

Pahare mici ... probleme mari!

**Consumul de băuturi alcoolice de către adolescenți:
Un ghid pentru părinți**

Copilul dumneavoastră consumă băuturi alcoolice?

Copiii încep adesea să consume băuturi alcoolice la vârste fragede. Aceasta este o problemă serioasă deoarece consumul de alcool, în special la vârste fragede, poate duce la o gamă largă de probleme. Există multe lucruri pe care trebuie să le știți despre consecințele consumului de băuturi alcoolice, felul în care puteți să faceți față acestei probleme, și modul în care se poate preveni sau întârzia consumul de alcool. Această broșură oferă părinților un ghid cu privire la consumul de băuturi alcoolice de către adolescenți.

Ce este alcoolul?

Alcoolul afectează modul nostru de a gândi, de a simți și de a percepe lucrurile, felul de a ne comporta, ca să nu mai vorbim de faptul că el afectează ritmul respirator și pe cel cardiac.

Atunci când cineva consumă alcool, acesta trece din stomac în sistemul sanguin, răspândindu-se astfel în întregul organism. În acest mod, alcoolul afectează atât funcțiile corpului, cât și pe cele ale minții. Alcoolul are un efect narcotic. Persoana care consumă alcool are impresia că durerile nu sunt atât de mari. În același timp, alcoolul slăbește vederea și capacitatea de reacție. Alcoolul face ca limitele să dispară, iar persoanei în cauză i se pare mai dificil să judece anumite situații.

Consecințele consumului de alcool sunt mai grave în cazul tinerilor. Creierul tinerilor este încă în dezvoltare, iar consumul de alcool poate întrerupe acest proces. Consumul regulat de alcool sau consumul unor cantități mari de alcool duc la scăderea activității creierului. Acest lucru poate cauza diminuarea abilității de învățare, de concentrare și de memorare.

De asemenea, alcoolul dă dependență; tinerii care încep să consume alcool la vârste fragede prezintă un risc sporit de a deveni dependenți de alcool atunci când devin adulți. Având în vedere faptul că mulți adolescenți din Pitești intră în această categorie, considerăm că acesta este momentul potrivit pentru a acționa.

Adolescenții și alcoolul

Adolescenții se află încă în perioada de creștere și de dezvoltare, de aceea ei sunt foarte vulnerabili la efectele alcoolului. Părinții sunt aceia care trebuie să stabilească reguli în vederea prevenirii consumului de alcool în rândul adolescenților.

Consumul de alcool de către adolescenți implică multe pericole. Chiar experimentarea consumului de alcool o singură dată poate crea probleme, tocmai din cauza faptului că ei sunt atât de vulnerabili. Adolescenții sunt mult mai predispuși la vătămări neintenționate după consumul de băuturi alcoolice.

Deoarece adolescenții sunt atât de vulnerabili la consumul de alcool, ei trebuie să primească mesaje clare din partea părinților legate de faptul că nu este acceptat consumul de alcool înainte de împlinirea vârstei de 18 ani. Acest lucru va reduce riscurile apariției unor probleme legate de consumul de alcool atunci când vor deveni adulți.

Cu cât o persoană începe să consume băuturi alcoolice mai devreme, cu atât sunt mai grave riscurile apariției unor probleme cauzate de alcool mai târziu. Este îngrijorător faptul că în România 80% dintre tineri consumă băuturi alcoolice.

Tinerii care încep să consume băuturi alcoolice la vârste fragede prezintă un risc sporit de a deveni dependenți de alcool.

Consumul de alcool în rândul tinerilor din Pitești

Problema consumului de alcool de către tinerii din Pitești trebuie luată foarte în serios.

Tinerii din Pitești încep să consume alcool la vârste foarte fragede și pot cumpăra băuturi alcoolice de oriunde.

37% dintre tinerii din Pitești au consumat primul lor pahar de bere înainte de vârsta de treisprezece ani. 15% dintre tineri chiar recunosc că s-au îmbătat înainte de vârsta de treisprezece ani. Numai 12% dintre aceștia nu consumă alcool, ceea ce înseamnă că 88% dintre ei consumă sau au consumat alcool. De asemenea, peste 50% dintre tinerii din Pitești consumă băuturi alcoolice în mod regulat.

Nu numai numărul de adolescenți din Pitești care consumă băuturi alcoolice reprezintă o problemă, ci și faptul că alcoolul este disponibil. În timp ce legislația interzice vânzarea băuturilor alcoolice minorilor, adolescenții pot cumpăra foarte ușor alcool, așa cum s-a dovedit în urma unui studiu realizat în acest oraș. Minorii care încearcă să cumpere băuturi alcoolice din magazine și baruri reușesc aproape întotdeauna

De asemenea, adolescenții nu sunt întotdeauna bine informați cu privire la consecințele consumului de alcool. Există multe mituri și idei greșite cu privire la consumul de alcool, cum ar fi:

„Toată lumea bea, deci ar trebui să beau și eu.” Adolescenții consideră întotdeauna că prietenii lor beau mai mult decât o fac în realitate, iar ei beau doar ca să fie „populari”. Adolescenții ar trebui să învețe că nu este nicio problemă dacă spun „nu” alcoolului.

