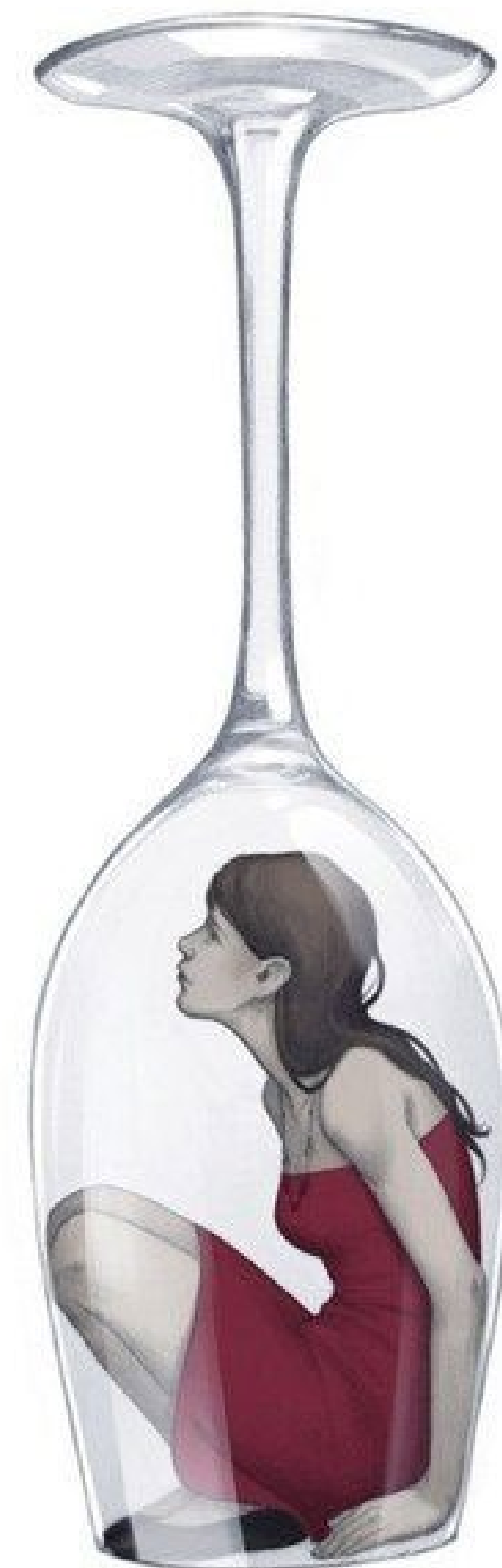
Eșec școlar și profesional: rezultate școlare slabe, absenteism, abandonarea studiilor, pierderea oportunităților de calificare profesională

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

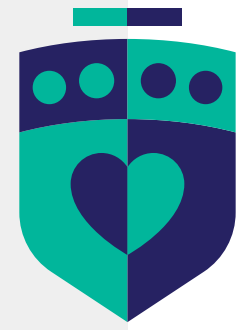
Comportament sexual nepotrivit: sex neprotejat, contractare boli cu transmitere sexuală, viol, sarcină nedorită

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

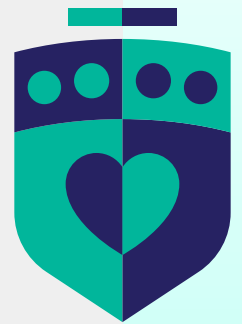
- **Modelarea unui comportament responsabil:** Adolescenții învață din comportamentul părinților. Dacă aceștia consumă alcool în mod responsabil sau evită consumul excesiv, copilul va avea un exemplu pozitiv.
- **Gestionarea stresului fără alcool:** Dacă părinții folosesc alcoolul pentru a face față 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: Învăță-i 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



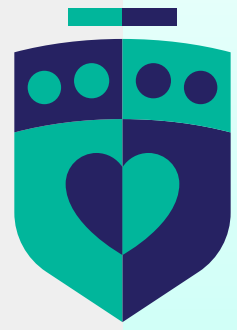
Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIA CONSUMULUI DE ALCOOL

