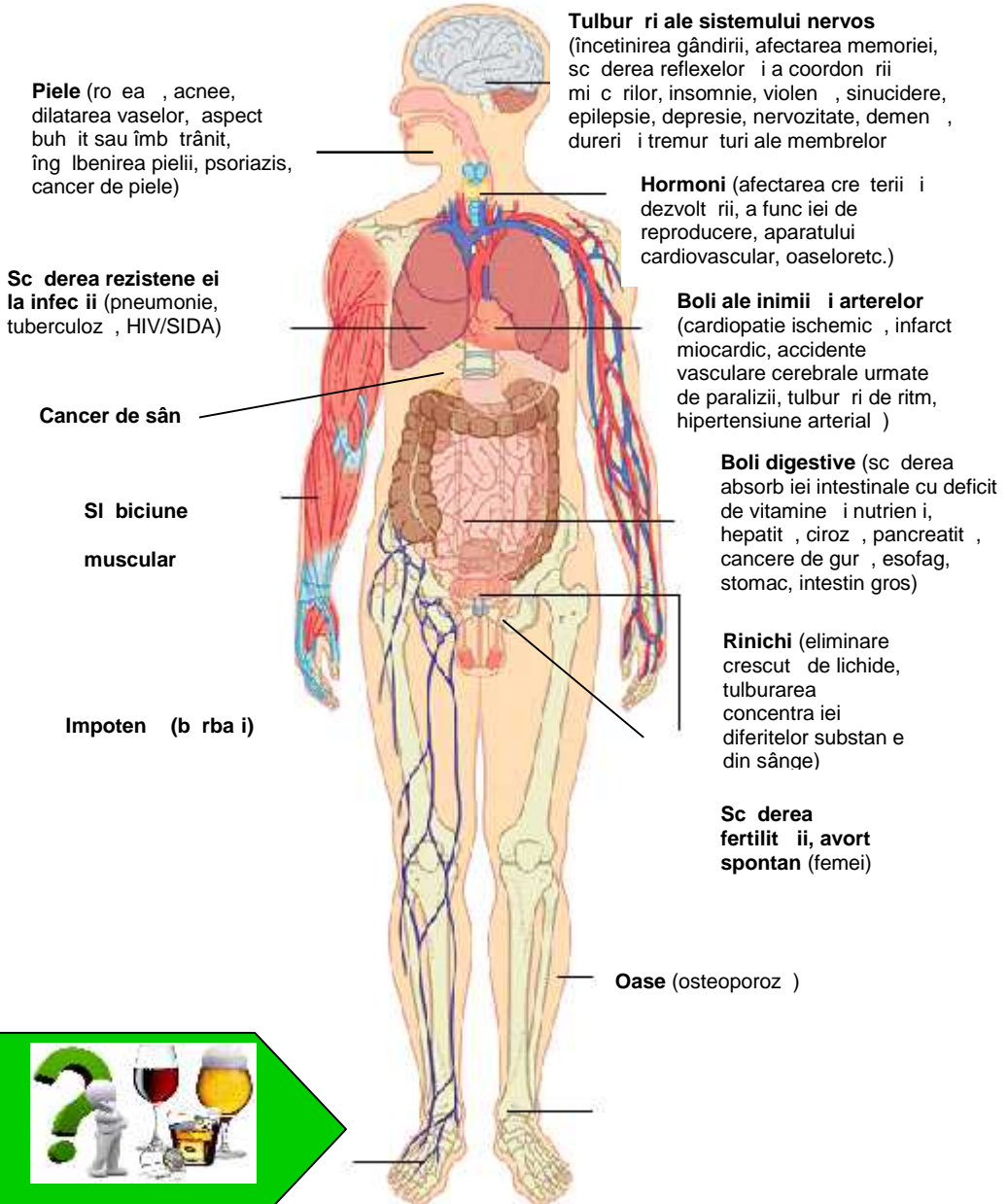




EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL







ALCOOLUL I SARCINA

Nivel de inteligen redus (dificult i de în elere, judecat i adaptare)

Tr s turi anormale ale fe ei

Probleme cu vederea i auzul

Întârziere în vorbire i dificult i de pronun are a cuvintelor

Probleme de memorie

Aten ie sc zut

Greutate mic

Boli de inim , rinichi, oase

În l ime redus

Insomnie

Comportament hiperactiv

Dificult i de înv are colar (mai ales pentru matematic)

