

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, iritabilitate, astenie;
Probleme școlare, scăderea performanței sau conflicte cu profesorii;
Izolarea sau schimbarea grupului de prieteni;
Lipsa interesului pentru 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



CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIA CONSUMULUI DE ALCOOL

Mai-Iunie 2026

insp.gov.ro



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Părinții sunt primul și cel mai important factor de protecție împotriva consumului de alcool



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, judecării 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 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 din jur și capacitatea de a 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.