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

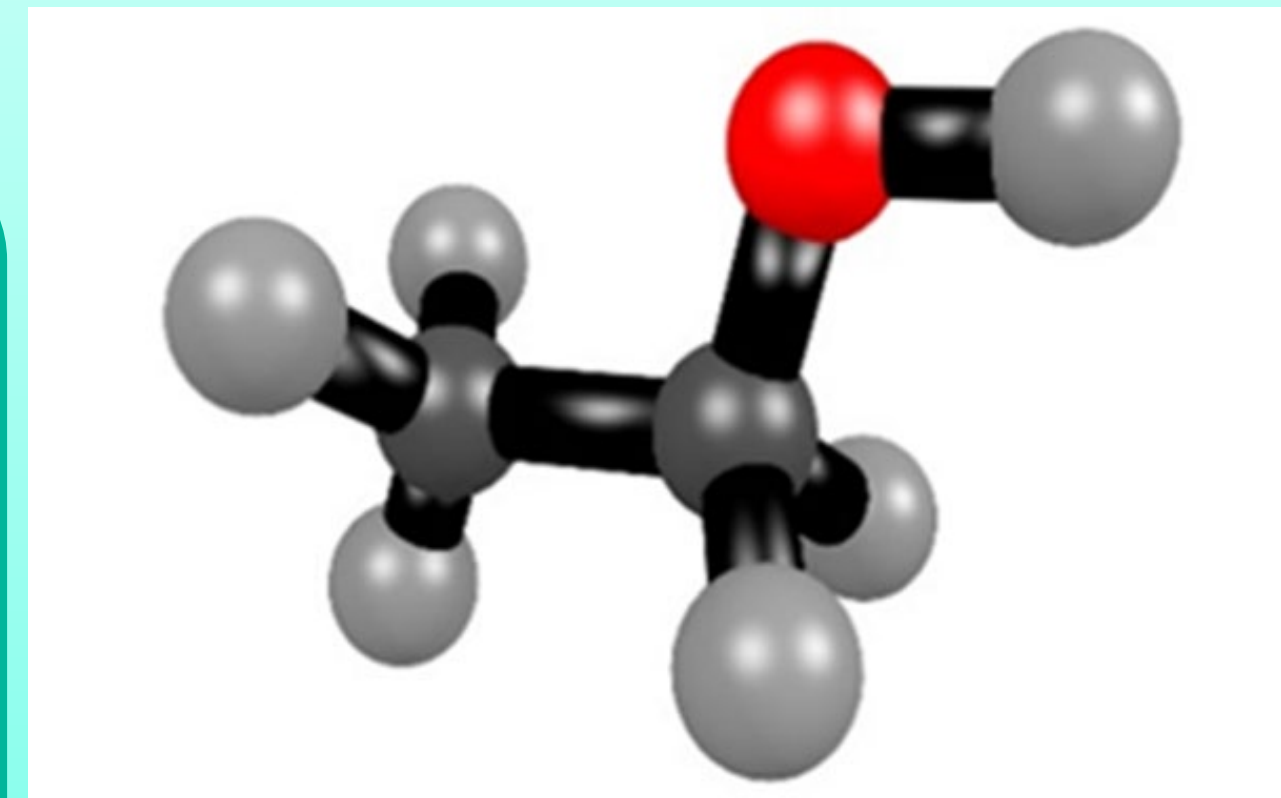
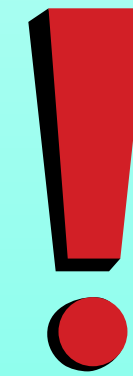


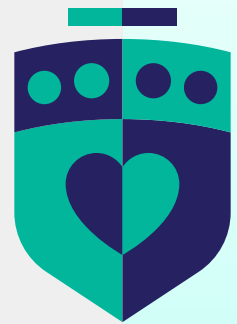
Ce este ALCOOLUL?



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)