Dificult i în coordonarea mi c rilor





Sfaturi pentru părinți:

- Faceți-vă timp pentru a discuta, cu răbdare și calm, cu fiul sau fiica Dvs., pentru a afla care sunt problemele și nevoile lor
- Explicați-le consecințele negative ale consumului de alcool, dar nu uitați că faptele Dvs. valorează mai mult decât vorbele
- Supravegheați anturajul copilului Dvs. și interesați-vă asupra obiceiurilor legate de consumul de alcool, droguri și fumat al prietenilor săi



ALCOOLUL ÎN ÎNTR-UN PĂRINTE

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



Este posibil ca fiul sau fiica Dvs. să consume alcool dacă :

- Miroase a alcool sau se ferețe de apropierea Dvs. când vine acasă
- Petrece seara mult timp în compania prietenilor, este mai retras/ decât de obicei, mai puțin interesat / de personale din jur sau lipsit/ de interes pentru orice
- Are rezultate mai slabe la învățături, pare mereu obosit/





Înainte de a lua decizia s consuma i alcool, e bine s ti i c :

- Adolescen ii care consum alcool au un risc 4 ori mai mare de a deveni dependen i de alcool
- Pute i fi implicat în scandaluri, b t i, pute i fi r nit sau pute i r ni pe al ii, pute i fi victim a unui accident de circula ie provocat de persoane care conduc sub influen a alcoolului
- Un sfert din decesele adolescen ilor i tinerilor între 15-25 ani sunt legate de consumul de alcool



Consumul de alcool are consecin e grave asupra dezvolt rii creierului i este corelat cu o rat crescut a sinuciderilor, violen ei, accidentelor i bolilor fatale.

ADOLESCEN II I ALCOOLUL

Consumul de alcool v poate compromite educa ia colar , cariera, rela ia cu familia i prietenii.

Nu exist o cantitate “sigur ” de alcool care poate fi consumat de c tre adolescen i!

- Pute i avea probleme cu poli ia sau pute i suferi condamn ri la închisoare
- Atunci când consuma i alcool pute i fi tentat s încerca i i ale droguri ceea ce cre te riscul consecin elor negative asupra s n t ii min ii i corpului Dvs.
- Evita i grupurile de prietenii care consum alcool!





ALCOOLUL LA TINERI I ADUL I

Distrugerea c snicieii,
violen a asupra membrilor
familiei, neglijarea
educației copiilor,
exemplu negativ pentru
copii

Riscul de a provoca
scandaluri, r nirea altora,
distrugerea rela iilor cu
prietenii, probleme cu
poli ia

Boli
psihice,
sinucidere



Boli
ireversibile
ale
diferitelor
organe



Concediere, omaj,
datorii, risc de
accidente de munc

Conducerea autoturismului
sub influen a alcoolului care
poate duce la r niri grave sau
deces, daune materiale,
condamnare la închisoare





O b utur (o por ie) înseamn :

- 50 ml t rie 40% (aprox. 1 p h rel) sau
- 120 ml vin 12% (aprox. trei sferturi de pahar) sau
- 350 ml bere 5% (aprox. o doz mic)



