



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Acces, Persistență și Incluziune în Învățământul Superior
cod SMIS: 325572



Bac, sesiune, presiune... și încă ceva pe masă?

Despre alcool, droguri și cum îți protejezi
parcursul educațional.



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava

Presiuni din viața de zi cu zi



stres și oboseală
dezamăgiri în dragoste
singurătate
bullying
conflicte în familie
lipsă de înțelegere sau de suport acasă
presiunea grupului / anturajului
plictiseală
anxietate
presiune legată de aspectul fizic
furie / emoții intense
bani puțini
pierderi
presiunea performanței școlare (bac/sesiune/licență)
nesiguranță legată de viitor
nevoia de a fi acceptat/ă
social media (comparație, cyberbullying)
sentimentul că nu ești suficient de bun/ă



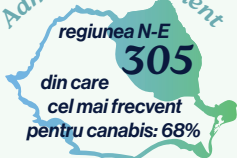
... când se adună multe, alcoolul sau drogurile pot părea o **cale rapidă** să te simți mai bine, să uiți sau să reziziți. Dar ce pare „**ajutor pe moment**” poate încurca drumul pe care încerci să-l construiești.

Consumul de alcool



Sursă: OECD Health at a Glance 2025

Consumul de droguri Admiși la tratament



Sursă: ANA Raport național privind situația drogurilor 2023

Între mit și realitate

MIT „Alcoolul e un remediu pentru stres.”

REALITATE Pare relaxare, dar organismul rămâne în „alertă” (stres biologic). Consumul afectează somnul, memoria, concentrarea și deciziile, exact ce ai nevoie ca să-ți protejezi parcursul educațional.

În plus, a doua zi stresul revine mai puternic



risc de consum repetat și dependență.

Ce se întâmplă când „încă ceva pe masă” intră în joc

ALCOOL



Îți afectează atenția, reflexele și coordonarea



Risc mai mare de accidente

Îți afectează judecata



Poți lua decizii riscante, intra în conflicte sau face lucruri pe care apoi le regreti

Poate produce blackout-uri



Nu-ți mai amintești ce s-a întâmplat

Îți afectează somnul, memoria și concentrarea



Îți poate trage în jos randamentul școlar și deciziile

Poate duce la intoxicație gravă / comă alcoolică



În timp, afectează serios corpul



Aspectul fizic, ficatul, inima, pancreasul și crește riscul de cancer

Măsurile de siguranță / dacă totuși apare consum

- **Mănâncă înainte** - de preferat grăsimi și proteine, nu ronțăieți sărate
- **Evită un cocktail de riscuri** - nu amesteca tipurile de alcool și evită combinațiile cu băuturi energizante, droguri sau alte substanțe
- **Hidratează-te... cu apă** - te ajută să nu te îmbeți și previne mahmureala
- **Atenție la cât și când** - dacă ești obosit, bea mai puțin

DROGURI



Îți afectează atenția, memoria și coordonarea

Pot provoca panică, paranoia sau pierderea controlului

Pot duce la intoxicație acută / supradoză

Pot afecta grav și uneori ireversibil corpul



De la creier, inimă, plămâni, rinichi până la nas, dinți, piele

Creierul tânăr este mai vulnerabil



Consumul repetat afectează învățarea, motivația și autocontrolul

Măsurile de siguranță / dacă totuși apare consum

- **Nu combina** drogurile între ele, cu alcool sau cu energizante!!!
- **Nu rămâne** nimeni de unul **singur**
- **Fă pauză** într-un loc liniștit și **bea apă**
- **Ai grijă ce** și de la cine **iei**
- **Fii atent/ă** la semnele grave. **Nu ezita** să suni la **112!**



Alcoolul și drogurile au **risc de dependență.**

Ai grijă de tine!



Când „doar azi” se repetă



De la „doar azi” la obicei, drumul e mai scurt decât pare, mai ales când presiunea e mare și „încă ceva pe masă” devine reflex.

Cultivă relațiile și activitățile care îți fac bine.
Micro-sprijinul scade tendința de a lua decizii riscante.

Unde poți cere ajutor?

Preventiv sau dacă se complică lucrurile

Pentru informații legate de consumul de alcool,
poți apela gratuit **AlcoLine 021 9335**.

Pentru întrebări despre sănătate, sexualitate, consum de droguri
sau starea ta emoțională, poți discuta gratuit cu un specialist
pe **www.independenti.ro /**
www.reducereariscurilor.ro
sau la **0800 800 033**.

Dacă cineva este în pericol, sună la 112.

REALITATE „Școala vieții” nu ține loc de pregătire, competențe și calificare, de aceea experiența de viață și educația merg cel mai bine împreună.

Ce îți poate aduce, concret, facultatea?



✓ **Îți deschide uși**

Diploma de studii superioare este un avantaj sau o cerință pentru multe joburi, iar asta îți poate crește opțiunile profesionale.

✓ **Mai multă siguranță la angajare**

În România, persoanele cu studii superioare au perspective foarte bune de angajare (rata de ocupare 92%).

✓ **Bani (pe termen lung)**

În România, cei cu studii superioare câștigă în medie cu 41% mai mult decât cei cu liceu.

✓ **Stabilitate & planuri**

Venit mai stabil = mai mult control (chirie/cămin, oraș nou, independență, alegeri).



✓ **Abilități care rămân**

Gândire critică, comunicare, experiență în proiecte, contexte noi de învățare - resurse care te pot ajuta în orice domeniu. ✨

✓ **Oameni și relații**

Cunoști oameni noi, legi prietenii, găsești mentori și construiești o rețea de sprijin utilă mai departe.

✓ **Schimbi punctul de plecare**

Când ești primul din familie care termină o facultate, nu câștigi doar tu - poți deschide drumuri și pentru frații, copiii sau cei din jurul tău.





Titlul proiectului: APIIS (Acces, Persistență și Incluziune în Învățământul Superior)

Editorul materialului: Colegiul Național „Nicu Gane” Fălticeni

Data publicării: Martie 2026

Proiect cofinanțat din Fondul Social European Plus prin Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027.



Contact

Colegiul Național „Nicu Gane” Fălticeni

Str. Sucevei, Nr. 105, Fălticeni, jud. Suceava, cod 725200

e-mail: nicu_gane@yahoo.com

+4 0230 541227