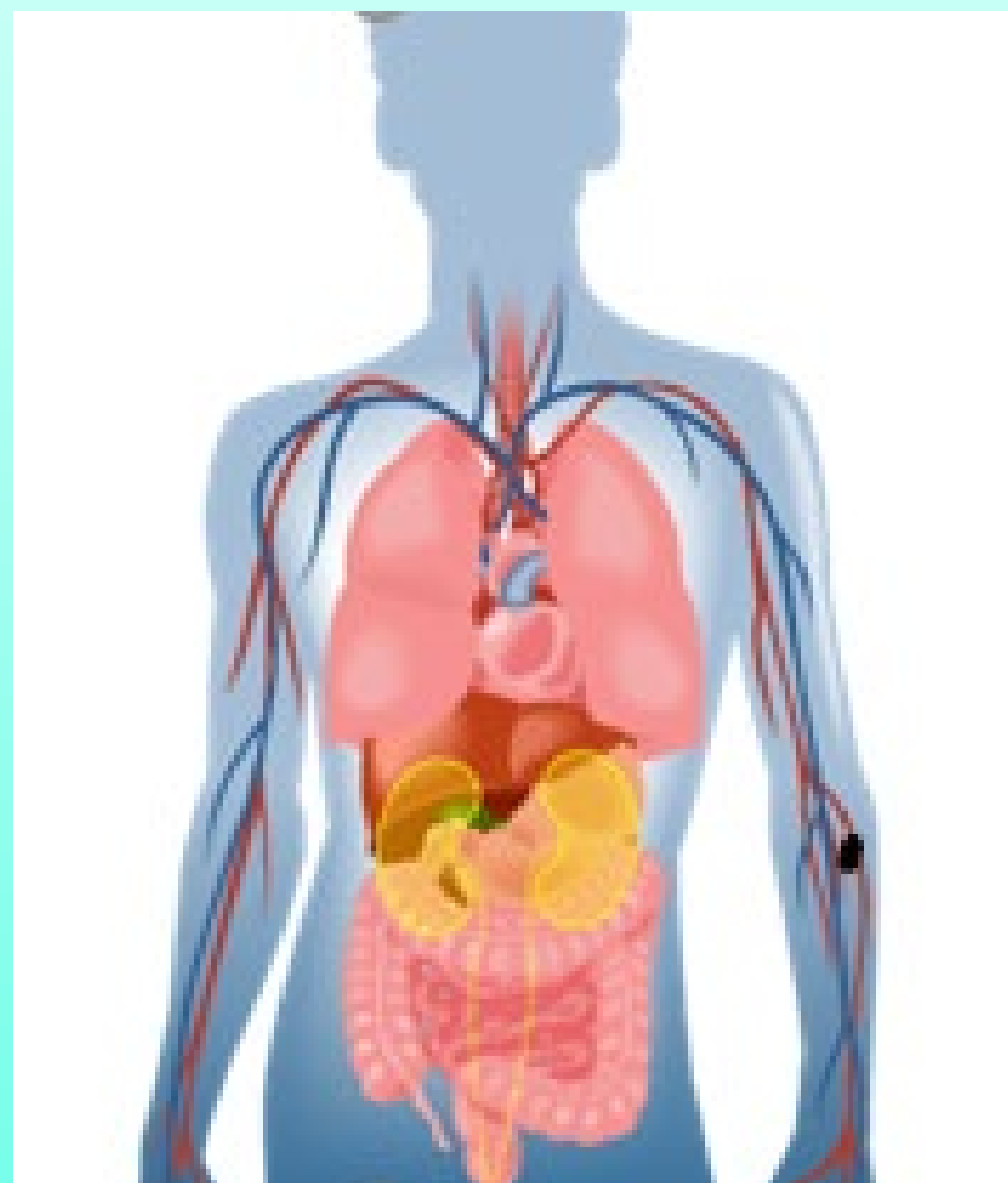
Inima și vase de sânge (cardiopatie ischemică, hipertensiunea arterială, tulburări de ritm, infarct miocardic, accidente vasculare cerebrale urmate de paralizii)

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)

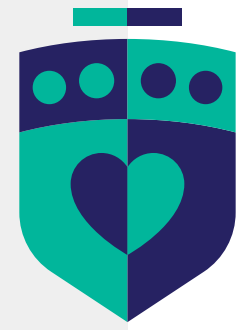
Sistem digestiv

(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

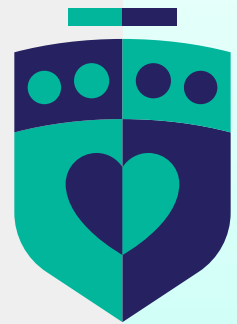




Impactul social și economic al consumului de alcool



- 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

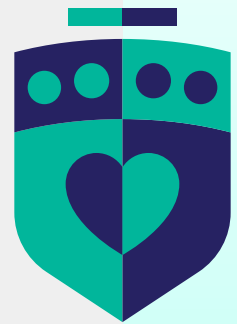
Consum de alte substanțe de abuz: tutun, droguri ilegale

