

TWOJE DZIECKO I ALKOHOL

FAKTY I RADY, KTÓRE POMOGĄ RODZICOM
ROZPOCZĄĆ ROZMOWĘ O ALKOHOLU



DRINKAWARE

CZASEM TRUDNO ROZPOZNAĆ, KIEDY POWINNO SIĘ ZACZAĆ ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O ALKOHOLU, I CO WTEDY POWIEDZIEĆ...



< OTO, DLACZEGO POWINNO SIĘ TO ZROBIĆ

Stwierdzono, że członkowie rodziny, a zwłaszcza rodzice, stanowią najsilniejszy spośród wszystkich zewnętrznych czynników wpływających na postawy młodych ludzi wobec picia alkoholu.¹ Jako rodzic, masz wyjątkową możliwość pomóc dziecku rozwinąć zdrowy stosunek do spożywania alkoholu, który twoje dziecko zachowa przez resztę życia. W młodym wieku najsilniejszy jest wpływ rodziców i rodziny, ale gdy dziecko dorasta coraz większy wpływ na nie zaczyna mieć otaczający świat: reklama, media, a także silny wpływ przyjaciół i grup rówieśniczych.²

Młodzi Irlandczycy nie piją w młodszym wieku, ani częściej, niż ich koledzy z pozostałych krajów Europy. Różnią się jednak tym, że **irlandzcy studenci zajmują znacznie wyższe miejsce niż studenci z innych krajów, jeśli chodzi o ilość alkoholu spożywaną w czasie jednego posiedzenia.**³

Biorąc pod uwagę szereg negatywnych skutków picia alkoholu od najmłodszych lat – a zwłaszcza jednorazowego spożywania go w nadmiernych ilościach, **ważne jest, aby rodzice rozmawiali ze swoimi dziećmi na temat zagrożeń**

związanych z piciem alkoholu przez nieletnich w okresie, kiedy są jeszcze w stanie kształtować ich postawy, wartości i zachowania i pomóc swoim dzieciom dokonywać sensownych wyborów dotyczących picia alkoholu w przyszłości.

Rozmowa z dzieckiem o alkoholu nie powinna być wydarzeniem jednorazowym. Powinien to być stały temat, który powraca, gdy nadarzy się okazja. Do rozpoczęcia rozmowy możesz wykorzystać takie okazje jak reklamy, programy telewizyjne czy imprezy rodzinne. Spróbuj ocenić, jak poglądy Twojego dziecka na korzystanie z alkoholu zmieniają się wraz z upływem czasu. Ton rozmowy i płynący z niej komunikat będą się zmieniać, w miarę jak Twoje dziecko będzie coraz starsze - przecież żaden nastolatek nie lubi, kiedy rozmawia się z nim jak z małym dzieckiem.

Trzeba pamiętać, że każde dziecko jest inne i nie wszystkie dzieci będą chciały spróbować alkoholu przed osiągnięciem pełnoletniości. Mimo to, dobrze jest zawczasu uzyskać potrzebne informacje, tak, abyś był gotowy do przeprowadzenia takiej rozmowy.

< DLACZEGO MŁODZI LUDZIE PIJĄ ALKOHOL?

Jako rodzic powinieneś zrozumieć, dlaczego twoje dziecko może zacząć pić alkohol, tak, abyś potrafił przekazać mu informacje i fakty, na podstawie których będzie mogło podjąć świadomą decyzję i lepiej zrozumieć, jak działa alkohol. Będzie to mieć z kolei wpływ na stosunek twojego dziecka do alkoholu w przyszłości. Chociaż nie ma wyczerpującej listy powodów, dla których młodzi ludzie zaczynają pić alkohol, poniżej przedstawiliśmy kilka możliwych przyczyn.



PRAWIE 1 NA 5 12-14-LATKÓW
TWIERDZI, ŻE BYŁ KIEDYŚ PIJANY⁴

< BUDOWANIE U MŁODYCH LUDZI UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE Z PROBLEMAMI

Młodzi ludzie będą mniej narażeni na problemy i ryzykowne zachowania, takie jak nadużywanie alkoholu, jeśli będą bardziej odporni na trudne sytuacje życiowe.

Ta odporność to umiejętność radzenia sobie z problemami i pójścia do przodu w trudnych sytuacjach. Umiejętność ta jest niezbędna, aby radzić sobie z przeszkodami, jakie w nieunikniony sposób stawia przed nami życie.⁵ Młodzi ludzie mogą czuć

się przytłoczeni przez różne wydarzenia, jakie mają miejsce w ich życiu, w rodzinie, szkole, wśród przyjaciół i w grupach rówieśniczych. Umiejętność radzenia sobie z problemami minimalizuje wpływ sytuacji stresowych na młodego człowieka i pomaga mu przezwyciężyć trudności. Nie możemy uchronić dziecka przed doświadczaniem problemów i trudnych momentów w życiu, ale możemy bardzo pomóc mu, aby było odporniejsze i lepiej radziło sobie z takimi sytuacjami.

