



EȘTI SUPER OK
FĂRĂ SĂ BEI!



ADOLESCENȚĂ FĂRĂ ALCOOL

ADOLESCENȚĂ FĂRĂ ALCOOL

Adolescența este o perioadă ce stă sub semnul unor schimbări profunde. Te maturizezi, îți dezvolti personalitatea, îți lărgești cercul de prieteni și descoperi noi hobby-uri.

Este o perioadă cu multe surprize, fără îndoială. Cele mai multe vor fi plăcute, dar altele pot fi copleșitoare. Poți simți că îți pierzi încrederea în tine, că nu ești o persoană suficient de bună sau că cei din jur nu te plac ori nu te înțeleg. Iar aceste trăiri te pot determina uneori să faci alegeri mai puțin smart.

Poți experimenta presiuni din exterior pentru a bea și, uneori, această activitate este văzută ca o modalitate de a face față stresului. Consumul de alcool poate părea cool ori o soluție bună pe moment, însă nu va rezolva surprizele neplăcute/problemele, ci va crea unele noi.

EȘTI SUPER OK FĂRĂ SĂ BEI!



- Consumul de alcool îți poate afecta capacitatea de a lua decizii sau de a identifica potențiale pericole. Rămâi în siguranță!
- Nu există consum sănătos de alcool, iar riscurile sunt foarte mari. Studiile arată că alcoolul consumat în perioada adolescenței poate afecta procesul normal de creștere și dezvoltarea creierului.
- Ingerarea de alcool de la vârsta adolescenței, chiar și în cantități mici, crește riscul de dependență. Dacă vârsta de consum inițial este 14 ani, riscul de a dezvolta dependență este de 4-5 ori mai mare decât în cazul celor care încep să consume alcool după 18 ani.

MITURI & ADEVĂRURI

Mit: Toți adolescenții consumă alcool.

Adevăr: Mulți adolescenți refuză să consume alcool sau declară că nu le place ori că nu ar repeta experiența, în situația în care au gustat deja. În mediul urban, doar 50% dintre adolescenți au consumat alcool, iar în mediul rural doar 32% dintre aceștia. Fii parte din cei care aleg o adolescență fără alcool!

Mit: Alcoolul îi va face pe ceilalți să te placă.

Adevăr: Nu e nimic atractiv în a-ți pierde echilibrul, cunoștința sau în alte reacții fizice pe care le produce alcoolul (vărsături, respirație urât mirositoare, vertij). În schimb, identifică trăsăturile personalității care îți plac cel mai mult la tine și pune-le în evidență fără să bei.

Mit: Alcoolul dă startul distracției la petreceri.

Adevăr: De fapt, este ceea ce pune capăt distracției. Alcoolul conduce la un comportament prostesc, te face să spui și să faci lucruri pe care nu le-ai face de obicei și care te pot pune în pericol sau într-o situație stânjenitoare. În plus, poți rata momentele unei petreceri tari și nimeni nu-și dorește asta.

Mit: Anumite tipuri de băuturi sunt mai sigure ca altele.

Adevăr: O băutură alcoolică standard poate conține până la 13 grame de alcool pur, indiferent de tipul de lichid folosit sau de combinația din pahar. Sigur ai o altă băutură preferată pe care o poți savura în siguranță oricând și oriunde!

ACTIVITĂȚI PENTRU O ADOLESCENȚĂ FĂRĂ ALCOOL

- Organizează o seară de board games sau video games
- Înscrie-te într-o asociație și fă voluntariat
- Practică un sport individual sau de echipă
- Mergi la un curs de dans, de fotografie sau de graphic design
- Învăță să pregătești un desert delicios
- Mergi în drumeții și cu cortul
- Ia-ți o bicicletă sau o trotinetă și descoperă localitatea în care locuiești
- Mergi cu prietenii tăi la laser tag, bowling sau escaladă



NU UITA,
EȘTI SUPER OK
FĂRĂ SĂ BEI!

Vorbește cu o persoană de încredere
despre consum și alege o adolescență
fără alcool.



MINISTERUL EDUCAȚIEI



CONSILIUL
ELEVILOR