DO LEANAÍ AGUS ALCÓL

FÍRICÍ AGUS COMHAIRLE LE CABHRÚ LE TUISMITHEOIRÍ TÚS A CHUR LEIS AN gCOMHRÁ

DRINKAWARE

IS IONTACH A DHEACRA ATÁ SÉ A BHEITH CINNTE CÉN UAIR BA CHÓIR DUIT TOSÚ AG LABHAIRT LE DO LEANBH FAOIN ALCÓL NÓ CAD BA CHÓIR DUIT A RÁ FIÚ AMHÁIN…

SEO A LEANAS NA FÁTHANNA AR CHÓIR DUIT

Tá sé léirithe gur mó an tionchar a imríonn daoine muinteartha, tuismitheoirí go háirithe, ar dhearcthaí daoine óga i leith an óil ná gach fachtóir seachtrach eile.[1] Mar thuismitheoir, tá deis ar leith agat cabhrú le do leanbh dearcadh sláintiúil a fhorbairt i leith úsáid an alcóil a mhairfidh ar feadh an tsaoil. Is láidre a bhíonn tionchar tuismitheoirí agus daoine muinteartha i rith luathóige an linbh, ach mar a théann an leanbh sin in aois, tosaíonn an saol mór ag imirt níos mó agus níos mó tionchair air nó uirthi – m.sh. fógraíocht agus na meáin, gan trácht ar chairde ná ar phiarghrúpaí.[2]

Ní bhíonn daoine óga Éireannacha níos óige nuair a thosaíonn siad ag ól ná ní ólann siad níos minice ná daoine óga eile san Eoraip, **ach is é fírinne an scéil go n-ólann daltaí Éireannacha i bhfad níos mó alcóil in aon turas amháin ná an chuid is mó de dhaltaí i dtíortha eile.**[3]

Ós rud é gur iomaí toradh diúltach a bhaineann leis an ól – agus leis an ragús óil go háirithe – **tá sé tábhachtach go labhródh tuismitheoirí lena leanaí faoi na rioscaí a bhaineann leis an ól faoi aois** nuair a bheidís fós in ann tionchar a imirt ar a ndearcthaí, ar a dtreoirphrionsabail agus ar a n-iompraíochtaí, d'fhonn lámh chúnta a thabhairt dóibh roghanna stuama a dhéanamh faoin ól as sin amach.

Níor chóir go mbeadh an comhrá le do leanbh faoin alcól ina chomhrá aon uaire. Ba chóir go leanfadh sé ar aghaidh agus go dtabharfaí athspléachadh air gach uair a bheadh an fhaill agat. Bain leas as fógraí, as cláir theilifíse nó as imeachtaí teaghlaigh le tús a chur leis an bplé. Déan iarracht a mheas cén chaoi a n-athraíonn dearcthaí do linbh le himeacht ama. Caithfear idir an ton agus an teachtaireacht a athrú mar a théann do leanbh in aois, toisc gurb é fírinne an scéil nach dtabharfadh aon déagóir aird ar bith ort dá labhrófá leis nó léi amhail is dá mba leanbh óg é.

Tá sé tábhachtach a choinneáil i gcuimhne nach mar a chéile aon bheirt leanaí agus ní ólfaidh gach duine roimh an aois dhlíthiúil. Bíodh sin mar atá, is maith an smaoineamh é, mar thuismitheoir, an t-eolas a fháil le go mbeifeá réidh don chomhrá más gá.

CÉN FÁTH A nÓLANN DAOINE ÓGA?

Mar thuismitheoir, ba chóir duit a thuiscint cén fáth a dteastódh ó do leanaí tosú ag ól alcóil ionas go mbeifeá in ann an t-eolas agus na fíricí a chur ar a súile dóibh le go mbeidís in ann roghanna stuama a dhéanamh agus tuiscint níos fearr a fháil ar alcól. Dá réir sin, d'fhéadfá tionchar a imirt ar an gcaidreamh a bheadh acu leis an ól amach anseo. Cé nach ann d'aon liosta críochnúil de na fáthanna a dtosaíonn daoine óga ag ól, seo a leanas roinnt féidearthachtaí le cur faoi chaibidil.

