

Ši lankstinuką paruošė Visuomenės sveikatos agentūra, parėmus Sveikatos, socialinių tarnybų ir visuomenės saugos departamentui, Šiaurės Airijos policijos tarnybai, Šiaurės Airijos policijos veiklos valdybai bei Šiaurės Airijos skyriui.

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



JŪS, JŪSŲ VAIKAS IR ALKOHOLIS



Lithuanian translation of the leaflet You, your child and alcohol



Department of
Justice
www.dojni.gov.uk



Northern Ireland
Policing Board



Making Northern Ireland Safer



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



HSC Public Health
Agency



Daugiau nei pusė Šiaurės Airijos jaunuolių, kurių amžius yra nuo 11 iki 16 metų, sako, kad yra gėrę alkoholinių gėrimų. Kiekvienam tėvui ar motinai greičiausiai kada nors iškils jų vaiko ir alkoholio klausimas.

Jums gali atrodyti, kad nedarote didelės įtakos savo vaikui, tačiau tėvai dažnai patys nesupranta, kiek daug jų nuomonė reiškia vaikams. Tyrimai rodo, kad dar visai ankstyvame amžiuje vaikams kyla mintys apie alkoholį ir formuojasi jų požiūris. Tėvai ir globėjai gali suvaidinti svarbiausią vaidmenį, ugdant vaiko atsakingą požiūrį į alkoholį.

Tyrimai rodo, kad vaikus galima apsaugoti nuo neigiamo išgėrinėjimo poveikio, jei jų ryšys su šeima ir tėvais yra stiprus:

- yra būtina pastebėti ir girti teigiamą elgesį;
- reikia rodyti sveiką pavyzdį;
- reikia turėti teisingą supratimą apie neigiamą alkoholio poveikį.



Jūsų vaikui gresianti rizika

Kai kuriems tėvams atrodo, kad jei ankstyvoje paauglystėje jie vaikams leis išgerti nedidelį kiekį alkoholinių gėrimų, jų vaikams formosis atsakingas požiūris į alkoholį. Šis teiginys nėra mokliškai įrodytas.

Tačiau mokliškai yra įrodyta tai, kad kuo anksčiau vaikas pradeda gerti, tuo didesnė yra tikimybė, kad jis (ji) susidurs su rimtomis, su alkoholiu susijusiomis problemomis tolesniame gyvenime.

Egzistuoja visa eilė kitų, su alkoholiu susijusių rizikų, apie kurias reikėtų žinoti:

- Vėlyvosios paauglystės metais tebesivysto žmogaus smegenys, o tam tikros jų dalys tampa pilnai išsivystę tik jam (-ai) įžengus į trečiąjį dešimtmetį. Smegenų dalys, kurios užsiima planavimu ir sprendimų priėmimu subręsta vėliau, kaip ir ta dalis, kuri valdo ilgalaikę atmintį ir mokymąsi. Vartodami alkoholinius gėrimus, jaunuoliai gali sutrukdyti normaliam šių smegenų dalių vystymuisi.

- Jauni žmonės dažniausiai yra mažesnio ūgio ir svorio nei suaugusieji, ir kadangi dėl šios priežasties alkoholio koncentracija jų organizmuose yra didesnė, jie greičiau pajunta alkoholio poveikį ir jaučia jį ilgiau. Jauniems žmonėms taip pat gali būti sunkiau kontroliuoti savo išgerinėjimą ar priimti dėl jo sprendimus.

Alkoholis yra siejamas su depresija.



1 iš 10 jaunuolių, kuris yra gėręs alkoholinių gėrimų, galiausiai patiria problemas su policija.

Alkoholis gali paveikti vaiko natūralų varžymąsi ir nedrąsumą ir priversti vaiką elgtis jam visiškai nebūdingai.

Vaikai gali demonstruoti antisocialų / nusikalstamą elgesį, pvz., įsivelti į muštynes, gadinti kieno nors turta ar trukdyti bendruomenės ramybei. Dėl šito jūsų vaikas gali patekti į policiją.

Dėl tokio elgesio jūsų vaikas gali būti įtrauktas į nusikaltimus / prasižengimus padariusių asmenų registrą, o tai yra traktuojama kaip teistumas ir gali apsunkinti darbo paieškas vyresniame amžiuje. Tai taip pat gali turėti įtakos vaiko kelionėms į užsienį, kadangi kai kurios valstybės neįsileidžia teistų žmonių.

Dėl alkoholio jūsų vaikui gresia didesnis pavojus tapti:

- Žiauraus užpuolimo ar kitų nusikaltimų auka.
Buvo nustatyta, kad jaunuoliams išgėrinėjant, egzistuoja didesnė tikimybė, kad jie nukentės nuo smurtinių veiksmų.

