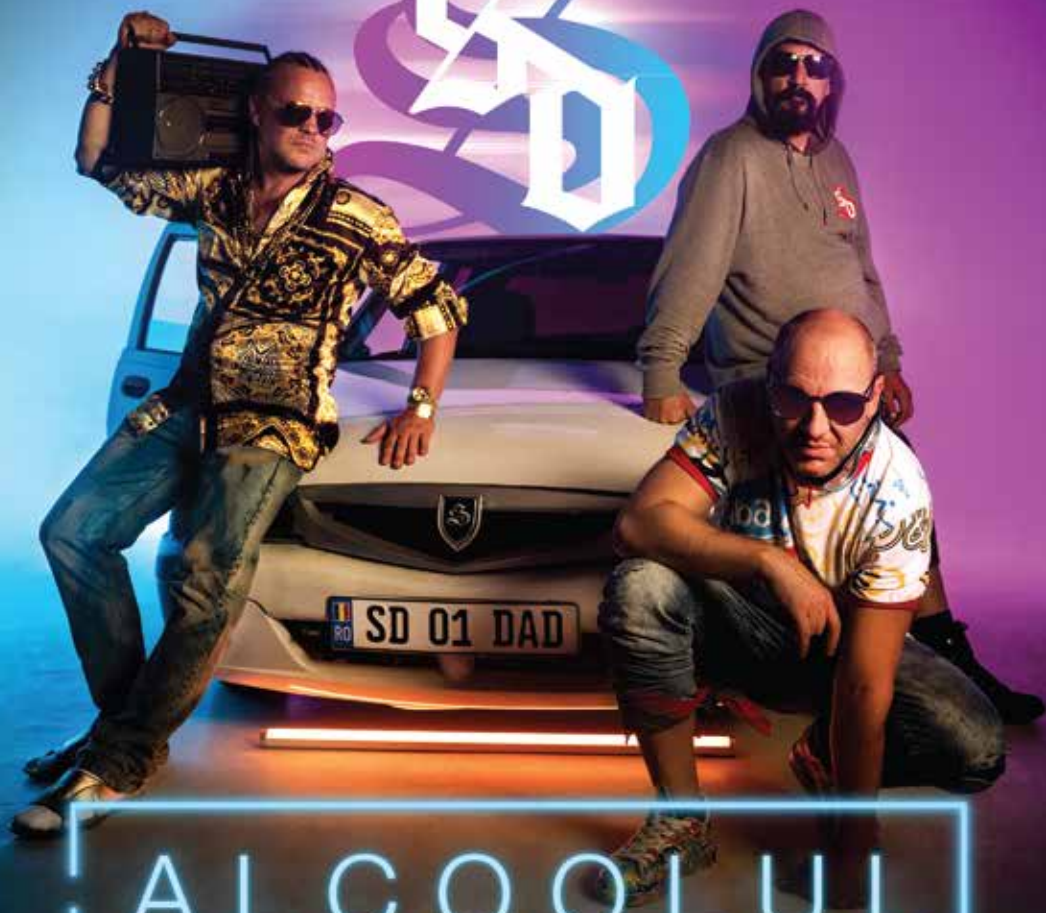



PĂRINȚII **NU TREBUIE SĂ BAGE** TRAP  
MINORII **ALCOOL**



**ALCOOLUL  
NU TE FACE MARE**

Campanie mixată de  **BERARI  
ROMANIE**

feat.



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NATIONALE



POLITIA  
ROMANA



**ROBO  
HUB**



## Alcoolul nu te face mare

este o campanie care se adresează elevilor de liceu, deci și ție!

Prin această campanie dorim să contribuim la conștientizarea tinerilor referitor la efectele negative ale consumului de alcool de către minori.

Te invităm și pe tine să ne dai o mână de ajutor: parcurge acest material și folosește toate informațiile pe care le-am pregătit pentru a-i convinge chiar tu pe prietenii tăi că alcoolul nu le este destinat.

