



Informații generale despre efectele consumului de băuturi alcoolice

Consumul de alcool este un factor cauzal pentru mai mult de 200 de boli, leziuni și alte probleme de sănătate. Consumul de alcool este asociat cu riscul de a dezvolta afecțiuni medicale, cum ar fi tulburări mintale și de comportament, inclusiv dependență de alcool și boli majore ne-transmisibile, cum ar fi ciroză hepatică, unele tipuri de cancer și boli cardiovasculare.

Consumul de băuturi alcoolice are efecte negative, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, asupra aproape fiecăruia dintre organele corpului.

RISCURI PENTRU SĂNĂTATE PE TERMEN SCURT

Leziuni și accidente

- Accidente rutiere
- Căderi
- Înecuri
- Arsuri

Violență

- Omucidere
- Sinucidere
- Agresiune sexuală
- Violență a partenerului intim

Intoxicații cu alcool

Sănătatea reproducerii

- Comportamente sexuale riscante
- Sarcină nedorită
- Boli cu transmitere sexuală, inclusiv HIV
- Avort spontan
- Naștere de făt mort
- Tulburări din spectrul alcoolismului fetal

RISCURI PENTRU SĂNĂTATE PE TERMEN LUNG

Boli cronice

- Tensiune arterială crescută
- Boală de inimă
- Accident vascular cerebral
- Boală de ficat
- Probleme digestive

Cancer de:

- Sân
- Gură și gât
- Ficat
- Colon și rect
- Esofag
- Corzi vocale

Probleme de învățare și memorie

- Performanță școlară slabă
- Dementă

Probleme de sănătate mintală

- Depresie
- Anxietate

Probleme sociale

- Probleme de familie
- Probleme legate de locul de muncă
- Șomaj

Tulburări legate de consumul de alcool

Sfaturi pentru părinți:

- Faceți-vă timp pentru a discuta, cu răbdare și calm, cu fiul sau fiica dumneavoastră, pentru a afla care sunt problemele și nevoile lor
- Stați de vorbă constant despre ceea ce simte! Ajutați-l să se simtă nejudicat, înțeles și susținut ca să poată comunica
- Nu interziceți! Convingeți-l cu argumente și ajutați-l să ia decizii conștiente și responsabile
- Fiți consecvenți în relația cu el și nu-i oferiți un model comportamental diferit de cel pe care-l promovați
- Explicați-le consecințele negative ale consumului de alcool, dar nu uitați că faptele dumneavoastră valorează mai mult decât vorbele
- Asigurați-vă că știe despre efectele fizice, psihologice și sociale ale consumului de alcool
- Asigurați-vă că îi cunoașteți prietenii
- Supravegheați anturajul copilului dumneavoastră și interesați-vă asupra obiceiurilor legate de consumul de alcool, droguri și fumat ale prietenilor săi
- Nu ezitați să apelați la specialiști (psihoterapeut sau psihiatru) dacă aveți nevoie de ajutor!
- Rugați-l pe medicul de familie să îi/vă vorbească despre efectele consumului de alcool asupra organismului.



La întrebarea ”De ce trebuie să aștept până voi fi adult ca să pot gusta și eu alcool?”, părinții pot răspunde astfel:

- Pentru că deocamdată creierul tău este în plin proces de dezvoltare, consumul de alcool îți afectează modul în care funcționează, făcându-te mai puțin deștept și mai puțin fericit pentru tot restul vieții;
- Pentru că a face alegeri bune la vârsta adolescenței necesită maximum de concentrare, iar consumul de alcool îți încetinește gândirea și te face să iei decizii pe care le vei regreta mai târziu;
- Pentru că nu este sănătos pentru organismul tău;
- Pentru că nu este legal.

Conversațiile dintre părinți și copii sau adolescenți pe tema alcoolului trebuie să fie constante. Discuțiile trebuie să fie constructive, părinții să și asculte adolescentul, nu doar să dea indicații.

Comportamentul părinților față de alcool este factorul cel mai important care influențează consumul de alcool al adolescentului și tânărului!

Consumul de alcool la minori este un fapt de maximă importanță, iar când vine vorba de copilul dvs., este prioritar să-l protejați și să vă asigurați că este în siguranță. Nu puteți fi împreună tot timpul și trebuie să aveți încredere în copil. Cu toate acestea, atunci când este vorba de consumul de alcool la adolescenți, trebuie să interveniți pentru a-l proteja de probleme grave.