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

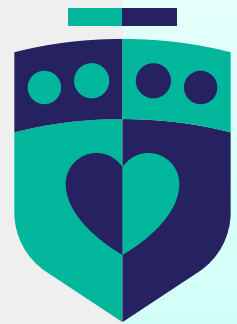
Imaginea de sine afectată

- ✓ 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

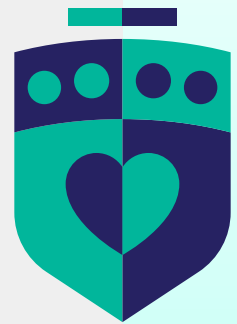




Soluții și Prevenție

- ✓ 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

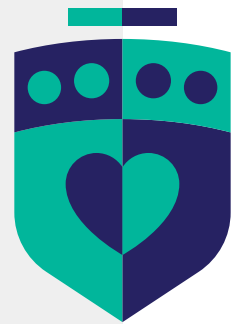




Consumul excesiv de alcool la adolescenți

- 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)

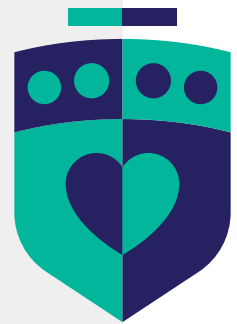




Consumul de alcool – Între mit și adevăr (1)



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?

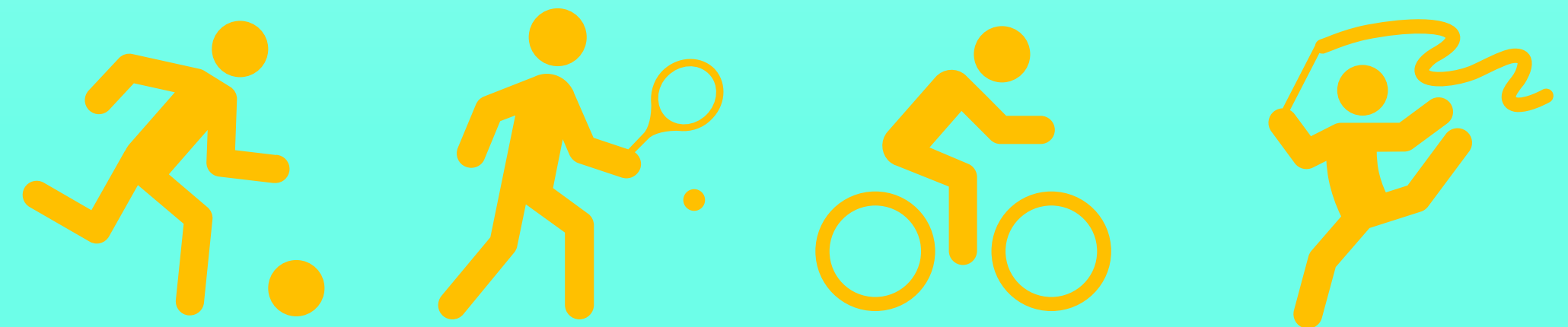
- cel puțin 60 de minute pe zi activitate fizică de intensitate moderată până la intensă;
- în cel puțin 3 zile pe săptămână activități fizice intense, activități care întăresc mușchii și oasele;
- reducerea sedentarismului, în special timpul petrecut în fața ecranelor (TV, computer, laptop, telefon).

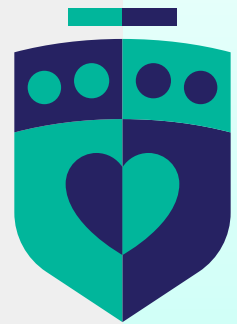
➤ Exemple de activități fizice

- 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.

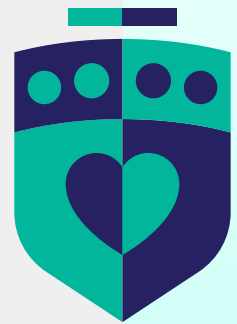




Stop consumului de alcool până la vârsta de 18 ani!