Campania  
**Alcoolul nu te face mare**  
are un trecut:

În perioada 2006 – 2017, la nivel național, au fost derulate o serie de acțiuni cu același obiectiv. Astfel, mesajele campaniei au ajuns la peste 390.000 de liceeni din șapte orașe ale țării.

Anul acesta lansăm Alcoolul nu te face mare varianta 2.0.

Adolescența este frumoasă, dar, în același timp, reprezintă o perioadă în care organismul tău trece în mod alert printr-o serie de modificări.

Sub presiunea acestei transformări, nevoia ta de independență, de a deveni brusc adult, devine din ce în ce mai acută, iar de cele mai multe ori adopți un comportament rebel față de familie sau profesori. Pe de altă parte, niciodată nu ți-ai dorit mai mult să fii acceptat de cei de vârsta ta și să faci parte din “gașcă”.

Din păcate, oricât de mult ai încerca, nu poți deveni adult peste noapte, doar imitând comportamentul adulților din jurul tău. Adult vei fi doar atunci când deciziile pe care le vei lua vor demonstra maturitate. Iar prietenii vor aprecia întotdeauna la tine puterea de a rămâne diferit.

## Așadar

ALCOOLUL  
NU TE FACE MARE

## De ce?

Fie că ai ales să consumi alcool doar ca să ai impresia că te porți ca un adult sau doar din curiozitate, ca să te relaxezi, să te distrezi sau ca să te integrezi în gașcă, în mod clar nu există o cantitate de alcool pe care să o poți consuma fără niciun risc pentru tine. Cel mai bine este să stai departe de acest obicei.



## Dacă însă curiozitatea s-a dovedit a fi prea mare, să știi că efectele consumului de alcool pe termen scurt pot fi:

- răspunsuri încetinite la stimuli din mediul ambiant
- scăderea coordonării;
- poate conduce la unele tulburări cognitive, ceea ce poate afecta procesul de învățare și performanțele școlare;
- scăderea capacității de a gândi limpede și de a lua decizii;
- distorsionarea capacității de percepere a emoțiilor și gândirii;
- alterarea memoriei;
- senzația de vomă sau respirația urât mirositoare;
- tulburări ale vederii și auzului;
- risc crescut de accidente;
- dificultatea de a merge sau de a sta în picioare;
- pierderea cunoștinței;
- comă.

## În cazul în care consumul de alcool a devenit un obicei, pe termen lung efectele pot fi:

- ciroză sau cancer al ficatului;
- pancreatită;
- pierderea poftei de mâncare;
- deficiență în ceea ce privește aportul de vitamine;
- dureri stomacale;
- leziuni la nivelul sistemului nervos și al inimii;
- pierderi de memorie;
- impotența;
- riscul de apariție a intoxicației cu alcool și, implicit, a comei alcoolice
- scurtarea duratei de viață
- moarte accidentală (în urma accidentelor de automobil sau prin alte tipuri de accidente)

## Mai mult, la vârsta ta, consumul de alcool poate avea efecte chiar mult mai grave pe termen lung!

Creierul adolescentului se află în plin proces de dezvoltare, cele mai importante modificări având loc la nivelul lobului frontal și al hipocampului. Aceste zone sunt asociate cu motivația, controlul impulsivității și dependența.

O neurotoxină, alcoolul poate împiedica buna funcționare a creierului, afectând modul în care organismul tău asimilează vitamina B. Importantă în combaterea stărilor de depresie și în păstrarea unui tonus bun al organismului, vitamina B este vitală și în menținerea sănătății și performanțelor creierului.



## Manifestările posibile ale organismului ca urmare a consumului de alcool:

- După o noapte în care consumi abuziv alcool, ficatul tău este afectat și are nevoie de câteva zile pentru a se reface și a reveni la o funcționare normală;
- Ritmul cardiac poate deveni neregulat, iar inima se poate chiar opri;
- Temperatura corpului scade și poate conduce la hipotermie, în special în anotimpurile reci;
- Scăderea glicemiei poate conduce la convulsii sau intrarea în comă;
- Respirația poate deveni dificilă și se poate chiar opri;
- Poate ascunde probleme psihice, precum depresia sau anxietatea, care rămân astfel netratate.