Dėl alkoholio jie taip pat gali tapti imlesni:

- Nelaimingų atsitikimų rezultate patirtoms traumoms, pvz., pargriuvę ar patekę į kelių eismo įvykius;

- Kitų narkotinių medžiagų ir tirpiklių naudojimui;

- Nepageidaujamiems lytiniams santykiams;

- Nesaugiems lytiniams santykiams, dėl kurių galima susirgti lytiniu keliu plintančiomis infekcijomis ar neplanuoti pastoti;

- Problemoms mokykloje, pvz., prastai mokytis ar praleidinėti pamokas;

- Sunkumams santykiuose su šeima ar draugais.



Pokalbiai su vaiku apie alkoholį

Žemiau pateikti patarimai padės jums kalbant su vaiku apie alkoholį ir nustatant alkoholio vartojimo ribas. Atminkite, geriau yra su vaiku pasikalbėti iš anksto – nelaukiant, kol jis (ji) pradės gerti.

Pokalbiai su vaiku apie alkoholį

Taip

- Imkitės iniciatyvos patys ir pradėkite pokalbį apie alkoholį. Nelaukite, kol alkoholis taps problema.
- Skirkite pakankamai laiko ir išklausykite savo vaiką.
- Jei norite, kad vaikas gerbtų jūsų nuomonę, pirmiausiai parodykite, kad gerbiate jo (-os).
- Aptarkite su alkoholio vartojimu susijusius pavojus.
- Aptarkite galimas jo (-os) elgesio pasekmes ir palaikykite savo vaiką, jam (-ai) priimant teisingus sprendimus.

Ne

- Negalvokite, kad jūsų vaikas nenorės kalbėtis. Jei su vaiku nesikalbėsite apie alkoholį, jis (ji) gali jūsų tylėjimą suprasti kaip pritarimą jo alkoholio vartojimui.
- Negalvokite, kad vaikas jau ir taip viską žino.
- Nepertraukite vaiko ir nepulkite kategoriškai jo (-os) smerkti, net jei nesutinkate su jo (-os) nuomone.

Alkoholio vartojimo taisyklių ir ribų nustatymas

Taip

- Nustatykite realistiškas taisykles ir ribas ir jų laikykitės.
- Taisykles nustatykite kartu su vaiku. Yra didesnė tikimybė, kad taisyklių bus laikomasi, jei dėl jų bus deramasi, jos bus suprastos ir dėl jų bus susitarta.
- Aptarkite, kodėl jums reikalingos taisyklės. Tai gali padėti vaikui suprasti, kad jums rūpi jo (-os) gerovė.
- Susitarkite dėl to, kokios bus taisyklių pažeidimo pasekmės. Užtikrinkite, kad jos būtų teisingos ir tinkamos ir kad jūs būtumėte pasiruošę jas taikyti.
- Apdovanokite vaiką, jei jis (ji) laikosi nustatytų ribų.

Ne

- Nenustatykite taisyklių, kurių nesate aptarę su vaiku.

Jei vaikas grįžo namo girtas

Taip

- Išlikite ramūs.
- Palaukite iki kitos dienos ir tik tada aptarkite situaciją.
- Pokalbiui pasirinkite tinkamą laiką.
- Jei jums neramu, visada kreipkitės pagalbos į medikus.

Ne

- Neaptarinėkite situacijos su vaiku, kol jis tebėra alkoholio poveikyje.
- Nesivelkite į ginčus.

Vaiko priežiūra

Taip

- Žinokite, su kuo yra jūsų vaikas ir ką jis (ji) veikia.
- Domėkitės savo vaiko interesais, draugais, kur jiems patinka būti.
- Susipažinkite su vaiko draugais – jei draugai vartoja alkoholį, egzistuoja didesnė tikimybė, kad jūsų vaikas taip pat pradės jį vartoti.
- Pasikalbėkite su vaiko draugų tėvais ir kartu su jais nustatykite ribas.
- Klausinėjant apie vaiko užsiėmimus, draugus ir buvimo vietas, pasirūpinkite, kad vaikas suprastų, jog tą darote dėl to, kad juo (ja) rūpinatės, o ne dėl to, kad juo (ja) nepasitikite.
- Jei namuose laikote alkoholinius gėrimus, turėkite omenyje, kaip vaikui lengva/sudėtinga juos pasiimti.

Ne

- Nebūkite įsitikinę, kad kitų tėvų mintys apie vaikus ir alkoholį yra tokios pat, kaip ir jūsų. Pasikalbėkite su jais ir sužinokite, ką jie mano.

Ar jūsu alkoholio vartojimas turi įtakos jūsų vaikui?