PONIŻEJ WYMIENILIŚMY KILKA CECH, KTÓRE MOŻESZ POMÓC DZIECKU ROZWIJAĆ W SOBIE, ABY WZMACNIAĆ JEGO UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE Z PROBLEMAMI:

- < Pozytywne nastawienie
- < Wdzięczność
- < Okazywanie empatii
- < Stawianie sobie celów
- < Opiekuńczość i ofiarność
- < Poczucie przynależności

**ZAPLANUJCIE, CO BĘDZIECIE RAZEM ROBIĆ.
POBIERZ NASZ KALENDARZ AKTYWNOŚCI Z
DRINKAWARE.IE/PARENTS/ACTIVITIES**

< TWOJA ROLA JAKO RODZICA

P

Proaktywność

Rozmawiając ze swoimi dziećmi o alkoholu bądź proaktywny. Nie czekaj, aż wydarzy się jakiś incydent związany z alkoholem. Jeśli wcześniej zaczniecie rozmawiać na temat alkoholu, pomoże to twojemu dziecku zrozumieć, jak działa alkohol i jakie są skutki jego używania. Docelowo będzie mu łatwiej wypracować sobie zdrowy stosunek do alkoholu, co w przyszłości da mu największe szanse na podejmowanie sensownych wyborów, jeśli chodzi o picie alkoholu.

> Czy rozmawiałeś ostatnio z dzieckiem na temat alkoholu?

> Czy wiesz, jaki stosunek ma aktualnie twoje dziecko do picia alkoholu?

A

Aktywności

Zachęcaj dziecko do uprawiania sportów, posiadania hobby i realizowania się w aktywnościach towarzyskich, które sprawią, że twoje dziecko będzie aktywne, zdrowe i będzie miało poczucie spełnienia. Nuda i brak zajęcia to często podawane powody, dla których niektóre nastolatki zaczynają pić alkohol. Dlaczego więc nie wesprzeć dziecka w angażowanie się w działania, które je interesują?

> Czy Twoje dziecko uczestniczy w przynajmniej jednym zajęciach pozaszkolnych?

> Czy są jakieś inne aktywności, w które twoje dziecko chciałoby się zaangażować?

R

Zasady

Nie bój się ustalać zasady dotyczące spożywania alkoholu. Dzieci potrzebują granic. Ważne jest jednak, aby twoje oczekiwania wobec dziecka dotyczące alkoholu były jasno komunikowane i aby dziecko znało i rozumiało konsekwencje łamania tych zasad. Otwarta rozmowa na ten temat zachęca do wzajemnego szacunku i zaufania.

> Czy twoje dziecko zna zasady dotyczące picia alkoholu, których przestrzegania oczekujesz?

> Czy twoje dziecko zna konsekwencje łamania tych zasad?

E

Przykład

Przykład jaki rodzice dają dziecku poprzez swój własny stosunek do picia alkoholu wpływa na zachowania i postawy dziecka wobec jego używania.⁶ Warto zastanowić się nad własnym stosunkiem do alkoholu i tym, jaki komunikat dla twojego dziecka mogą stanowić twoje nawyki związane z piciem. Pamiętaj, że jesteś najbardziej wpływową osobą w życiu twojego dziecka.

> Czy ty lub twój partner regularnie pijecie alkohol w obecności swojego dziecka?

> Czy często wyrażacie potrzebę napięcia się alkoholu w obecności swojego dziecka?

N

Uważność

Zwracaj uwagę na to, co dzieje się w życiu twojego dziecka. Kim są jego znajomi? Czym się interesuje? Gdzie spędza wolny czas? Rodzice mają do odegrania kluczową rolę, która polega na tym, aby wiedzieć gdzie jest ich dziecko i w czym towarzystwie spędza czas. Poznanie rodziców i opiekunów innych dzieci może dać ci lepszy obraz tego, co dzieje się w życiu twojego dziecka.

> Czy wiesz, jak mają na imię trzy najlepsi koledzy twojego dziecka?

> Do jakich kwot pieniędzy ma dostęp twoje dziecko i na co je wydaje?

T

Rozmowa

Rozmowa jest ważna, bo skuteczne rodzicielstwo nie może się bez niej obejść. Dobra komunikacja to klucz do budowania u dziecka poczucia własnej wartości i umiejętności radzenia sobie z problemami. Komunikacja jest procesem dwukierunkowym i zaakceptowanie faktu, że nastolatki mogą widzieć wiele rzeczy inaczej niż my, to pierwszy krok do skutecznej rozmowy z nimi o problemach. Będziesz zaskoczony, z jak wielu rzeczy nastolatek ci się zwierzy, kiedy poczuje, że naprawdę go słuchasz.

