

An Ghníomhaireacht Sláinte Phoiblí
a d'fhorbair an bhileog seo le tacaíocht
ón Roinn Sláinte, Seirbhísí Sóisialta
agus Sábháilteachta Poiblí,
Seirbhísí Póilíneachta Thuaisceart Éireann,
Bord Póilíneachta Thuaisceart Éireann,
agus Oifig Thuaisceart Éireann.

Public Health Agency,
Ormeau Avenue Unit,
18 Ormeau Avenue,
Belfast
BT2 8HS

Tel: 028 9031 1611
Textphone/Text Relay: 18001 028 9031 1611
Fax: 028 9031 1711

www.publichealth.hscni.net

Irish translation of the leaflet You your child and alcohol



Department of
Justice
www.dojni.gov.uk



Making Northern Ireland Safer



DHSSPS
Department of Health, Social Services
and Public Safety
www.dhsspsni.gov.uk



TUSA, DO PHÁISTE AGUS ALCÓL





I dTuaisceart Éireann deir níos mó ná leath den aos óg atá idir 11 agus 16 go raibh deoch mheisciúil acu am éigin ina saol. Ciallaíonn sé seo, mar thuismitheoir, gur dócha go dtiocfaidh an cheist aníos maidir le do pháiste agus alcól.

B'fhéidir go síleann tú nach bhfuil mórán tionchair agat ar do pháiste, ach le fírinne is minic a ghanmheasann tuismitheoirí an méid tionchair atá acu ar a bpáistí. Tá sé léirithe ag staidéir go bhforbraíonn páistí smaointe agus dearchtaí faoi alcól fiú agus iad beag óg. Tig le tuismitheoirí agus cúramóirí ról tábhachtach a imirt agus dearcadh freagrach faoi alcól á chur chun cinn acu.

Léiríonn taighde gur féidir páistí a chosaint ó dhrochthionchair an ólacháin má bhíonn naisc láidre acu lena dteaghlach agus má:

- aithníonn a dtuismitheoirí iompar dearfach agus má mholann siad é;
- léiríonn na tuismitheoirí eiseamláir sláintiúla;
- bhíonn eolas beacht ag na tuismitheoirí faoi dhrochthionchair alcóil.



Na rioscaí do do pháiste

Is féidir go síleann roinnt tuismitheoirí má thugann siad smeachán alcóil dá gcuid páistí agus iad go luath sna déaga go dtabharfaidh sé dearcadh freagrach dóibh faoi alcól, ach níl aon fhianaise eolaíoch ann le tacú leis seo.

Le fírinne, léiríonn an taighde dá luaithe a thosaíonn páiste a ól gurb amhlaidh is airde an baol go mbeidh fadhbanna tromchúiseacha a bhaineann le halcól aige nó aici níos moille sa tsaol.

Tá go leor rioscaí eile a bhaineann le halcól ar chóir duit a bheith eolach orthu fosta:

- Le linn na hógántachta moille bíonn an inchinn ag fás léi, tá codanna nach mbeidh forbartha go hiomlán go dtí na luath 20í. Tagann an chuid den inchinn a bhaineann le pleanáil agus breithiúnas in aibíocht go mall, chomh maith leis an chuid a bhaineann le cuimhne fhadtéarmach agus foghlaim. Trí bheith ag ól, thiofadh le daoine óga cosc a chur ar na codanna seo den inchinn a fhorbairt mar is ceart.
- Bíonn daoine óga níos lú go ginearálta agus bíonn níos lú meáchain iontu ná daoine fásta, mar sin de bíonn alcól níos dlúithe ina gcuid corp agus mothaíonn siad tionchar an alcóil níos gasta agus níos faide. Thiofadh dó fosta nach mbeadh daoine óga chomh hábailta breithiúnas a thabhairt ar a gcuid óil nó é a rialú.
- Tá nasc ag an alcól leis an dúlagar.



D'éirigh 1 duine óg as 10 a bhfuil alcól ólta i dtrioblóid leis na póilíní.

Is féidir le halcól urchoilleadh do pháiste a laghdú agus brú a chur orthu rudaí a dhéanamh atá as carachtar.

D'fhéadfadh an cineál seo iompair taifead coiriúil a fháil do do pháiste, rud a dhéanfadh é níos deacra dóibh post a fháil b'fhéidir agus iad níos sine. Tig leis dul i bhfeidhm orthu fosta má bhíonn siad ag dul thar lear nó d'fhéadfadh roinnt tíortha iontráil a dhiúlú do dhaoine le taifead coiriúil.

Tig le halcól é a dhéanamh níos dóchúla go mbeidh do pháiste:

- ina íospartach ionsaithe foréignigh nó coireanna eile.
Fuarthas amach dá óige a bhíonn daoine nuair a ólann siad gurb amhlaidh is dóchúla go mbeidh siad na n-íospartach foréignigh.