„Un pahar cu bere nu are același conținut de alcool ca un pahar de lichior.” Atunci când se servește o „băutură alcoolică standard”, ea conține aceeași cantitate de alcool. Astfel, berea nu este mai puțin nocivă decât băuturile spirtoase.

„Alcoolul este sănătos pentru inimă și vasele sanguine.” Acest lucru nu este valabil pentru majoritatea persoanelor. El se aplică numai persoanelor de peste 45 de ani. Pentru adolescenți, nicio cantitate de alcool nu este sigură, în special în cazul în care ei nu au împlinit vârsta de 18 ani.

O doză medie de băutură conține 10 g de alcool în stare pură.

1DM =  1/2
halbă
de bere =  50 g
tărie =  un
pahar
mic
de vin

88% dintre tineri consumă sau au consumat băuturi alcoolice.

Consecințele consumului de alcool

Consumul de alcool, în special la tineri, poate avea consecințe grave

Consecințe pe termen scurt:

Mahmureala și intoxicarea cu alcool

Atunci când un adolescent are o mahmureală, el experimentează o primă fază a unei intoxicații cu alcool. În cazul intoxicației ușoare, el poate fi relaxat, vorbăreț și dezinhibat. În cazul intoxicației severe, apar agresivitatea, dispozițiile comportamentale schimbătoare, alterarea judecății, vorbirea neclară. Intoxicarea severă apare atunci când cantitatea de alcool din sânge este atât de mare încât tânărul poate leșina sau poate chiar intra în comă.

Rezultate slabe la învățătură

Adolescenții care consumă alcool își amintesc mai puțin din ceea ce au învățat, scăzându-le astfel performanțele școlare. Consumul de alcool poate fi rezultatul și cauza unor dificultăți legate de școală. El poate cauza chiar abandonul școlar. Alcoolul nu numai că împiedică dezvoltarea abilităților de învățare, dar și pe cele legate de luarea deciziilor și comunicarea cu ceilalți.

Sexul neprotejat

Există o legătură clară între consumul de alcool și neutilizarea mijloacelor de protecție și contracepție. Acest lucru poate duce la sarcini nedorite și la riscuri sporite legate de infecțiile cu transmitere sexuală.

Pierderea cunoștinței

Adulții pot face față unei cantități mai mari de alcool decât tinerii, de aceea riscul ca adolescenții să prezinte pierderi de cunoștință este mai mare. Pierderea cunoștinței poate cauza pierderea memoriei pe termen scurt. Pierderea frecventă a cunoștinței poate duce la deteriorarea permanentă a creierului.

Accidente și bătăi

Alcoolul este un narcotic, de aceea atunci când este consumat, el duce la scăderea capacității de reacție, iar persoanei în cauză i se pare mai dificil să se concentreze, spiritul său de observație fiind mult diminuat. Acest lucru sporește șansele ca persoana să fie implicată în accidente, îndeosebi rutiere. De asemenea, alcoolul poate reprezenta cauza unor agresiuni, având în vedere faptul că persoana respectivă conștientizează mult mai puțin existența unor limite naturale, iar alcoolul o poate face să fie și prea încrezătoare în sine, și labilă din punct de vedere emoțional.

Ca urmare a consumului de băuturi alcoolice, adolescenții pot prezenta rezultate slabe la învățătură.

Consecințele consumului de alcool

Consecințe pe termen lung:

Dependență

O persoană este dependentă de alcool atunci când simte o nevoie compulsivă de a consuma alcool. În cazul adolescenților care încep să consume alcool înainte de vârsta de 16 ani, riscul de a deveni dependenți la vârstă adultă este de patru ori mai mare. Atunci când un copil începe să consume alcool, cresc atât riscurile legate de dependența de alcool, cât și cele legate de alte dependențe, cum ar fi tutunul sau drogurile.

Deteriorarea permanentă a creierului

Până la vârsta de douăzeci de ani, creierul este încă în dezvoltare. Creierul unui tânăr este foarte vulnerabil la daunele cauzate de alcool. Atunci când un adolescent începe să consume alcool, procesul de dezvoltare a funcțiilor creierului este întrerupt. Consumul de alcool în cantități mari poate duce la dificultăți legate de luarea unor decizii complexe și de concentrare, precum și la reducerea capacității de învățare. El poate chiar influența dezvoltarea personalității sau poate duce la deteriorarea permanentă a creierului.