ÓLANN DAOINE ÓGA TOISC

- GO BHFUIL SIAD AG IARRAIDH GO mBEADH CUMA AIBÍ ORTHU
- GO gCEAPANN SIAD GO gCUIREANN SÉ AR A gCUMAS ÉALÚ ÓNA gCUID FADHBANNA
- GO dTUGANN A dTUISMITHEOIRÍ CEAD DÓIBH
- GO bhFEICEANN SIAD GUR RIALTA A ÓLANN A dTUISMITHEOIRÍ
- GO dTÉANN NA MEÁIN AGUS MARGAÍOCHT I bhFEIDHM ORTHU
- GO nÓLANN A gCUID CAIRDE
- GO gCEAPANN SIAD GO BHFUIL SPRAOI AG BAINT LEIS

TUAIRISCÍONN BEAGNACH 1 AS GACH 5 LEANAÍ ATÁ IDIR 12 AGUS 14 BLIANA D'AOIS GO RAIBH SIAD ÓLTA TRÁTH[4]

ATHLÉIMNEACHT A FHORBAIRT I MEASC DAOINE ÓGA

Is lú an seans go bhforbróidh daoine óga fadhbanna nó go mbeidh drochiompar fúthu, amhail mí-úsáid an alcóil, má tá athléimneacht acu.

Is éard atá i gceist leis an athléimneacht ná an cumas le teacht chugat féin tar éis amanna deacra i do shaol agus is scil thar a bheith tábhachtach í le nach rachaidh rudaí sa mhuileann ort.[5] Faigheann rudaí éagsúla ina saol an ceann is fearr ar dhaoine óga in amanna, amhail eachtraí sa bhaile nó sa scoil, nó fadhbanna le cairde nó le piarghrúpaí. Más duine athléimneach thú, íoslaghdaítear an tionchar a bhíonn ag cásanna strusmhara ort agus bíonn sé níos éasca duit an lámh in uachtar a fháil ar a leithéid de dheacrachtaí. Ní féidir leat a chinntiú nach mbeidh fadhbanna ag do leanbh ná go mbeidh saol breá bog aige i gcónaí, ach is féidir leat cabhrú le do leanbh a bheith níos athléimní.

SEO A LEANAS ROINNT DE NA TRÉITHE IS FÉIDIR LEAT CABHRÚ LE DO LEANBH A FHORBAIRT LE GO mBEIDH SÉ NÍOS ATHLÉIMNÍ:

- Dearcadh dearfach a bheith aige
- A bheith buíoch
- Dámh a bheith aige le daoine eile
- Spriocanna a leagan amach
- A bheith comhbhách agus tacúil
- Comhuintearas a chothú

PLEANÁIL LE CHÉILE. ÍOSLÓDÁIL ÁR BHFÉILIRE IMEACHTAÍ: DRINKAWARE.IE/PARENTS/ACTIVITIES

IS TUSA AN

P · A · R · E · N · T

PROACTIVE

Spreag iad chun páirt a ghlacadh i spóirt, i gcaitheamh aimsire agus i ngníomhaíochtaí sóisialta a choinneoidh do leanbh gníomhach, sláintiúil agus lánsásta. Is minic a chuireann déagóirí in iúl gur thosaigh siad ag ól de bharr go raibh leadrán orthu nó de bharr nach raibh dada le déanamh acu. Cén fáth nach dtabharfá cúnamh do do leanaí páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí a bhfuil suim acu iontu, mar sin?