## TEST | Află dacă tu sau colegii tăi aveți sau nu o problemă cu consumul de alcool.

Îți punem la dispoziție o listă de întrebări care te pot ajuta să îți dai seama dacă consumul de alcool a devenit o problemă pentru tine sau pentru vreunul dintre prietenii tăi. Dacă răspunsul este “da” la măcar una dintre următoarele întrebări este cazul să ceri ajutor părinților sau profesorilor tăi.

1. Bei uneori mai mult decât ți-ai propus?
2. Ai încercat să nu bei o perioadă și nu ai reușit?
3. Ai avut pierderi de memorie după ce ai consumat cantități mari de alcool?
4. Ai început să ai probleme la școală sau ai remarcat deteriorarea relațiilor cu prietenii de când ai început să bei?
5. Continui să bei deși ești conștient că acest obicei îți poate aduce numai probleme?
6. Bei când te simți stresat?
7. Bei singur?
8. Ți-a crescut rezistența la alcool, deci bei cantități din ce în ce mai mari de alcool?
9. Te simți neliniștit atunci când nu ai băut?
10. Bei chiar și atunci când este foarte important să fii treaz și lucid?

# Alcoolul și Criminalitatea

- Alcoolul diminuează autocontrolul și posibilitatea de analizare a informațiilor pentru evaluarea adecvată a pericolelor conducând, astfel, la comiterea de fapte antisociale (furturi, distrugerii, tâlhării, accidente rutiere etc);
- Un individ care a consumat alcool are un risc crescut de victimizare, în special prin violențe fizice, iar în cazul persoanelor de sex feminin și prin agresiuni de natură sexuală;
- Din cauza consumului de băuturi alcoolice crește labilitatea emoțională și impulsivitatea ceea ce determină implicarea facilă în altercații verbale și fizice care pot avea urmări grave: vătămări corporale, omoruri, violuri.
- Alcoolul este inclus în categoria drogurilor depresive și poate constitui doar o primă etapă în consumarea de substanțe psihotrope.

## Prevederi legale

- Consumul de băuturi alcoolice în locuri publice: drumuri publice, parcuri, stadioane și terenuri sportive, săli de spectacole, mijloace de transport în comun, autogări, gări sau aeroporturi de stat sau private ori în alte locuri prevăzute de lege, se sancționează cu amendă de la 100 la 500 lei;

- Săvârșirea de infracțiuni în stare de intoxicație voluntară cu alcool sau cu alte substanțe psihoactive, când a fost provocată în vederea comiterii infracțiunii, constituie o circumstanță agravantă;
- Conducerea pe drumurile publice a unui autovehicul de către o persoană care nu posedă permis de conducere sau care are o îmbibație alcoolică de peste 0,80g/l alcool pur în sânge, se pedepsește cu închisoare de la 1 la 5 ani.





Prezentul ghid este parte a campaniei  
"Alcoolul nu te face mare",

o inițiativă Berarii României, Asociația producătorilor de bere din România.

Campania se derulează în parteneriat cu Ministerul Educației Naționale, Poliția Română, Consiliul Național al Audiovizualului. Cu sprijinul RoboHUB și Kiss FM.



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
NAȚIONALE



POLIȚIA  
ROMÂNĂ



CNA  
CONSELIUL  
NAȚIONAL AL  
AUDIOVIZUALULUI



Obiectivul campaniei este acela de a susține în mod activ efortul de informare și educație a minorilor români cu privire la consecințele negative ale consumului de alcool în rândul lor. Totodată, campania vine în întâmpinarea profesorilor și părinților prin furnizarea de materiale suport pentru stabilirea unui dialog eficient cu minorii pe tema consumului de alcool.

VEZI CUM STĂ TREABA PE  
[WWW.ALCOOLULNUTEFACEMARE.RO](http://WWW.ALCOOLULNUTEFACEMARE.RO)