Vaikai dažnai kopijuoja savo tėvų elgesį ir veiksmus. Jūsų elgesys gali turėti tokį pat poveikį vaikui, kaip ir jūsų žodžiai. Būtų naudinga jums patiemti pagalvoti apie savo santykį su alkoholiu ir apie tai, kaip jį galėtų suprasti jūsų vaikas. Pamąstykite apie savo alkoholio vartojimo įpročius, net jei geriate nedaug.

Ar jūs kada nors	Situacija	Kaip vaikas gali suprasti jūsų elgesį
geriate, norėdami atsipalaidoti ar atsikratyti streso?	Grįžę po sunkios darbo dienos jūs pirmiausiai atidarote butelį vyno ar alaus.	Galbūt jūsų vaikas galėtų suprasti alkoholį kaip suaugusiųjų žmonių būdą atsikratyti streso ar įtampos ir manyti, kad tai yra brandus būdas susitvarkyti su egzaminų sukelta įtampa bei kitais gyvenimo sunkumais?
geriate, norėdami apgirsti?	Jūs paprastai vartojate alkoholį, norėdami apgirsti ir kreipte mažai dėmesio į rekomenduojamas dienos normas (žr. 12 psl.)	Galbūt jūsų vaikas galėtų pagalvoti, kad alkoholis yra skirtas tam, kad jį geriantis žmogus apgirstų, o rekomenduojamos dienos normos nieko nereiškia ir į jas galima paprasčiausiai nekreipti dėmesio?
juokaujate apie tai, kad prisigėrėte?	Jums patinka juokauti apie tai, ką pats (-i) arba kiti žmonės padarė, būdami girti.	Galbūt jūsų vaikas galėtų pagalvoti, kad jūs pritariate žmonių prisigėrimui ir kvailiojimui išgėrus? Galbūt dėl to, kad jums juokingai atrodo girtų žmonių elgesys, jūs per daug neprieštarosite, jei taip elgsis jūsų pačių vaikas?
nekreipte dėmesio į savo pačių duotus patarimus?	Jūs savo vaikui paaiškinote su pernelyg gausiu išgėrinėjimu susijusius pavojus, tačiau jums patiemti pradėjus gerti, visi tie patarimai jums visai nė motais.	Galbūt jūsų vaikas galėtų pagalvoti, kad alkoholio vartojimo taisyklės ir ribos nėra svarbios ir jų nereikia laikytis?



Ką jūs žinote apie alkoholį?

Suaugusiems yra nustatytos rekomenduojamos dienos normos, o šias normas viršijus padidėja pavojus jūsų sveikatai. Ligos, kurias gali sukelti per gausus alkoholio vartojimas – vėžys, širdies infarktas ir insultas.

Kokios yra rekomenduojamos dienos normos suaugusiems?





Vyrai neturėtų išgerti daugiau negu 3-4 alkoholio vienetų per dieną.

Moterys neturėtų išgerti daugiau negu 2-3 alkoholio vienetų per dieną.

Šios rekomenduojamos normos – tai vienos dienos normos. Yra pavojinga “taupyti” kelių dienų normas ir po to suvartoti jas iš karto.

Šios rekomendacijos yra skirtos suaugusiems – jos negali būti taikomos jaunesniems negu 18 metų amžiaus asmenims, o taip pat reguliariai vaistus vartojantiems žmonėms, nėščiosioms ar vyresnio amžiaus žmonėms, kuriems dėl rekomenduojamų normų reikėtų pasikonsultuoti su šeimos gydytoju.

Trys alkoholio vienetai – tai maždaug:

-  1 pinta (0,57 l) šviesaus alaus; arba
-  Viena didelė taurė vyno (187,5 ml); arba
-  Du stikliukai stipraus alkoholio; arba
-  Du kokteiliai (“alkopopsai”)



Jūsų vaiko smegenys ir organizmas tebesivysto, todėl alkoholio vartojimas gali būti kenksmingas jų sveikatai.

Vaikystė be alkoholio – tai pats sveikiausias ir geriausias variantas.

Jei norite gauti daugiau informacijos

- Norintys gauti pagalbą ar pasikonsultuoti tėvai gali kreiptis į Tėvų konsultacinio centro (Parents' Advice Centre) nemokamą konfidencialią informacinę liniją tel. **0808 8010 722** arba apsilankyti tinklapyje www.parentsadvicecentre.org
- Jei norite gauti suaugusiems skirtos informacijos apie alkoholį, apsilankykite tinklapyje www.knowyourlimits.info
- Jei jums kelia susirūpinimą jūsų pačių ar jūsų vaiko protinė sveikata, arba jei domitės geros protinės sveikatos išsaugojimu, apsilankykite tinklapyje www.mindingyourhead.info
- *Jei esate susinervinę ar apimti nevilties, kreipkitės į Lifeline – konfidencialią nemokamą ir visą parą veikiančią informacinę liniją tel. **0808 808 8000**.*