

Cum să reacționezi dacă adolescentul tău a consumat alcool?

- ✓ Păstrează-ți calmul și ascultă-l fără a-l certa imediat;
- ✓ Află motivele pentru care a ales să consume alcool;
- ✓ Discută cu el despre consecințe și stabilește limite clare;
- ✓ Găsiți împreună soluții pentru a preveni astfel de situații în viitor.



Implicarea ta poate face diferența!

Care sunt semnele de avertizare ale consumului de alcool la adolescenți?

- ✓ Modificări de dispoziție, inclusiv furie sau iritabilitate, astenie;
- ✓ Probleme școlare, scăderea performanței sau conflicte cu profesorii;
- ✓ Izolare sau schimbarea grupului de prieteni;
- ✓ Lipsa interesului pentru activități, hobby-uri sau igiena personală;
- ✓ Sticle cu alcool găsite în camera adolescentului;
- ✓ Respirație cu miros de alcool;
- ✓ Probleme de memorie, vorbire neclară sau lipsă de coordonare.

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

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

**CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL**

Mai-Iunie 2025



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Prevenția consumului de alcool începe acasă!



**Fii un exemplu
pentru copilul tău!**

Material destinat părinților

De ce este periculos consumul de alcool pentru adolescenți?

⚠️ Afectează dezvoltarea sistemului nervos:

- Regiunile creierului care controlează gândirea, emoțiile și comportamentul;
- Afectarea memoriei, atenției, judecății și capacității de a lua decizii și coordonare deficitară a mișcărilor.

⚠️ Crește riscul de dependență

Cei care încep să consume alcool înainte de 15 ani au riscul de a deveni dependenți de alcool la vârsta adultă de 4 ori mai mare față de cei care încep să bea după de 20 ani.

⚠️ Poate afecta performanța școlară

Crește riscul nereușitelor și abandonului școlar, absenteismului, contribuie la scăderea nivelului de cunoștințe, vocabular sărac, concentrare și memorare dificilă, tulburări de somn

⚠️ Asocierea cu alte droguri

Fumatul și consumul de droguri sunt mai frecvente în rândul elevilor care consumă alcool, crescând riscul consecințelor negative.

⚠️ Influențează comportamentul social

- Tulburări de comportament și impulsivitate, care pot afecta relațiile cu cei jur și capacitatea de face față situațiilor dificile;
- Accidente, violență, viol, scandaluri;
- Risc mai mare de comportament sexual nepotrivit (sex neprotejat, infecții cu transmitere sexuală, sarcină nedorită).

⚠️ Afectează 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.

Cum îți poți ajuta copilul să **NU** consume alcool?



Comunicare deschisă și informare

- ✓ Discută despre riscurile consumului de alcool;
- ✓ Explică clar că este ilegal să consume alcool înainte de 18 ani;
- ✓ Păstrează o relație deschisă și vorbește des despre viața lui.

Exemplul personal contează

- ✓ Fii un model pozitiv prin comportamentul tău;
- ✓ Evită consumul de alcool în fața copilului tău;
- ✓ Arată-i că distracția nu depinde de alcool.

Prevenție prin supraveghere și implicare

- ✓ Asigură-te că nu are acces la alcool acasă;
- ✓ Cunoaște prietenii copilului tău și anturajul său;
- ✓ Ține legătura cu alți părinți pentru a transmite mesaje clare despre importanța evitării alcoolului;
- ✓ Colaborează cu alți părinți pentru a stabili reguli clare și a te asigura că, atunci când găzduiesc petreceri, nu permit consumul de alcool de către adolescenți;
- ✓ Supraveghează activitățile copilului pentru a te asigura că nu este expus la alcool.

Alternativa sănătoasă

- ✓ Încurajează-l să participe la activități recreative și sănătoase, fără alcool;
- ✓ Sprijină-i pasiunile și hobby-urile.