Imaginea de mai sus arată activitatea creierului în timpul unei activități de memorare. Subiecții sunt doi băieți în vârstă de 15 ani. Subiectul din imaginea din stânga nu consumă alcool, în timp ce subiectul imaginii din dreapta consumă alcool regulat și în cantități mari. În niciunul dintre cazuri, subiecții nu se află sub influența alcoolului în timpul respectivei sarcini de memorare. Părțile colorate reprezintă părțile creierului active. Concluzia este evidentă: creierului băiatului care consumă băuturi alcoolice prezintă mai puțină activitate.

Consumul de alcool în cantități mari poate duce la deteriorarea permanentă a creierului.

Rolul părinților

Ca părinte, aveți o influență foarte importantă și directă asupra vieții copilului dumneavoastră. De aceea, trebuie să încercați în mod activ, să vă protejați copiii împotriva efectelor nocive pe care le poate provoca consumul băuturilor alcoolice și să stabiliți reguli clare pentru copiii dumneavoastră.

Pe măsură ce copiii cresc, părinții simt că nu mai au o influență importantă în viața lor și că nu mai pot controla deciziile copiilor cu privire la consumul de alcool. Ceea ce este fals. Deși nu mai sunteți singurii care pot influența viața copiilor dumneavoastră, ceea ce faceți, ceea ce gândiți și ceea ce le spuneți copiilor au un rol foarte important.

Un studiu legat de responsabilitatea părinților din Pitești arată că aceștia consideră că alcoolul poate fi nociv și că ei ar trebui să își protejeze copii împotriva acestor riscuri. Părinții consideră că vârsta de douăzeci de ani este vârsta minimă la care copiii lor ar putea începe să consume băuturi alcoolice. De asemenea, 71% dintre părinți spun că ei nu acceptă consumul de alcool înainte de vârsta de optsprezece ani.

Totuși, majoritatea adolescenților din Pitești încep să consume băuturi alcoolice mult înaintea vârstei de optsprezece ani. De aceea, o sarcină importantă a părinților este aceea de a încerca, în mod activ, să reducă sau să întârzie consumul de băuturi alcoolice de către copiii lor.

O bună relație cu proprii copiii este foarte importantă pentru ca aceștia să fie în permanență informați cu privire la riscurile consumului de alcool, dar și pentru ca părinții să fie informați cu privire la obiceiurile pe care le au copiii lor legat de consumul de alcool. Totuși, 15% dintre părinții din Pitești afirmă că nu vorbesc niciodată despre alcool cu copiii lor. De asemenea, 34% dintre tineri spun că părinții lor nu știu că ei consumă băuturi alcoolice, sau, cel puțin, că nu au discutat niciodată pe marginea acestui subiect.

Părinții reprezintă principala influență în viața copiilor. Indiferent de ce spun adolescenții, ei au nevoie ca părinții să îi informeze cu privire la alcool, dar și ca aceștia să stabilească reguli legate de consumul băuturilor alcoolice.

34% dintre tinerii din Pitești susțin că părinții lor nu știu că ei consumă băuturi alcoolice.

Prevenire și acțiune

Există mai multe lucruri pe care le puteți face în încercarea de a întârzia sau de a reduce consumul de băuturi alcoolice de către copiii dumneavoastră. Chiar dacă aceștia afirmă contrariul, ei doresc ca părinții lor să fie informați, să cunoască faptele și să stabilească reguli pentru ei.

Stabiliți reguli

Dacă doriți să preveniți consumul de alcool de către copilul dumneavoastră: stabiliți reguli clare! Studiile arată faptul că regulile clare legate de consumul de băuturi alcoolice stabilite de către părinți sunt eficiente: „este interzis consumul băuturilor alcoolice până la vârsta de 18 ani”. Copiii consumă băuturi alcoolice mai rar sau în cantități mai mici atunci când părinții stabilesc reguli stricte în acest sens. De asemenea, copilul trebuie să fie informat înainte de a începe să consume băuturi alcoolice, despre riscurile consumului de alcool. Regulile și informațiile din partea părinților pot întârzia momentul în care un copil începe să consume băuturi alcoolice.

Copiii sunt puternic influențați de mediul înconjurător, de aceea este foarte important ca părinții să își înțeleagă rolul. Atunci când există o relație bună și deschisă între părinți și copii, părinții pot comunica mai ușor copiilor lor informații și reguli legate de consumul de alcool.