- 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

LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL IUNIE 2025

CONSUMUL DE ALCOOL LA NIVEL EUROPEAN

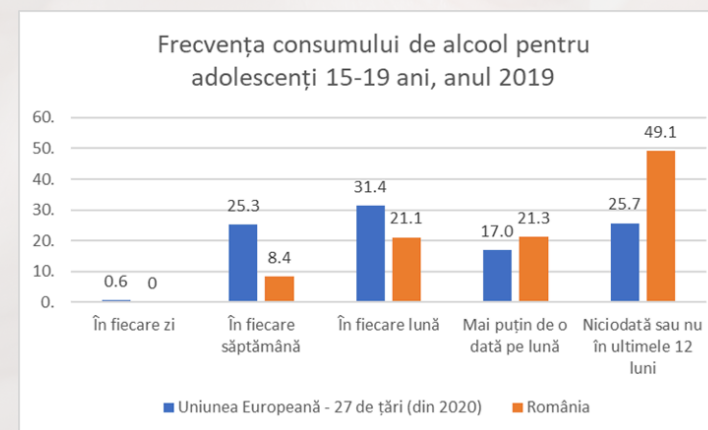
CONSUMUL DE ALCOOL ÎN ROMÂNIA

8 din 10 elevi de 15-16 ani, din Europa, consideră că este ușor de obținut o băutură alcoolică

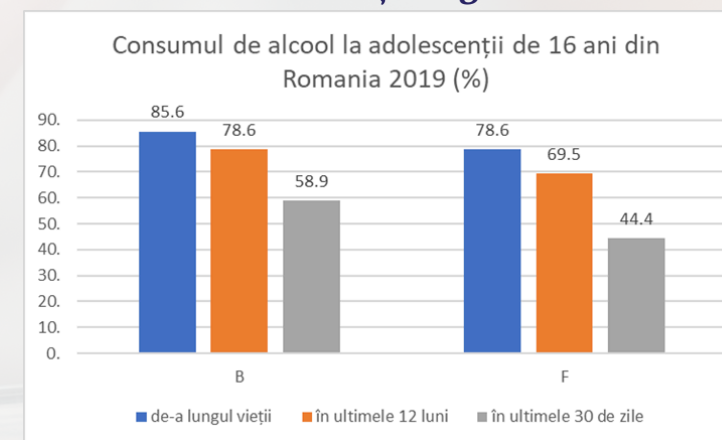
6 din 10 elevi de 15-16 ani, din Romania, consideră că este ușor de obținut o băutură alcoolică

- 79% elevi au declarat că au consumat alcool cel puțin o dată în viață;
- 47% dintre elevi au raportat consumul de alcool în ultima lună, fără diferențe de gen.

Romania vs. Uniunea Europeană



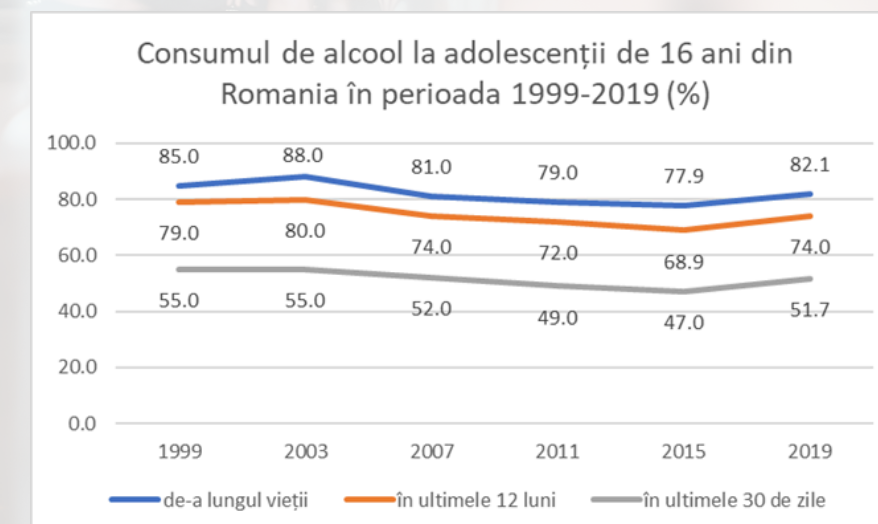
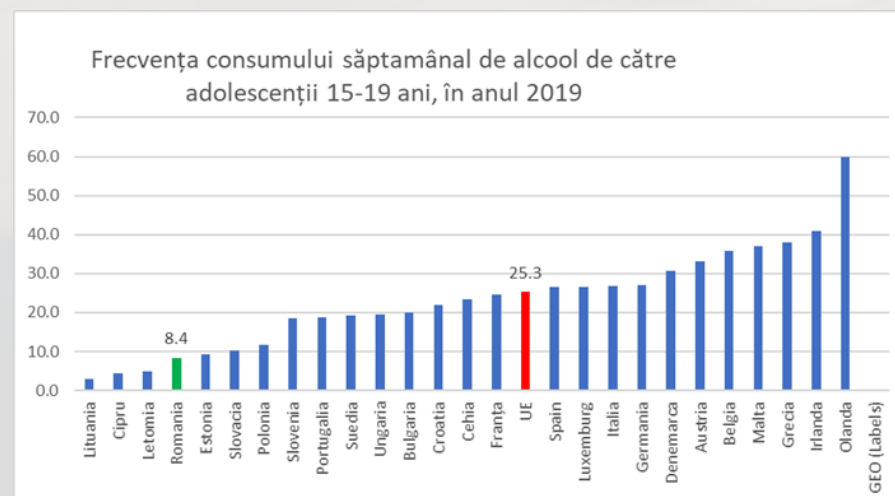
Diferențe de gen



