

Cum poate consumul de alcool să îți afecteze sănătatea?

Complicații acute/imediate

Vorbire împleticită (dificultăți de exprimare);
Timp de reacție încetinit;
Afectarea gândirii și a capacității de judecată;
Afecțiuni gastrice;
Posibilă pierdere a cunoștinței, comă și deces.

Complicații intermediare

Cefalee (dureri de cap);
Insomnie;
Mahmureală;
Pierderea memoriei.

Complicații pe termen lung

Leziuni cerebrale severe, care pot duce la demență sau sindromul Wernicke-Korsakoff;
Ciroză hepatică;
Cancer hepatic;
Sindromul alcoolic fetal;
Tulburări menstruale;
Impotență;
Ulcere gastrice.

Realitatea este că alcoolul **NU** îți definește identitatea sau valoarea.

AMINTEȘTE-ȚI!

Sănătatea ta contează: Alegerea de a nu consuma alcool îți oferă oportunitatea de a trăi o viață sănătoasă, de a te bucura de relații autentice și de a-ți atinge potențialul maxim.

Fii responsabil: Informarea corectă îți arată clar riscurile asociate cu consumul de alcool. Decizia ta de a renunța la presiunea de a consuma alcool este un act de curaj și de respect față de tine însuși.

Autenticitatea este puterea ta: Nu ai nevoie de alcool pentru a fi acceptat sau pentru a te simți integrat. Fii mândru de cine ești și valorifică-ți unicitatea.

Trăiește o adolescență plină de sens – fără alcool!



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL

Mai-Iunie 2025



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

Fii tu însuși! Nu ai nevoie de alcool!



Material destinat adolescenților 15-19 ani

Consumul de alcool ÎNTRE MIT ȘI ADEVĂR

MIT

Trebuie să bei alcool pentru a fi la modă și a face parte din grup.

ADEVĂR

- Studiile comportamentale arată că într-un grup în care se consumă alcool; chiar și cei care nu beau pot să se distreze la fel de bine și să se comporte în aceeași manieră dezinhibată;
- Convingerea sau obligarea cuiva să bea alcool ca o condiție de apartenență la un grup poate duce la consecințe tragice, inclusiv spitalizare, violență sexuală sau de altă natură și chiar deces;
- Cei care consumă alcool pot ajunge persoane foarte singure, respinse de familie, prieteni și societate.

MIT

Alcoolul îi ajută pe oameni să-și uite problemele.

ADEVĂR

- Marii consumatori de alcool spun deseori ca beau pentru a uita de probleme;
- Foarte des oamenii aduc în discuție problemele uitate doar atunci când sunt în stare de ebrietate.

MIT

Un adolescent trebuie să bea alcool pentru a-și crea o imagine socială mai bună.

ADEVĂR

Persoanele care simt nevoia să consume alcool pot deveni dependente, își pierd puterea voinței și independența.



MIT

Alcoolul este un remediu împotriva stresului.

ADEVĂR

- Alcoolul este adesea folosit ca un „camuflaj” în perioade de stres temporar sau prelungit, în momentele de suferință cauzată de pierderea unei persoane dragi, de sfârșitul unei relații, de tensiuni familiale nerezolvate sau de starea prelungită de stres la școală;
- Alcoolul crește nivelul de stres biologic la care este supus organismul;
- Nivelul de adrenalină crește în organism atunci când se consumă alcool;
- Chiar dacă s-ar putea să te simți mai relaxat atunci când bei alcool, organismul acumulează un stres suplimentar.

MIT

Alcoolul îmbunătățește dorința și performanța sexuală.

ADEVĂR

- Consumul de alcool duce la disfuncții erectile și reduce dorința sexuală.
- Shakespeare spunea că alcoolul „provocă dorința, dar inhibă performanța”.

Fii tu însuți!
Nu ai nevoie de alcool!