

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 adolescentii simt adesea impulsuri concurente de a se conforma și de a rezista influențelor părintilor. În timpul copilăriei, echilibru se înclină de obicei către compliantă, dar în timpul adolescenței, echilibru 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 adolescentii 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 însăși 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 părerile părintilor lor despre consumul de alcool în rândul tinerilor au șanse mai mari să se comporte în conformitate cu așteptările lor.
4. Stabiliti încă de la început conduită comportamentală și fiți consecvenți în stabilirea așteptărilor și în aplicarea regulilor. Adolescentii simt că părinții ar trebui să aibă un cuvânt de spus în deciziile referitoare la băutură și mențin această diferență față de autoritatea părintească atâtă 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 adolescentilor 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 adolescenti!

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>

**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 IUNIE 2023



Pliantul se adresează părintilor care au copii cu vârstă 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 -



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHIERE
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE
PUBLICĂ MUREȘ - SECȚIE EXTERNĂ SIBIU



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 neterminabile, cum ar fi ciroză hepatică, unele tipuri de cancer și boli cardiovaseculare.

Consumul de băuturi alcoolice are efecte negative, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, asupra aproape fiecărui dintr-o organă corpului.

RISURI PENTRU SĂNĂTATE PE TERMEN SCURT

Leziuni și accidente

- Accidente rutiere
- Căderi
- Înecuri
- Arsuri

Violentă

- Omucidere
- Sinucidere
- Agresiune sexuală
- Violență a partenerului intim

Intoxicații cu alcool

Sănătatea reproducerei

- Comportamente sexuale riscante
- Sarcină nedorită
- Boli cu transmitere sexuală, inclusiv HIV
- Avort spontan
- Naștere de făt mort
- Tulburări din spectrul alcoolismului fetal

RISURI PENTRU SĂNĂTATE PE TERMEN LUNG

Boli cronice

- Tensiune arterială crescută
- Boala de inimă
- Accident vascular cerebral
- Boala 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 nejudecat, 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 aştept pană 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 îl 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 vârstă adolescentei 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 adolescenti, trebuie să interveniți pentru a-l proteja de probleme grave.