> Czy potrafisz omawiać z dzieckiem problemy z szacunkiem, nie dążąc do konfrontacji?

> Komu zwierza się twoje dziecko, kiedy ma problemy?

< POZNAJ ZAGROŻENIA

Istnieje wiele zagrożeń związanych z piciem alkoholu przez nieletnich. Badania pokazują, że w im młodszy wiek człowiek zaczyna pić alkohol, tym większe prawdopodobieństwo, że doświadczy negatywnych skutków picia. Oto kilka z tych zagrożeń.

ZDROWIE



Badania wykazały ścisły związek między nadużywaniem alkoholu a zwiększonym ryzykiem wystąpienia problemów ze zdrowiem psychicznym, w tym problemów emocjonalnych i z zachowaniem.⁷ Picie alkoholu od młodego wieku może także zwiększać ryzyko wystąpienia wielu poważnych i długoterminowych zagrożeń dla zdrowia fizycznego, w tym choroby wątroby, raka i chorób serca.⁸ Jednorazowe spożywanie alkoholu w nadmiernych ilościach – sześć lub więcej standardowych drinków podczas jednego posiedzenia - może znacznie zwiększyć to ryzyko.

ROZWÓJ MÓZGU



Przez całe dzieciństwo i lata młodzieńcze, aż do wieku 25 lat, mózg cały czas się rozwija.⁹ Jeżeli w tym okresie zostanie wprowadzony alkohol, to może on mieć wpływ na długoterminowe funkcjonowanie mózgu i spowodować wystąpienie problemów z alkoholem w późniejszym życiu.¹⁰

< ODDZIEL FAKTY OD MITÓW NA DRINKAWARE.IE/PARENTS/PROACTIVE

OSOBY KTÓRE ZACZĘŁY PIĆ ALKOHOL PRZED UKOŃCZENIEM 15 ROKU ŻYCIA SĄ CZTERY RAZY BARDZIEJ NARAŻONE NA ROZWÓJ UZALEŻNIENIA NIŻ TE, KTÓRE ZACZĘŁY W WIEKU 20 LAT LUB PÓŹNIEJSZYM.¹¹

WYNIKI W NAUCE



Alkohol niszczy obszary mózgu odpowiedzialne za koncentrację, pamięć, uczenie się i uwagę.¹² Spożywanie alkoholu przez nieletnich może prowadzić do pogorszenia stopni, częstszych nieobecności i zwiększenia liczby dzieci przedwcześnie przerywających naukę. Młodzi ludzie często pijący alkohol częściej będą mieli gorsze wyniki w nauce i gorsze zachowanie.¹³

ZDROWIE SEKSUALNE



Alkohol upośledza u młodych ludzi umiejętność podejmowania decyzji i powoduje utratę zahamowań, przez co robią rzeczy, których na trzeźwo nigdy by nie zrobili. Może to mieć dla młodych ludzi poważne konsekwencje, np. jeśli chodzi o wyrażanie zgody na współżycie, wystrzeganie się infekcji czy niechciana ciąża.¹⁴

ZAŻYWANIE NARKOTYKÓW



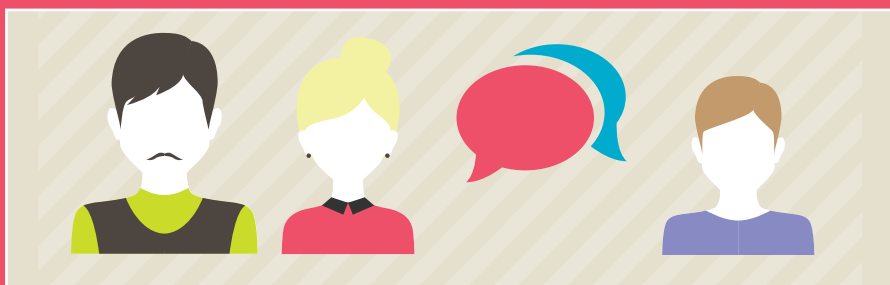
Regularne nadużywanie przez młodych ludzi alkoholu może być związane z zażywaniem narkotyków, takich jak marihuana.¹⁵ W Irlandii młode osoby mające poważne problemy z narkotykami i alkoholem zaczynały pić alkohol w znacznie młodszy wiek niż osoby, które nie mają takich problemów.¹⁶

PRZEMOC, WYPADKI I URAZY



Alkohol wpływa na postrzeganie przez młodych ludzi niebezpieczeństw i zagrożeń, a także zaburza ich ocenę sytuacji i koordynację. Młodzi ludzie, którzy spożywają alkohol w nadmiernych ilościach są w grupie wysokiego ryzyka, jeśli chodzi o odniesienie obrażeń i bycie ofiarą lub sprawcą przestępstwa i przemocy.¹⁷

< CO POWIEDZIEĆ I KIEDY?