Dați un bun exemplu

Părinții trebuie să fie un bun exemplu pentru copiii lor! Copiii învață prin ceea ce văd în jur, iar acest lucru se aplică și consumului de băuturi alcoolice. Cu cât părinții consumă mai des și mai multe băuturi alcoolice, cu atât copiii sunt mai înclinați să înceapă și ei să bea alcool. Părinții care permit consumul de băuturi alcoolice în casă și care nu stabilesc reguli legate de consumul de băuturi alcoolice stimulează consumul acestora de către copiii lor. Amintiți-vă că și copilul dumneavoastră vede tot ceea ce faceți, iar acest lucru va influența mesajul pe care i-l transmiteți cu privire la alcool.

Reduceți accesul la băuturile alcoolice

În vederea reducerii sau a întârzierii consumului de alcool de către copii dumneavoastră, este foarte important să reduceți accesul acestora la alcool în casa dumneavoastră! Cu cât copilul are acces la băuturi alcoolice acasă, cu atât va consuma mai mult alcool.

Învățați-vă copiii că nu ar trebui să consume băuturi alcoolice până la vârsta de 18 ani.

Legislație cu privire la alcool

Există legi care vă pot sprijini pe dumneavoastră ca părinte în încercarea de a reduce sau de a întârzia consumul de băuturi alcoolice de către copiii dumneavoastră. Pentru a putea să vă învățați copiii aceste reguli și pentru a verifica dacă ei le respectă în viața de zi cu zi, trebuie să cunoașteți reglementările care se aplică în România în acest sens.

Este interzisă vânzarea băuturilor alcoolice persoanelor care nu au împlinit vârsta de 18 ani.

Numai 54% dintre părinții din Pitești știu că vânzarea băuturilor alcoolice persoanelor care nu au împlinit vârsta de 18 ani este interzisă. Acesta este probabil rezultatul faptului că tinerii nu întâmpină niciun fel de probleme atunci când doresc să cumpere băuturi alcoolice din magazine sau din baruri. Este interzis proprietarilor magazinelor, discotecilor sau barurilor să vândă băuturi alcoolice oricărei persoane care nu a împlinit vârsta de 18 ani, dar în realitate ei nu îi întrebă pe tineri ce vârstă au și nici nu le cer documente de identitate.

Deoarece există mulți oameni care nu cunosc această regulă este sarcina dumneavoastră, ca părinte, să vă informați copilul cu privire la faptul că acest lucru este interzis.

Consumul băuturilor alcoolice în locuri publice de către persoane care nu au împlinit vârsta de 18 ani este strict interzis.

Atunci când copilul dumneavoastră nu a împlinit vârsta de 18 ani și consumă băuturi alcoolice în locuri publice, cum ar fi restaurante, baruri sau discoteci, este pasibil de amendă. Trebuie vă informați copilul despre această lege, în vederea prevenirii și a întâzierii consumului de băuturi alcoolice de către copilul dumneavoastră minor.

Conducerea vehiculelor pe drumuri publice de către persoane care au consumat băuturi alcoolice este interzisă.

Alcoolul reduce capacitatea de reacție. Atunci când o persoană conduce un vehicul sub influența băuturilor alcoolice, ea se pune în pericol pe sine dar îi pune în pericol și pe ceilalți participanți la trafic. Informați-l pe copilul dumneavoastră cu privire la acest pericol și la existența acestei legi. Când copilul dumneavoastră iese în oraș cu prietenii, întrebați-l cum ajunge acasă și asigurați-vă că acesta nu va consuma alcool în timpul acestei întâlniri.

Este interzisă vânzarea băuturilor alcoolice tinerilor care nu au împlinit vârsta de 18 ani. Totuși, adolescenții din Pitești pot cumpăra alcool de oriunde doresc.

Ce puteți face ca părinte?

1. Interziceți consumul băuturilor alcoolice înainte de vârsta de 18 ani!
2. Nu cumpărați adolescenților băuturi alcoolice!
3. Discutați cu alți părinți despre consumul de băuturi alcoolice de către adolescenți!
4. Nu consumați băuturi alcoolice în fața copiilor dumneavoastră!
5. Discutați cu propriul dumneavoastră copil despre consecințele consumului de alcool.

Proiectul DRAIN



Această broșură este realizată ca parte a proiectului DRAIN (Rețeaua Olandezo - Română pentru Implementarea Politicii privind Alcoolul). Ea cuprinde, în principal, informații obținute ca urmare a studiilor științifice realizate în cadrul acestui proiect în Pitești, România.

Scopul proiectului DRAIN îl reprezintă reducerea disponibilității alcoolului pentru tinerii din România care nu au împlinit vârsta de 18 ani. Proiectul DRAIN se adresează efectelor nocive ale consumului de alcool, care reprezintă o amenințare reală pentru sănătatea publică, pentru prosperitatea și bunăstarea cetățenilor. În cadrul proiectului DRAIN lucrează specialiștii români și olandezi. Proiectul DRAIN intenționează să dezvolte și să implementeze politici locale privind consumul de alcool.