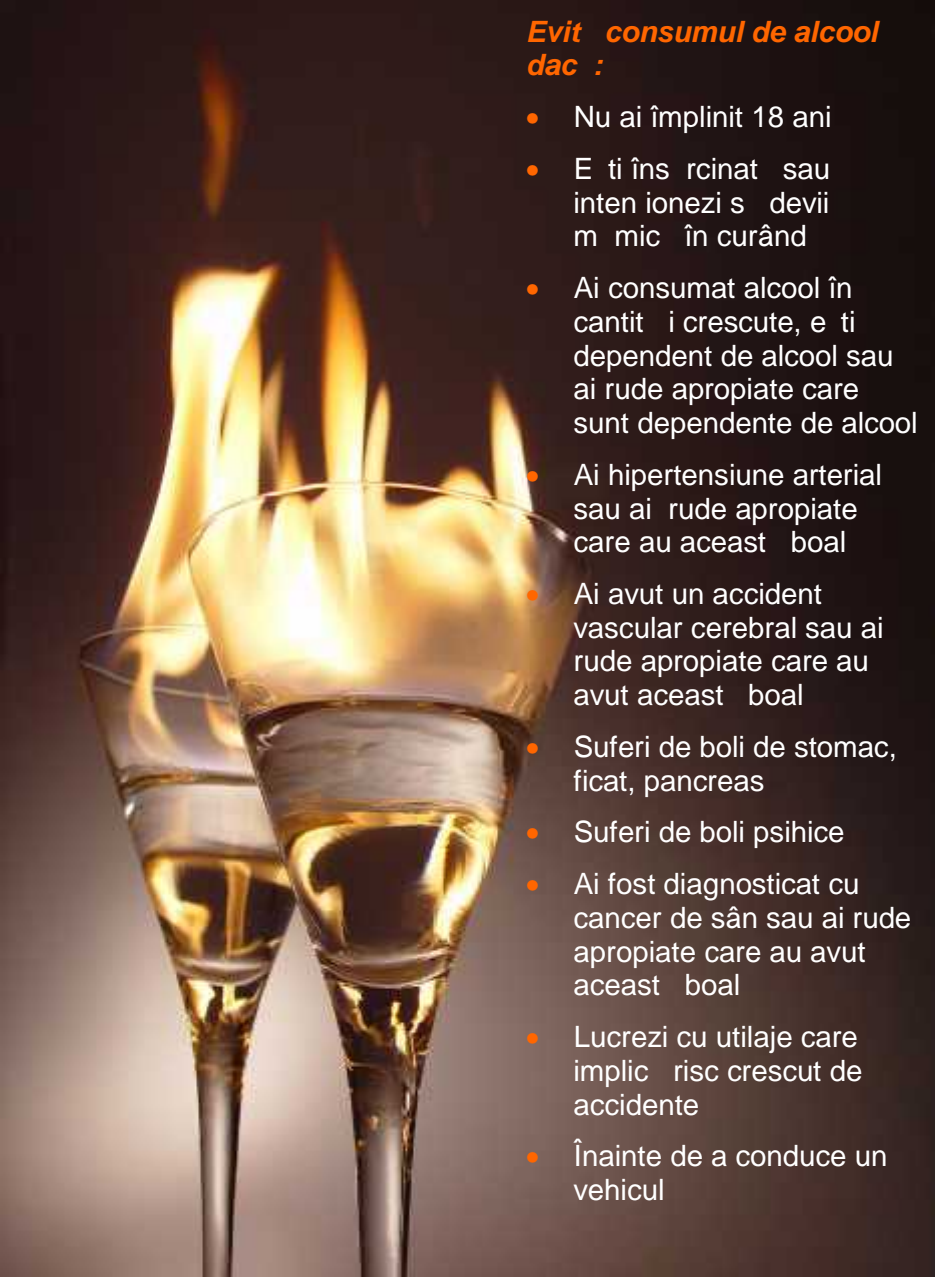
CONSUMUL DE ALCOOL

- **consum “moderat”:** cel mult 1 b utur pe zi pentru femei i 2 b uturi pe zi pentru b rba i.

Aten ie: consumul moderat de alcool este o medie i este o medie i nu înseamn consum zilnic!!!

- **consum “crescut”:** mai mult de
 - 3 b uturi pe zi sau
 - 7 b uturi pe s pt mân pentru femei;
 - mai mult de 4 b uturi într-o zi sau
 - 14 b uturi pe s pt mân pentru b rba i
- **consum “exagerat” (peste limit):**
 - mai mult de 4 b uturi pentru femei;
 - mai mult de 5 b uturi pentru b rba i la o ocazie, cel pu in o dat pe s pt mân
- **consum episodic exagerat:** consum exagerat de alcool cu o durat mai mare de o zi





**Evit consumul de alcool
dac :**

- Nu ai împlinit 18 ani
- E ti îns rcinat sau inten ionezi s devii m mic în curând
- Ai consumat alcool în cantit i crescute, e ti dependent de alcool sau ai rude apropiate care sunt dependente de alcool
- Ai hipertensiune arterial sau ai rude apropiate care au acest boal
- Ai avut un accident vascular cerebral sau ai rude apropiate care au avut acest boal
- Suferi de boli de stomac, ficat, pancreas
- Suferi de boli psihice
- Ai fost diagnosticat cu cancer de sân sau ai rude apropiate care au avut acest boal
- Lucrezi cu utilaje care implic risc crescut de accidente
- Înainte de a conduce un vehicul