C. AN nGLACANN DO LEANBH PÁIRT I nGNÍOMHAÍOCHT IARSCOILE AMHÁIN AR A LAGHAD?

C. AN ANN D'AON GHNÍOMHAÍOCHTAÍ EILE A mBEADH SUIM AG DO LEANBH IONTU?

ACTIVITIES

Bí réamhghníomhach ó thaobh alcól a phlé le do leanaí. Ná fan go dtí go dtarlóidh teagmhas atá bainteach le halcól. Dá luaithe a bheidh comhrá agat le do leanaí faoin alcól is ea is luaithe a gheobhaidh siad tuiscint air, mar aon leis an tionchar a bhíonn aige ar dhaoine. Ar deireadh thiar, forbróidh siad dearcadh sláintiúil i leith an alcóil, rud a fhágann gur mó an seans go ndéanfaidh siad roghanna stuama faoin ól amach sa saol.

C. AN RAIBH COMHRÁ AGAT LE DO LEANBH FAOI ALCÓL LE DÉANAÍ?

C. AN EOL DUIT CÉN DEARCADH ATÁ AG DO LEANBH I LEITH ÚSÁID AN ALCÓIL I LÁTHAIR NA hUAIRE?

RULES

Ná bíodh imní ort rialacha a leagan síos i leith úsáid an alcóil. Teastaíonn teorainneacha ó leanaí. Bíodh sin mar atá, tá sé tábhachtach go gcuirfidh tú in iúl go soiléir do do leanaí cad leis a bhfuil tú ag súil ó thaobh an alcóil de agus go dtuigeann siad a bhfuil i ndán dóibh má sháraíonn siad na rialacha sin. Cothaítear cóimheas agus muinín ach an méid sin a phlé go hoscailte.

C. AN BHFUIL DO LEANAÍ AR AN EOLAS FAOI NA RIALACHA ATÁ AGAT I LEITH ÚSÁID AN ALCÓIL ACU?

C. AN EOL DO DO LEANAÍ A BHFUIL I nDÁN DÓIBH MÁ SHÁRAÍONN SIAD NA RIALACHA SIN?

EXAMPLE

Téann an dea-shampla a thugann tuismitheoirí dá leanaí sa chaoi a n-ólann siad féin i bhfeidhm ar dhearcthaí agus ar iompraíochtaí na leanaí i leith úsáid an alcóil.[6] Tá sé fiúntach machnamh a dhéanamh ar an gcaidreamh atá agat féin leis an ól agus ar na drochshamplaí a d'fhéadfadh do nósanna ólacháin a bheith ag tabhairt do do leanbh. Ná déan dearmad, is tusa an duine is mó a imríonn tionchar ar shaol do linbh.

C. AN nÓLANN TUSA NÓ DO CHÉILE GO RIALTA OS COMHAIR DO LINBH?

C. AN MINIC A CHUIREANN TÚ IN IÚL GO BHFUIL DEOCH AG TEASTÁIL UAIT OS COMHAIR DO LINBH?

NOTICE

Bí ar an eolas faoina mbíonn ag tarlú i saol do leanaí. Cé hiad a gcairde? Cad iad na rudaí a bhfuil suim acu iontu? Cén áit a gcaitheann siad a n-am saor? Tá de dhualgas ar thuismitheoirí fios a bheith acu cá mbíonn a leanaí agus cé na daoine a mbíonn siad ag crochadh thart leo. Cuir aithne ar thuismitheoirí agus ar chaomhnóirí eile le léargas níos fearr a fháil ar a mbíonn ar siúl i saol do leanaí.

