

Regulament campanie

- ✓ Înscrie-te în competiția pentru crearea unui afiș care să îi determine pe colegii tăi să **NU mai consume băuturi alcoolice**.
- ✓ Spune răspicat: **Alcoolul nu te face mare!**

Devino un "art" sau un "copy" priceput și creează un afiș ca un adevărat profesionist: pe baza unui "brief de creație".

Ia-ți primul brief de la dirigintele tău sau de pe site-ul alcoolulnutefacemare.ro

Îți așteptăm ideile în perioada **15 martie - 31 mai 2016**, pe secțiunea Concurs a site-ului campaniei.

www.alcoolulnutefacemare.ro

ALCOOLUL NU TE FACE MARE!

O campanie pentru liceeni

Inițiată de:

Inspectoratul General
al Poliției Române

Inspectoratul Școlar
al Municipiului București

Asociația
Berării României



GHIDUL ADOLESCENTULUI

www.alcoolulnutefacemare.ro

“Alcoolul nu te face mare”

este o campanie
care ți se adresează,
dragă liceanule.

Prin promovarea ei, dorim să contribuim la conștientizarea efectelor negative ale consumului de alcool în rândul adolescenților, colegii tăi.

Pentru început, campania “Alcoolul nu te face mare” va poposi doar în liceele din Sectorul 1 al Bucureștiului.

Te invităm să devii ambasador al campaniei: parcurge acest material, oferă-l și colegilor tăi și participă la Concursul pentru realizarea unui poster special.

Toate informațiile legate de Concurs le poți găsi la dirigintele tău sau pe site-ul alcoolulnutefacemare.ro

Campania
Alcoolul nu te face mare
are un trecut:

În perioada 2006 – 2010, la nivel național, au fost derulate o serie de acțiuni având același obiectiv. Astfel, în cei patru ani, 390.000 de liceeni din șapte orașe ale țării au participat la orele de dirigiență dedicate acestui subiect.

ANUL ACESTA CAMPANIA SE RELANSEAZĂ.

Adolescența este frumoasă, dar, în același timp, reprezintă și o perioadă în care organismul tău trece în mod alert printr-o serie de modificări.

Sub presiunea acestei transformări, nevoia ta de independență, de a deveni brusc adult, este din ce în ce mai acută, iar de cele mai multe ori adopți un comportament rebel față de cei din jur. În plus, niciodată nu ți-ai dorit mai mult să fi acceptat de cei de vârsta ta și să faci parte din “gașcă”.

Oricât de mult ai încerca, nu te poți maturiza peste noapte doar preluând comportamentul adulților din jurul tău. Iar pe prietenii nu-i câștigi imitându-i, ci rămânând diferit.

Asadar...

**ALCOOLUL
NU TE FACE MARE!**

Dacă, totuși, curiozitatea s-a dovedit prea mare, să știi că efectele consumului de alcool pot fi:

- ▶ răspunsuri încetinite la stimuli din mediul ambiant;
- ▶ scăderea coordonării;
- ▶ scăderea capacității de a gândi limpede și de a lua decizii;
- ▶ distorsionarea capacității de a percepe emoțiile;
- ▶ alterarea memoriei;
- ▶ senzația de vomă sau respirația urât mirositoare;
- ▶ tulburări ale vederii și auzului;
- ▶ risc crescut de accidente;
- ▶ dificultatea de a merge sau de a sta în picioare;
- ▶ pierderea cunoștinței;
- ▶ coma.

În cazul în care consumul de alcool a devenit un obicei, pe termen lung efectele pot fi:

- ▶ ciroza sau cancerul ficatului;
- ▶ pancreatita;
- ▶ pierderea poftei de mancare;
- ▶ deficiența în ceea ce privește aportul de vitamine;
- ▶ dureri stomacale;
- ▶ leziuni la nivelul sistemului nervos și al inimii;
- ▶ pierderi de memorie;
- ▶ impotența;
- ▶ riscul de apariție a intoxicației cu alcool și, implicit, a comei alcoolice;
- ▶ scurtarea duratei de viață;
- ▶ moarte accidentală (în urma accidentelor de automobil sau prin alte tipuri de accidente).