- 82% elevi au declarat că au consumat alcool cel puțin o dată în viață;
- 52% dintre elevii au raportat consumul de alcool în ultima lună, cu diferențe de gen (59% băieți și 44% fete).

- 1 din 4 adolescenți din Uniunea Europeană și
- 1 din 10 adolescenți din Romania consumă săptămânal alcool

România- trend crescător cu 4-5 puncte procentuale față de anul 2015 pentru consumul de alcool la adolescenți



- 13% dintre elevii ESPAD au raportat că au fost în stare de ebrietate în ultimele 30 de zile, cu mici diferențe de gen (14% băieți și 13% fete)
- Unul din trei elevi (34%) a raportat un consum excesiv episodic de alcool în ultimele 30 de zile, diferența dintre băieți și fete a fost de aproximativ 3 puncte procentuale.

- 10% dintre elevii ESPAD au raportat că au fost în stare de ebrietate în ultimele 30 de zile, cu diferențe extrem de mari de gen (13% băieți și 7.3% fete);
- 4 din 10 elevi din România (37%) au raportat un consum excesiv episodic de alcool în ultimele 30 de zile, cu diferențe de gen extrem de mari (43% băieți și 31% fete).

- 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).

Sursa datelor:

1. ESPAD Report 2019
2. https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth_ehis_al1b__custom_10356153/default/table?lang=en
3. Steffens, R. & Sarrazin, D. (2016) Guidance to reduce alcohol-related harm for young people. Background paper. Münster: LWL-Coordination Office for DrugRelated Issues:34,38,55;



Institutul Național de Sănătate Publică



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Mai-Iunie 2025

CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIA CONSUMULUI DE ALCOOL

Consumul de alcool crește
riscul pentru 7 tipuri de
cancer. Merită riscul?



 Reducerea consumului sau renunțarea la alcool scade riscul
de cancer și îmbunătățește sănătatea generală!



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIA CONSUMULUI DE ALCOOL

Mai-Iunie 2025

Știați că alcoolul poate cauza cancer?



Consumul de alcool este un factor de risc confirmat pentru următoarele tipuri de cancer:



- Sân la femei;
- Colon;
- Ficat;
- Esofag;
- Cavitare bucală;
- Laringe;
- Orofaringe.

📣 Riscul global de cancer cauzat de alcool este liniar - cu cât se consumă mai mult alcool, cu atât crește riscul



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro



MINISTERUL
SĂNĂȚĂȚII

Mai-Iunie 2025

CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIA CONSUMULUI DE ALCOOL



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

Nu risca!
Informează-te!



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro



GUVERNUL
ROMÂNIEI
MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIA CONSUMULUI DE ALCOOL

Prevenția consumului de alcool începe acasă!



Iunie fără alcool!
Fii model pentru
copilul tău!



