



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

*„Proiect cofinanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014-2020”*

## Atelier de lucru

# ALCOOLUL – EFECTELE SALE ASUPRA SĂNĂTĂȚII, VIEȚII SOCIALE ȘI ȘCOLARE



INSTITUTUL PENTRU DEZVOLTAREA  
EVALUĂRII ÎN EDUCAȚIE

INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN DOLJ

**Consumul de alcool la vârste fragede influențează negativ sănătatea, viața socială și performanțele școlare. Părinții au un rol esențial în ajutarea copiilor, pentru ca aceștia să rămână sănătoși, activi social și să nu abandoneze școala, atât prin puterea propriului exemplu, cât și prin înțelegere, iubire și îndrumare. Putem să le explicăm copiilor următoarele:**

**În România, consumul de alcool în rândul minorilor este foarte ridicat. Potrivit datelor UNICEF din 2013, 42% dintre minorii români cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani au consumat alcool cel puțin o dată. Procentul este mai mare în rândul băieților - 57%. Vârsta medie la care românii încep să consume alcool este de 13-14 ani. 10% din cei intervievați au declarat că au început să consume alcool la mai puțin de 14 ani și peste 30% între 15 și 19 ani.**

**Una din patru persoane care consumă alcool devine dependentă. Atunci când vârsta de debut a consumului de alcool este 14 ani, riscul ca acel copil să devină dependent este de patru-cinci ori mai mare decât atunci când consumul începe după 18 ani. Atunci când părinții consumă alcool, riscul ca acei copii să devină dependenți este de trei ori mai mare.**


# Ce se întâmplă cu corpul nostru atunci când consumăm alcool?




**Abuzul de alcool este cauza celor mai multe  
accidentări, inclusiv accidentele de mașină, de pildă.**

**O treime din accidentele mortale sunt legate de  
consumul de alcool, fără a mai număra miile de răniți  
rezultați în fiecare an.**

**Un alt efect neplăcut, periculos atât pentru persoană cât și pentru ceilalți, este violența și agresivitatea. Sub influența consumului de alcool poți interpreta greșit o remarcă sau un gest, ceea ce poate duce la comportamente agresive și violență.**



**Cele mai frecvente complicații somatice determinate de consumul de alcool sunt: gastritele toxice, ulcerele, pancreatita, diabetul zaharat, hepatita cronică, ciroza hepatică, polinevrita periferică, convulsiile, accidentele vasculare cerebrale și miocardice.**





**Consumul abuziv poate provoca în timp leziuni organice la nivelul sistemului nervos central ce pot provoca până la convulsii, delirium tremens sau la demență. Dependentul de alcool manifestă o răceală emoțională, o alterare treptată a sentimentelor, indispoziții frecvente și schimbări bruște a opiniilor.**

## Dependența de alcool cauzează în timp:

- alterarea sentimentelor și relațiilor cu membrii familiei;
- tulburarea relațiilor interpersonale la școală și în cercul de prieteni;
- reducerea sentimentelor de responsabilitate;
- neglijarea educației copiilor;
- întârzierea și absența de la ore;
- accidente de circulație;
- delicvență.

O categorisire a consumatorilor de alcool poate fi:

1. Consumatori „sclavi ai grupului“ – cei care nu pot spune “NU” grupului de apartenență; care doresc prin adoptarea acestui comportament să fie “acceptați” sau să își câștige o anumită poziție în grup: *Beau fiindcă și prietenii mei o fac!; Beau fiindcă altfel ceilalți vor râde de mine!*

**2. Consumatori „sclavi ai propriei imagini“ – persoane care recurg la acest comportament pentru a-și crea sau menține o anumită imagine. *Beau fiindcă asta fac bărbații!; Beau fiindcă voi fi mai puternic și mai interesant!***

**3. Consumatori „sclavi ai propriilor slăbiciuni“ – persoane care consumă alcool deoarece cred că acesta le va rezolva problemele. *Am o groază de probleme pe care nu știu să le rezolv! ; Beau fiindcă îmi place!***

## Mituri despre alcool:

**1. Alcoolul crește puterea de învățat și de muncă – Fals!**

Imediat după consumul de alcool intervine starea numită «faza de excitație». Ea se datorează biciuirii sistemului nervos și constă într-o slăbire a proceselor de inhibiție, aceasta fiind unul din primele efecte ale acțiunii toxice a alcoolului.

