

## 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 adolescenții simt adesea impulsuri concurente de a se conforma și de a rezista influențelor părinților. În timpul copilăriei, echilibrul se înclină de obicei către complianță, dar în timpul adolescenței, echilibrul 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 adolescenții 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 înșiși 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 părerea părinților lor despre consumul de alcool în rândul tinerilor au șanse mai mari să se comporte în conformitate cu așteptările lor.
4. Stabiliți încă de la început conduita comportamentală și fiți consecvenți în stabilirea așteptărilor și în aplicarea regulilor. Adolescenții simt că părinții ar trebui să aibă un cuvânt de spus în deciziile referitoare la băutura și mențin această deferență față de autoritatea părintească atâta 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 adolescenților 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 adolescenți!

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 părinților care au copii cu vârsta 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 SUPRAVEGHERE A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ MUREȘ - SECȚIE EXTERNĂ SIBIU