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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

CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL

Mai - Iunie
2025

insp.gov.ro

CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIA CONSUMULUI DE ALCOOL

Mai - Iunie 2025

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

CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIA CONSUMULUI DE ALCOOL

Mai - Iunie 2025

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

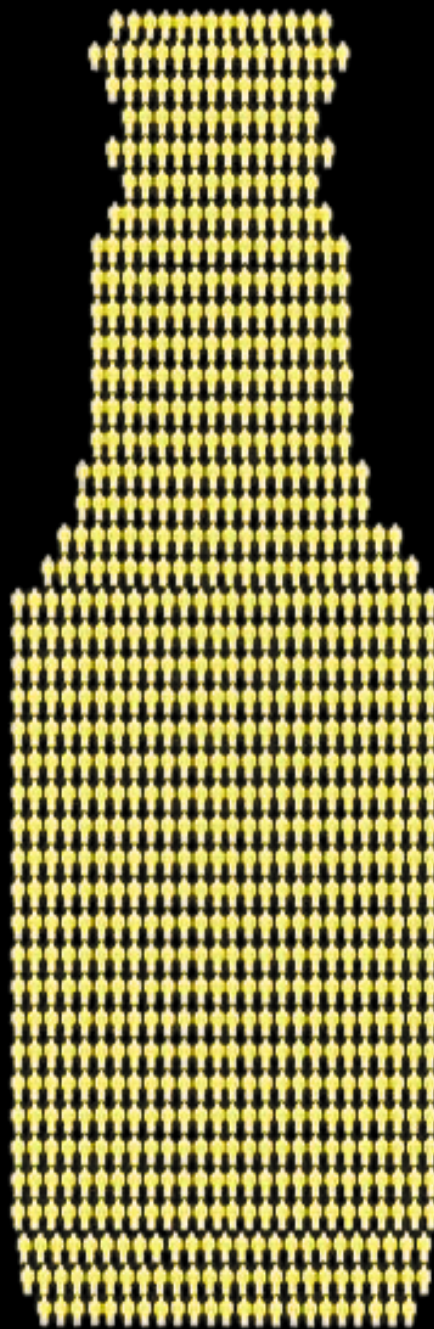
Accidentele rutiere reprezintă principala cauză de deces în rândul persoanelor cu vârsta cuprinsă între 15 și 29 de ani.

Șoferii aflați sub influența alcoolului au probleme de:

- concentrare;
- coordonare;
- identificarea riscurilor.

27% dintre accidentele rutiere sunt atribuite consumului de alcool.

În anul 2022
3.305 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
SĂNĂȚĂȚII

CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIA CONSUMULUI DE ALCOOL

Mai-Iunie 2025



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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

Consumul de alcool produce dependență!



Nu risca! Informează-te!



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL
Mai-Iunie 2025

insp.gov.ro

Date semnificative despre consumul de alcool la adolescenții din România

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



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



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



1 din 2 elevi de 15 ani au consumat alcool în ultima lună



Material 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

CONSUMUL DE ALCOOL CREȘTE RISCUL PENTRU 7 TIPURI DE CANCER.

MERITĂ RISCUL?

Aproximativ 180000 de cazuri de cancer și aproape 92.000 de decese cauzate de cancer au fost atribuite consumului de alcool în anul 2018, în regiunea europeană a OMS.

Consumul de alcool reprezintă un factor determinant în dezvoltarea a 7 tipuri de cancer:

- Sâni la femei;
- Colon;
- Ficat;
- Esofag;
- Cavitate bucală;
- Laringe;
- Orofaringe.

4 MECANISME PRIN CARE ALCOOLUL PROVOACĂ CANCER:

- **Acetaldehida** – rezultată din alcool deteriorează ADN-ul și împiedică celulele să repare aceste leziuni;
- **Modificări hormonale** – alcoolul poate modifica nivelul de estrogen sau insulină;
- **Stresul oxidativ** – indus de către alcool deteriorează ADN-ul și afectează repararea acestuia;
- **Deficitul de folat și metilarea ADN-ului** – alcoolul în sine și un stil de viață nesănătos.

Nici o cantitate de alcool nu este sigură!

CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL
Mai-Iunie 2025

insp.gov.ro



MINISTERUL
SĂNĂȚĂȚII

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

Date semnificative despre consumul de alcool la adolescenții din România

**CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL
Mai-Iunie 2025**

insp.gov.ro

0 treime din
decese tinerilor
de 11-15 ani se
produc prin
accidente rutiere
datorate
alcoolului

Risc de asociere
cu alte substanțe
nocive (tutun,
droguri)

12% au probleme
cu prietenii sau
familia, rezultate
slabe la școală

8% au
comportamente
de risc (sexual,
delicvență,
violență)

Studiul ESPAD
2019 România

6 din 10
elevi
consideră
că este
ușor de
obținut o
băutură
alcoolică



1 din 5 elevi de 15 ani au
consumat **excesiv** alcool
cel puțin de 2 ori în viață



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



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



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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