C. AN BHFUIL A FHIOS AGAT CÉ hIAD AN TRIÚR CAIRDE IS FEARR ATÁ AG DO LEANBH?

C. CÁ MHÉAD AIRGID A BHFUIL FÁIL AG DO LEANAÍ AIR AGUS CAD AIR A gCAITHEANN SIAD É?

TALK

Bíonn tábhacht nach beag ag baint le cur agus cúiteamh idir an tuismitheoir agus an leanbh de bharr nach féidir le haon duine a bheith ina thuismitheoir éifeachtach gan é. Is í an dea-chumarsáid an rud is tábhachtaí dá bhfuil ann le féinmheas agus athléimneacht a chothú i do leanbh. Próiseas dhá bhealach is ea í an chumarsáid, ámh, agus beidh ort a thuiscint nach mbreathnaíonn déagóirí ar an saol ar an gcaoi chéanna le daoine fásta roimh duit bheith in ann rudaí a phlé go héifeachtach leo. Seans go mbeidh iontas ort oiread agus a labhróidh déagóirí faoi rún leat má cheapann siad go bhfuil tú ag tabhairt cluas dóibh i ndáiríre.

C. AN FÉIDIR LEAT RUDAÍ A PHLÉ LE DO LEANBH AR BHEALACH MEASÚIL, NEAMHCHOIMHLINTEACH?

C. CÉ LEIS A LABHRAÍONN DO LEANBH FAOI RÚN NUAIR A BHÍONN IMNÍ ORTHU?

BÍODH NA RIOSCAÍ AR EOLAS AGAT

Is iomaí riosca a bhaineann leis an ól faoi aois. Tá léirithe ag taighde dá óige a bhíonn daoine óga nuair a thosaíonn siad ar an ól den chéad uair is ea is mó seans go mbeidh torthaí diúltacha ann. Seo a leanas roinnt acu le machnamh orthu.

CÚRSAÍ SLÁINTE

Léiríonn taighde go mbíonn dlúthbhaint idir mí-úsáid an alcóil agus riosca méadaithe go bhforbróidh an té **fadhbanna meabhairshláinte**, lena n-áirítear fadhbanna mothúcháin agus iompraíochta.[7] Má thosaíonn an leanbh ag ól agus é fós óg, is mó an baol go bhforbróidh sé roinnt fadhbanna tromchúiseacha **sláinte coirp** a mhairfidh i bhfad, lena n-áirítear galar ae, ailse agus galar croí.[8] Cuireann an ragús óil – .i. sé dheoch chaighdeánacha nó níos mó in aon iarracht amháin – go mór leis na rioscaí sin.

FORBAIRT NA hINCHINNE

Bíonn an inchinn ag forbairt ó thús aois an pháiste, ar feadh bhlianta an déagóra, go dtí go mbeidh 25 bliain d'aois slánaithe ag an duine.[9] Má úsáidtear an t-alcól le linn na tréimhse sin, d'fhéadfadh sé cur isteach ar **fheidhmiú na hinchinne** agus bheith ina chúis le fadhbanna a bhaineann leis an ól amach sa saol.[10]

DÉAN NA FÍRICÍ A SCARADH Ó SCÉALTA GAN BHUNÚS AG: DRINKAWARE.IE/PARENTS/PROACTIVE

TÁ SÉ CEITHRE hUAIRE NÍOS DÓCHÚLA GO bhFORBRÓIDH DAOINE A THOSAÍONN AG ÓL ROIMH DÓIBH 15 BLIANA D'AOIS A SHLÁNÚ SPLEÁCHAS AR AN ALCÓL NÁ NA DAOINE SIÚD A THOSAÍONN TAR ÉIS DÓIBH 20 BLIAIN D'AOIS A SHLÁNÚ.[11]

FEIDHMÍOCHT ACADÚIL

Déanann alcól dochar do na háiteanna san inchinn atá freagrach as díriú intinne, cuimhne, foghlaim agus aird.[12] D'fhéadfadh sé go mbeadh úsáid an alcóil faoi aois ina cúis le gráid níos ísle agus le **drochfhreastal scoile**, agus cuireann sí le líon na ndaoine a éiríonn as an scoil. Is mó seans go gcuirfeadh daoine óga a ólann go minic in iúl go mbíonn a gcuid obair scoile go dona agus go mbíonn siad dalba sa scoil.[13]

