

# Informații despre consumul de alcool

**Nu există o cantitate "sigură" de alcool care poate fi consumată de către adolescenții:**

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, rănirea 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



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







## 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.