După această fază de excitație însă, randamentul muncii celui aflat sub acțiunea alcoolului scade; nu va fi niciodată superior randamentului pe care îl are când nu se află în această stare.

În condiții experimentale s-a demonstrat că oboseala apare de două ori mai repede la cei aflați sub influența alcoolului, deși inițial ei lasă impresia că au o capacitate de învățare și de muncă ridicate.

**2. *La frig se recomandă consumul de alcool – Fals!***  
Cel care a consumat alcool are inițial o senzație de căldură: pielea lui este fierbinte, indiferent de temperatura aerului înconjurător și colorată în trandafiriu, dar aceasta se datorează dilatării vaselor de sânge ale pielii, sub influența alcoolului. Astfel, circulația sângelui în piele devine mai intensă, favorizând eliminarea unor mari cantități de căldură produsă prin arderile interne.



**Când cel care a băut alcool se află în frig, cum se întâmplă iarna, pierderea de căldură poate depăși mult producerea de căldură, iar la un moment dat senzația de căldură este înlocuită de o senzație de frig. Așa se explică de ce pot îngheța cu ușurință, în timpul iernii, cei care au consumat alcool.**

### *3. Alcoolul întărește organismul – Fals!*

Alcoolul începe prin a tulbura funcția mucoasei stomacului, ducând la gastrite, cu scăderea secreției digestive și reducerea poftei de mâncare până la dispariție. Funcția pancreasului este și ea tulburată. Alimentele încep să ajungă în intestin prost digerate, iritându-l. Substanțele nutritive nu mai pot fi absorbite, fiind eliminate, și, cu timpul nici puținele alimente consumate de alcoolicul cronic nu-i mai sunt de folos.

**Organismul său, lipsit de proteine, de vitamine, are o rezistență scăzută, se află dezarmat împotriva oricărei infecții. Un organ deosebit de sensibil la alcool este ficatul, deoarece în el se produce arderea alcoolului introdus în organism și, tot aici, se depun grăsimile care rezultă din ardere, consumul cronic de alcool atacând celulele ficatului.**


## Concluzii:

- ❑ Consumul zilnic de băuturi alcoolice, chiar dacă nu e în cantități mari, cu tot aspectul său nevinovat, se numește totuși alcoolism cronic și nu scutește pe nimeni de consecințe.
- ❑ În mod deosebit trebuie evitate băuturile tari, care cresc repede și pe durată mai lungă concentrația de alcool în sânge, dar și vinul și berea, deoarece, datorită cantităților mari în care pot fi consumate cu ușurință, rămân tot atât de periculoase în caz de consum cronic.

- În sfârșit, un amănunt demn de reținut: dacă alcoolul este toxic pentru adult, la copil are un efect mult mai grav. Copilul poate ajunge ușor în stare de comă după consumarea unei cantități relativ moderate de băuturi alcoolice, organismul său fiind sensibil la concentrații mult mai mici.

Dacă la adult coma se produce când concentrația de alcool în sânge este de 3‰, iar moartea survine la concentrația de 5‰, copilul intră în comă când alcoolemia este de 2,5‰, iar moartea poate surveni când alcoolemia a atins 3‰.

**Foarte important: Unul din 4 decese la bărbații cu vârste cuprinse între 15 și 29 ani și unul din 10 decese la femei se datorează alcoolului.**



**Copiii care dezvoltă o dependență de alcool sau droguri vor fi primele victime ale abandonului școlar și vor avea probleme în integrarea socială, precum și în găsirea unui loc de muncă, putând deveni ușor victime ale muncii la negru și ale traficului de persoane – vieți ratate datorită unei dependente începute în joacă.**