SLÁINTE GHNÉIS

Cuireann alcól isteach ar scileanna cinnteoireachta daoine óga agus cuireann sé ar a gcumas an náire a chaitheamh uathu, rud a fhágann go ndéanann siad rudaí nach ndéanfaidís dá mbeidís sóbráilte. D'fhéadfadh sé go mbeadh impleachtaí tromchúiseacha aige sin do dhaoine óga ó thaobh cead a shocrú agus iad féin a chosaint ó **ionfhabhtuithe agus ó thoircheas neamh-inmhianaithe.**[14]

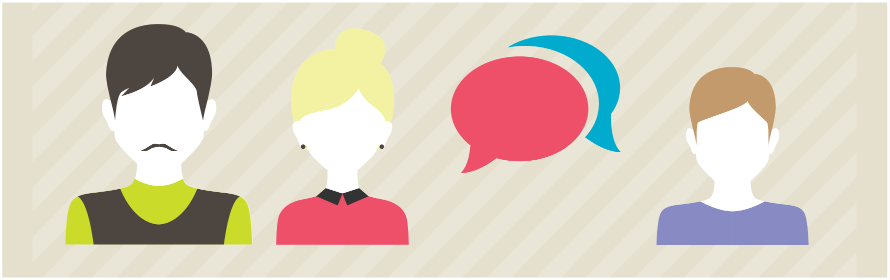
ÚSÁID MHÍDHLEATHACH DRUGAÍ

Is féidir mí-úsáid rialta an alcóil ag daoine óga a nascadh le húsáid **drugaí mídhleathacha**, amhail cannabas.[15] Tosaíonn ógánaigh Éireannacha a bhfuil fadhbanna tromchúiseacha drugaí agus alcóil acu ag ól i bhfad níos luaithe ná na hógánaigh siúd nach bhfuil a leithéid d'fhadhbanna acu.[16]

FORÉIGEAN, TIMPISTÍ AGUS GORTUITHE

Cuireann alcól isteach ar thuiscint daoine óga ar chontúirt agus ar rioscaí, agus cuireann sé as dá mbreithiúnas agus dá gcomhordú. Tá **baol ard** ann go ngortófar daoine óga a dhéanann ragús óil, go mbuailfear coireacht nó foréigean orthu, nó go mbeidh siadsan taobh thiar de choiriúlacht nó d'fhoréigean fiú amháin.[17]

CAD BA CHÓIR DUIT A RÁ AGUS CÉN UAIR?



Ní ann d'aon teachtaireacht a oibreoidh i ngach uile chás, ach b'fhiú go mór an comhrá a chur in oiriúint d'aoisghrúpaí éagsúla. B'fhéidir nach mbeidh a fhios agat cén chaoi ceisteanna do linbh a fhreagairt, ach ná déan iarracht an t-ábhar a sheachaint. D'fhéadfadh comhrá bríoch faoin alcól tionchar dearfach a imirt ar dhearcadh do linbh i leith an alcóil amach sa saol.

Feicfidh tú ar an gcéad leathanach eile roinnt príomhtheachtaireachtaí a mholtar le cabhrú leat tús a chur le comhrá faoin alcól le do leanbh. Bíodh sin mar atá, tá aithne agat ar do leanbh féin agus is maith is eol duit an méid faisnéise a bheidh ag teastáil. Beidh tú in ann tuilleadh a rá faoi na príomhtheachtaireachtaí i ngach aoisghrúpa thall mar a théann do leanbh in aois.

NÍ BHÍONN RIALACHA SOILÉIRE, CINNTE MAIDIR LEIS AN ALCÓL LEAGTHA AMACH ACH AG BEAGÁINÍN NÍOS MÓ NÁ 60% DE THUISMITHEOIRÍ (A BHFUIL LEANAÍ ATÁ IDIR 11 BHLIAIN AGUS 15 BLIANA D'AOIS ACU) DÁ LEANAÍ ATÁ FAOI BHUN 18 mBLIANA D'AOIS.[18]

LEAG AMACH RIALACHA LE CHÉILE. DÉAN COMHAONTÚ CLISTE: DRINKAWARE.IE/PARENTS/RULES

TEACHTAIREACHTAÍ TÁBHACHTACA

10 - 12 BHLIAIN D'AOIS

MÍNIGH DÓIBH

Is féidir leis an alcól cur isteach ar fhorbairt na hinchinne agus ar do chumas dírithe intinne, meabhraithe agus foghlama.