Tig leis iad a dhéanamh níos leochailí fosta do:

- ghortuithe ó thaismí, tuislí mar shampla, agus taismí bóthair;
- bheith ag baint úsáide as drugaí eile nó tuaslagóirí;
- ghníomhaíocht ghnéasach gan iarraidh;
- ghníomhaíocht ghnéasach neamhshábháilte, a dtig le hionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (STI) nó toircheas gan choinne a bheith mar thoradh uirthi;
- fhadhbanna ar scoil, amhail fheidhmiú níos measa ar scoil nó múitseáil;
- deacrachtaí igcaidrimh leis an teaghlach nó cairde.

Tig leo a bheith páirteach in iompraíocht fhrithshóisialta/choiriúil amhail troideanna, damáiste a dhéanamh do mhaoín nó a bheith mar chúis chiaptha sa phobal. Thiocfadh le do pháiste baint a bheith acu leis na póilíní mar thoradh air seo.



Ag labhairt le do pháiste faoi alcól

Tig leis na leideanna thíos cuidiú leat labhairt le do pháiste faoi alcól agus teorainneacha thart ar an ól a bhunú. Cuimhnigh, gur fearr gan fanacht go dtí go dtosaíonn do pháiste a ól sula labhraíonn tú leo faoi alcól.

Ag labhairt le do pháiste faoi alcól

Ba chóir duit

- An chéad chéim a ghlacadh agus labhairt ar ábhar alcóil. Gan fanacht go dtí go bhfuil fadhb ann le labhairt.
- Am a ghlacadh le héisteacht lena bhfuil le rá acu.
- Meas a bheith agat ar a mbarúlacha más mian leat an rud céanna uathusan.
- Plé a dhéanamh ar na rioscaí a bhaineann le halcól a ól.
- Plé a dhéanamh ar na hiarmhairtí féideartha a bhaineann lena gcuid gníomhaíochtaí agus tacú leo na roghanna cearta a dhéanamh.

Níor chóir duit

- Glacadh leis nach bhfuil do pháiste ag iarraidh labhairt. Mura labhraíonn tú le do pháiste faoi alcól d'fhéadfaí é a thuiscint go bhfaomhann tú iad a bheith ag ól.
- Glacadh leis go bhfuil gach rud ar eolas acu cheana féin.
- Cur isteach orthu nó bheith breithiúnach, fiú mura n-aontaíonn tú lena mbarúil.

Rialacha agus teorainneacha alcóil a aontú

Ba chóir duit

- Rialacha réadúla agus teorainneacha a leagan síos agus cloí leo.
- Rialacha a aontú i gcuideachta le do pháiste. Is dóchúla go gcoinneofar rialacha má dhéantar idirbheartaíocht orthu, má thuigtear iad agus má aontaítear iad.
- A phlé cad chuige a bhfuil na rialacha de dhíth ort. Tig leis seo cuidiú le do pháiste a fheiceáil nach cuma leat faoina leas.
- Teacht ar chomhaontú maidir leis na hiarmhairtí a bhaineann le rialacha a bhriseadh. A dhéanamh cinnte gur rud éigin cóir agus fóirsteanach atá ann agus rud éigin a bhfuil tú sásta leanúint leis.
- Luaíocht a thabhairt do do pháiste nuair a choinníonn siad leis na teorainneacha a leagtar síos.

Níor chóir duit

- Rialacha a fhorchur nach bhfuil pléite agat le do pháiste.

Má thagann do pháiste abhaile ar meisce

Ba chóir duit

- Fanacht suaimhneach.
- Fanacht go dtí an chéad lá eile le rudaí a phlé.
- Am maith a roghnú le labhairt.
- Má bhíonn imní ort, comhairle leighis a iarraidh i gcónaí.

Níor chóir duit

- Labhairt faoin ábhar agus do pháiste faoi thionchar alcóil.
- Tosú a argóint.

Ag déanamh mairseachta ar do pháiste

Ba chóir duit

- Fios a bheith agat cad é an chuideachta atá ag do pháiste agus cad é tá siad a dhéanamh.
- Spéis a léiriú i suimeanna do pháiste, cé hiad a gcairde, agus cén áit ar mian leo am a chaitheamh
- Aithne a chur ar chairde do pháiste - má ólann cairde do pháiste gur de thairbhe go bhfuil grá agat dóibh atá tú a dhéanamh, ní as siocair nach bhfuil muinín agat astu.
- Má bhíonn alcól á stóráil sa bhaile agat, fios a bheith agat cé chomh furasta agus atá sé teacht air.

Níor chóir duit

- Glacadh leis go bhfuil na smaointe céanna ag tuismitheoirí eile agus atá agatsa maidir le páistí agus alcól – a gcuid barúlacha a fháil amach.

An dtéann do chuid óil i bhfeidhm ar do pháiste?