Mai mult, la vârsta ta, consumul de alcool poate avea efecte chiar mult mai grave pe termen lung.

Creierul adolescentului se află în plin proces de dezvoltare, cele mai importante modificări având loc la nivelul lobului frontal și al hipocampului. Aceste zone sunt asociate cu motivația, controlul impulsivității și dependența.

O neurotoxină, alcoolul poate împiedica buna funcționare a creierului, afectând modul în care organismul tău asimilează vitamina B. Importantă în combaterea stărilor de depresie și păstrarea unui tonus bun al organismului, vitamina B este vitală și în menținerea sănătății și performanțelor creierului.

Manifestări posibile ale organismului ca urmare a consumului de alcool:

- ▶ După o noapte în care consumi abuziv alcool, ficatul tău este afectat și are nevoie de câteva zile pentru a se reface și a reveni la o funcționare normală.
- ▶ Ritmul cardiac poate deveni neregulat, iar inima se poate chiar opri.
- ▶ Temperatura corpului scade și poate conduce la hipotermie, în special în anotimpurile reci.
- ▶ Scăderea glicemiei poate conduce la convulsii sau intrarea în comă.
- ▶ Respirația poate deveni dificilă și se poate chiar opri.
- ▶ Poate ascunde probleme psihice, precum depresia sau anxietatea, care rămân astfel netratate.

TEST

Îți punem la dispoziție o listă de întrebări care te pot ajuta să îți dai seama dacă consumul de alcool a devenit o problemă pentru tine. Dacă răspunzi cu "da" la măcar una dintre următoarele întrebări, este cazul să ceri ajutor părinților sau profesorilor tăi.

- 1 Bei uneori mai mult decât ți-ai propus?
- 2 Ai încercat să nu bei o perioadă și nu ai reușit?
- 3 Ai avut pierderi de memorie după ce ai consumat cantități mari de alcool?
- 4 Ai început să ai probleme la școală sau ai remarcat deteriorarea relațiilor cu prietenii de când ai început să bei?
- 5 Continui să bei deși ești conștient că acest obicei îți poate aduce numai probleme?
- 6 Bei când te simți stresat?
- 7 Bei singur?
- 8 Ți-a crescut rezistența la alcool, bei cantități din ce în ce mai mari de alcool fără să resimți imediat efectul?
- 9 Te simți neliniștit atunci când nu ai băut?
- 10 Bei chiar și atunci când este foarte important să fii treaz și lucid?

ALCOOLUL ȘI CRIMINALITATEA

- ▶ Alcoolul diminuează autocontrolul și posibilitatea de analizare a informațiilor pentru evaluarea adecvată a pericolelor conducând, astfel, la comiterea de fapte antisociale (furturi, distrugerii, tâlhării, accidente rutiere etc.);
- ▶ Un individ care a consumat alcool are un risc crescut de victimizare, în special prin violențe fizice, iar în cazul persoanelor de sex feminin și prin agresiuni de natură sexuală;
- ▶ Din cauza consumului de băuturi alcoolice cresc labilitatea emoțională și impulsivitatea, ceea ce determină implicarea facilă în altercații verbale și fizice care pot avea urmări grave: vătămări corporale, omoruri, violuri;
- ▶ Alcoolul este inclus în categoria drogurilor depresive și poate constitui doar o primă etapă în consumarea de substanțe psihotrope.

Prevederi legale

- Consumul de băuturi alcoolice în locuri publice: drumuri publice, parcuri, stadioane și terenuri sportive, săli de spectacole, mijloace de transport în comun, autogări, gări sau aeroporturi de stat sau private ori în alte locuri prevăzute de lege, se sancționează cu amendă de la 100 la 500 lei;
- Săvârșirea de infracțiuni în stare de intoxicație voluntară cu alcool sau cu alte substanțe psihoactive, când a fost provocată în vederea comiterii infracțiunii, constituie o circumstanță agravantă;
- Conducerea pe drumurile publice a unui autovehicul de către o persoană care nu posedă permis de conducere sau care are o îmbibație alcoolică de peste 0,80g/l alcool pur în sânge, se pedepsește cu închisoare de la 1 la 5 ani.