Is mó seans go ndéanfaidh tú rudaí nach dual duit má ólann tú alcól.

Laghdaítear do chumas chun páirt a ghlacadh i spóirt agus i saghsanna caitheamh aimsire eile.

13 - 15 BHLIAIN D'AOIS

MÍNIGH DÓIBH

Ní mar a chéile a bhíonn neart cineálacha éagsúla alcóil.

Is féidir leis an alcól dochar suntasach a dhéanamh do do mheabhairshláinte agus do do shláinte choirp.

Dá óige an duine nuair a thosaíonn sé ag ól is ea is mó seans go mbeadh sé tugtha do na drugaí amach sa saol.

Is féidir leis an alcól tionchar a imirt ar cén chaoi a n-éireoidh leat sa scoil.

16 - 18 BHLIAIN D'AOIS

MÍNIGH DÓIBH

Ní cóir duit tiomáint faoi thionchar an óil in aon chás ná dul isteach i gcarr le duine a bhí ag ól.

Seans go mbeifeá i dtrioblóid leis na Gardaí de bharr go bhfuil sé mídhleathach alcól a ól roimh duit 18 mbliana d'aois a shlánú.

D'fhéadfadh sé go mbeadh an t-ól ina chúis le hiompar baolach ó thaobh an ghnéis de.

FOGHLAIM LE CHÉILE. DÉAN TRÁTH NA GCEIST TUISMITHEOIR V PÁISTE: DRINKAWARE.IE/PARENTS/TALK

CEAD A THABHAIRT DO DO LEANBH ALCÓL A ÓL. CÉN DOCHAR?

B'fhéidir go bhfuil tú den tuairim nach ndéanfadh cúpla deoch aon dochar do do dhéagóir, agus gur deasghnáth aistrithe saoil é a dtéann gach duine tríd. Tá dul amú ort má tá. Tá roinnt mhaith fianaise ann anois a léiríonn gur iomaí riosca suntasach a bhaineann leis an ól faoi aois nach bhfuil déagóirí ná a dtuismitheoirí ar an láneolas fúthu.[19]

Déanann roinnt tuismitheoirí cinneadh cead a thabhairt dá leanaí triail a bhaint as braon beag alcóil sa bhaile faoina gcúram.

Deirtear dá múinfí dóibh cén chaoi ól go ciallmhar faoi mhaoirseacht a dtuismitheoirí, go mbeadh dearcadh níos aibí acu i leith an alcóil lasmuigh den bhaile. Is é fírinne an scéil, áfach, nach bhfuil ag éirí leis an gcur chuige sin in Éirinn.

Tá sé lán chomh dóchúil go ndéanfaidh leanaí a bhain triail as alcól agus iad faoi mhaoirseacht laistigh den bhaile ragús óil leis na leanaí siúd nár bhain triail as alcól sa bhaile.[20]

LÉIRÍONN TAIGHDE GO MÉADAÍTEAR NA RIOSCAÍ MÁ CHEADAÍONN TUISMITHEOIRÍ DÁ LEANAÍ TRIAIL A BHAINT AS ALCÓL[21]

LÍNE CHABHRACH FSS UM DHRUGAÍ AGUS ALCÓL

Seirbhís tacaíochta fóin agus r-phoist atá rúnda, gníomhach agus saor in aisce, agus a chuireann tacaíocht, eolas, treoir agus atreorú neamhdhíreach ar fáil d'aon duine a bhfuil ceist nó ábhar imní aige nó aici a bhaineann le mí-úsáid substaintí.