Is minic a dhéanann páistí aithris ar a ndéanann a gcuid tuismitheoirí agus an dóigh a mbíonn siad ag gníomhú. Is féidir go mbeidh an oiread céanna tionchair ag an rud a dhéanann tú ar do pháiste agus a bhíonn ag an mhéid a deir tú. B'fhéidir go mbeadh sé úsáideach smaoineamh ar an bhaint atá agat féin le halcól agus ar na teachtaireachtaí a thiocthadh leis a chur chuig do pháiste. Smaoinigh faoi do chuid nósanna óil féin, fiú mura mbíonn tú féin ag ól go trom.

An mbíonn tú	Suíomh	Teachtairacht fhéi deartha do do pháiste
ag ól le suaimhneas a ghlacadh nó le strus a mhaolú?	I ndiaidh lá crua ag obair an chéad rud a dhéanann tú ná buidéal fíona nó beorach a oscailt.	An dtiocfadh le do pháiste alcól a fheiceáil mar bhealach dhaoine fásta le strus nó imní a mhaolú agus smaoineamh ar bhealach fásta a bheadh san ól le déileáil le brú scrúduithe nó deacrachtaí eile ina saol?
ag ól le dul ar meisce?	Bíonn claonadh agat alcól a úsáid le dul ar meisce agus ní thugann tú mórán airde ar na treoirlínte inmholta laethúla (féach leathanach 12).	An sílfeadh do pháiste gur ar mhaithe le dul ar meisce atá alcól agus go bhfuil treoirlínte inmholta laethúla gan chiall agus gur féidir neamhshuim a dhéanamh díobh?
ag magadh faoi bheith ar meisce?	Is maith leat a bheith ag magadh faoi na rudaí atá déanta agat féin nó daoine eile agus sibh ar meisce.	An dtiocfadh le do pháiste smaoineamh go bhfaomhann tú daoine a bheith ag dul ar meisce agus ag déanamh rudaí amaideacha? An dtiocfadh leo smaoineamh, má shíleann tú go bhfuil sé greannmhar agus daoine ar meisce, nármhiste leat dá mbeadh siadsan ar meisce?
ag tabhairt neamhairde ar do chuid chomhairle féin?	Mhol tú do do pháiste faoi na rioscaí a bhaineann le bheith ag ól barraíocht, ach i dtaca le do chuid óil féin de déanann tú neamhaird den chomhairle seo.	An dtiocfadh le do pháiste smaoineamh nach bhfuil tábhacht leis na teorainneacha faoin ól agus nach gá cloí leo?



Cá mhéad eolais atá agat faoi alcól?

Tá treoirínite inmholta laethúla do dhaoine fásta, agus má óltar os cionn na dtreoirínite seo méadaítear an baol damáiste do do shláinte. I measc na rioscaí tá ailse, taom croí agus stróc.

Cad iad na treoirínite inmholta laethúla do dhaoine fásta?

Níor chóir d'fhir níos mó ná 3-4 aonad a ól in aon lá amháin.

Níor chóir do mhná níos mó ná 2-3 aonad a ól in aon lá amháin.

Iomláin laethúla atá sna treoirínite seo mar go bhfuil sé dochrach do chuid aonad a 'shábháil suas'

Is do dhaoine fásta atá na treoirínite seo - ní bhaineann siad le daoine faoi 18, daoine ar cógais, mná torracha nó daoine aosta, agus ba chóir dóibhsean tuilleadh comhairle a iarraidh ón dochtúir teaghlaigh.

Is ionann trí aonad alcóil a bheag nó a mhór agus:



pionta amháin lágair, nó



gloine amháin fíona (187.5ml), nó



dhá thomhas biotáille ó theach tábairne, nó



dhá mhianra mheisciúla

**Tá intinn agus corp do pháiste
go fóill ag forbairt,
agus tig le hólachán a bheith
guaiseach dá sláinte.**

**Is é an rogha is folláine agus is
fearr ná óige atá saor ó alcól.**

Faoi choinne tuilleadh eolais

- Le tacaíocht agus comhairle a fháil do thuismitheoirí, déan teagmháil le líne chuidithe Ionad Comhairle na dTuismitheoirí faoi rún agus saor in aisce ar **0808 8010 722** nó téigh go dtí www.parentsadvicecentre.org
- Le heolas a fháil do dhaoine fásta ar alcól téigh go dtí www.knowyourlimits.info
- Má bhíonn tú buartha faoi dhrochshláinte intinne, maidir leat féin nó le do leanbh, nó más suim leat sláinte mhaith intinne a chothabháil, téigh go dtí www.mindingyourhead.info
- Má tá anacair nó éadóchas ort, déan teagmháil le Lifeline, líne chuidithe saor in aisce agus faoi rún 24 uair an chloig ar **0808 808 8000**