Saorghlaoigh 1800 459 459 nó seol r-phost chuig helpline@hse.ie

AN DLÍ

IN ÉIRINN, TÁ SÉ IN AGHAIDH AN DLÍ:

- D'aon duine atá faoi bhun 18 mbliana d'aois deoch mheisciúil a cheannach nó a ligean air nó uirthi féin go bhfuil sé nó sí 18 mbliana d'aois nó os a chionn le deoch mheisciúil a cheannach nó a ól;
- Deoch mheisciúil a ól in áit phoiblí (mar shampla, i bpáirc nó i gclós súgartha);
- Deoch mheisciúil a thabhairt d'aon duine atá faoi bhun 18 mbliana d'aois ach amháin má bhíonn sé nó sí i dteach agus má bhíonn cead tuismitheora aige nó aici.

IS Í AN AOIS DHLÍTHIÚIL LE DEOCH MHEISCIÚIL A ÓL IN ÉIREANN NÁ 18 mBLIANA D'AOIS.

LEIS NA SONRAÍ AR FAD A FHÁIL FAOIN DLÍ AGUS ALCÓL, BREATHNAIGH AR GARDA.IE

CAD BA CHÓIR DUIT A DHÉANAMH MÁ THAGANN DO LEANAÍ ABHAILE AGUS IAD AR MEISCE?

1. Ná caill do chloigeann.
2. Fiafraigh díobh an bhfuil aon substaint eile glactha acu.
3. Má bhíonn a gcuid cairde ar meisce chomh maith, cuir an méid sin in iúl dá dtuismitheoirí.
4. Tabhair cúnamh dóibh chun na leapa agus cinntigh go bhfuil siad slán sábháilte.
5. Coinnigh súil orthu ar fhaitíos go n-éireodh siad tinn.
6. Cuir fios ar ghairmí leighis, más gá.
7. Fan go dtí an lá dár gcionn lena n-iompar a phlé.
8. Déan soiléiriú ar na rialacha atá agat maidir leis an alcól.
9. Cuir i gcuimhne do do leanaí go mbíonn tú ann dóibh i gcónaí má theastaíonn uathu labhairt leat nó aon fhadhbanna a insint duit.

ALCÓL AGUS TUSA

FAIGH NA FÍRICÍ A THEASTAÍONN UAIT LE BONN EOLAIS A CHUR FAOI NA CINNTÍ A DHÉANFAIDH TÚ MAR GHEALL AR AN ALCÓL

Seo aon deoch caighdeánach amháin

Seo aon deoch caighdeánach amháin

Seo aon deoch caighdeánach amháin

Treoirlínte íseal riosca an HSE

Suas le **11** deoch chaighdeánacha (110g alcól) in aghaidh na seachtaine

Suas le **17** deoch chaighdeánacha (110g alcól) in aghaidh na seachtaine

GLACANN SÉ TUAIRIM IS **UAIR AMHÁIN** AR DO CHORP DEOCH CHAIGHDEÁNACH A PHRÓISEÁIL

TAGAIRTÍ

[1]Cairns, G., Purves, R., Bryce, S., McKell, J., Gordon, R. & Angus, K. (2011). *Investigating the Effectiveness of Education in Relation to Alcohol: A Systematic Investigation of Critical Elements for Optimum Effectiveness of Promising Approaches and Delivery Methods in School and Family Linked Alcohol Education* Alcohol Insight, 83.

[2]Bremner, P., Burnett, J., Nunney,F., Ravat, M. & Mistral, W. (2011). *Young People Alcohol and Influences.* Joseph Rowntree Foundation. Available at: http://www.jrf.org.uk/sites/files/jrf/young-people-alcohol-full.pdf (Accessed 15 June 2015).

[3]Hibell, B. Guttormsson, U., Ahlstrom, S., Balakireva, O., Bjarnason, T., Kokkevi, A., Kraus, L. (2012) *The 2011 ESPAD report: substance use among students in 36 European countries.* Stock-holm: The Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs.

[4]Kelly, C., Gavin, A., Molcho, M. and Nic Gabhainn, S. (2012) *The Irish Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study 2010* Department of Health and National University of Ire-land, Galway. Available at: http://www.nuigalway.ie/hbsc/documents/nat_rep_hbsc_2010.pdf.

[5]Sipler, E. (2007) *Bouncing Back - Building Resilience in Young People.* South Eastern Trust.

[6]Van Hout, Marie Claire. (2013). *Fifteen Year Olds' Alcohol, Cigarette and Drug use in Ireland.* Youth Studies Ireland, 55- 65.

[7]Fitzgerald, A. & Dooley, B. (2013). *Alcohol and youth mental health.* Psychiatry Professional, Spring 2013.

[8]National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) *Alcohol's Effects on the Body.* Avail-able at: http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/alcohols-effects-body (Accessed August 2015).

[9]National Institute on Drug Abuse *Brain Development: The Teen Brain*.

Drugs and Health NIDA's Blog for Teens Available at: http://teens.drugabuse.gov/sites/default/files/BlogTeachingGuide_BrainDevelopment.pdf (Accessed August 2015).

[10]National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) *Underage Drinking. A Major Public Health Concern.* Alcohol Alert No. 59. Rockville, MD: NIAAA, 2003.

[11]Grant et al (1997) cited in Mongan et al (2007) *Health Related Consequences of Problem Alco-hol Use.* Overview 6. Dublin: Health Research Board.

[12]Tapert. S., Caldwell, L., and Burke, C. (2004-2005) *Alcohol and the adolescent brain: Human studies.* Alcohol Research & Health, Vol 28(4).

[13]Greenblatt, J. (2000) *Patterns of Alcohol Use Among Adolescents and Associations with Emotional and Behavioural Problems.* Rockville, MD: Office of Applied Studies Working Paper. Substance Abuse and Mental Health Administration.

[14]Mac Neela, P., Conway, T., Kavanagh, S., Kennedy, L. and Mc Caffrey, J. (2014) *Young People, Alco-hol and Sex: What's Consent Got to Do with it? Exploring How Attitudes to Alcohol Impact on Judge-ments About Consent to Sexual Activity: A Qualitative Study of University Students.* Research Report commissioned by Rape Crisis Network Ireland (RCNI) School of Psychology, National University of Ireland, Galway.

[15,16]Smyth, B. (2008) *Calling Time on Alcohol Advertising and Sponsorship in Ireland' Support-ing a Ban on Alcohol Advertising in Ireland, Protecting Children and Adolescents.* A Policy Paper prepared by the Faculty of Addiction Psychiatry of the Irish College of Psychiatrists.

[17]Hope, A. (2008) *Alcohol Related Harm in Ireland.* Health Service Executive - Alcohol Implemen-tation Group: 29.

[18]Behaviour & Attitudes (2015) *Parents, children and alcohol. Are they having the conversation?* Available at: http://www.drinkaware.ie/tools-resources/research.

[19,20,21]Smyth, B., Darker, C., Donnelly-Swift, E., Barry, J. & Allwright, S. (2010). *A telephone survey of parental attitudes and behaviours regarding teenage drinking* Bio Med Central Public Health, 10: 297.

‹ TÉIGH ISTEACH AR DRINKAWARE.IE/PARENTS LE TUILLEADH EOLAIS A FHÁIL FAOI DHAOINE ÓGA AGUS ALCÓL.

DRINKAWARE

Gréasán: drinkaware.ie R-phost: info@drinkaware.ie

© Drinkaware 2017

Níor chóir an t-eolas atá sa leabhrán seo a chur san áireamh mar chomhairle leighis.
Ná lorg comhairle ghairmiúil leighis ach amháin ó dhochtúir nó ó altra cláraithe.