Nie istnieje jeden uniwersalny komunikat, ale bardzo pomaga dostosowanie rozmowy do różnych grup wiekowych. Możesz nie być pewien, jak odpowiedzieć na pytania dziecka, ale nie unikaj tematu. Sensowna rozmowa o alkoholu może pozytywnie wpłynąć na postawę twojego dziecka wobec alkoholu w przyszłości.

Na następnej stronie przedstawiliśmy sugerowane najważniejsze komunikaty, które pomogą ci rozpocząć rozmowę z dzieckiem na temat alkoholu. Jednak to ty najlepiej znasz swoje dziecko i będziesz wiedzieć, na ile szczegółowa powinna być wasza rozmowa. Możesz rozbudowywać najważniejsze komunikaty przedstawione na sąsiedniej stronie, w miarę dorastania twojego dziecka.

NIECO PONAD 60% RODZICÓW (MAJĄCYCH DZIECI W WIEKU 11 DO 15 LAT) MA USTALONE JASNE I JEDNOZNACZNE ZASADY DOTYCZĄCE PICIA ALKOHOLU PRZEZ ICH DZIECI PRZED OSIĄGNIĘCIEM PEŁNOLETNIOŚCI.¹⁸

< **WSPÓLNIE USTALCIE ZASADY. ZAWRZYJCIE MĄDRĄ UMOWĘ NA DRINKAWARE.IE/PARENTS/RULES**

< NAJWAŻNIEJSZE KOMUNIKATY



WIEK 10-12 LAT

Wyjaśnij, że:

Alkohol może wpływać na rozwój mózgu i zdolność do koncentracji, zapamiętywania i uczenia się.

Picie alkoholu może spowodować, że człowiek zachowuje się inaczej, niż normalnie.

Zdolność do uprawiania sportu i innych hobby i osiągania dobrych wyników jest zmniejszona.



WIEK 13-15 LAT

Wyjaśnij, że:

Alkohol może mieć różne stężenia.

Alkohol może poważnie wpłynąć na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Picie alkoholu w młodym wieku może doprowadzić do nielegalnego zażywania narkotyków.

Picie alkoholu może wpływać na wyniki w szkole.



WIEK 16-18 LAT

Wyjaśnij, że:

W żadnym wypadku nie wolno prowadzić pojazdów po wypiciu alkoholu, ani wsiadać do samochodu z kimś, kto pił alkohol.

Można narazić się na kłopoty z policją, ponieważ picie alkoholu przez osobę niepełnoletnią jest niezgodne z prawem.

Picie alkoholu może prowadzić do ryzykownych zachowań seksualnych.

< **UCZCIE SIĘ RAZEM. ROZWIĄZCIE NASZ QUIZ: RODZIC KONTRA DZIECKO NA DRINKAWARE.IE/PARENTS/TALK**

< POZWALANIE DZIECKU NA PICIE ALKOHOLU. CO W TYM ZŁEGO?

Może ci się wydawać, że tak naprawdę nie ma nic złego w tym, żeby nastolatek napił się kilka drinków i że jest to pewnego rodzaju rytuał przejścia w dorosłość, który każdy przechodzi. Jednak to nieprawda. Jest coraz więcej dowodów na znaczne ryzyko związane z piciem alkoholu w młodym wieku, którego ani młodzież ani rodzice nie są w pełni świadomi.¹⁹

Niektórzy rodzice decydują się pozwolić dzieciom na spróbowanie małej ilości alkoholu w domu, pod ich nadzorem.

Argumentują to tak, że jeśli dziecko nauczy się pić alkohol rozsądnie pod kontrolą rodziców, to będzie mieć bardziej dojrzałą postawę wobec picia alkoholu poza domem. W Irlandii jednak to podejście się nie sprawdziło.

Dzieci, które zostały wprowadzone w picie alkoholu w domu, pod nadzorem, mają taką samą tendencję do spożywania alkoholu w nadmiernych ilościach poza domem co dzieci, których nie wprowadzono w picie alkoholu w domu.²⁰

BADANIA POKAZUJĄ, ŻE DOSTARCZANIE ALKOHOLU PRZEZ RODZICÓW DZIECIOM WE WCZESNYM WIEKU JEST ZWIĄZANE ZE ZWIĘKSZONYM RYZYKIEM.²¹

Infolinia HSE - pomoc w sprawach związanych z alkoholem i narkotykami

Bezpłatna i dyskretna infolinia i wsparcie przez e-mail zapewniające aktywne słuchanie, oferujące wsparcie bez nakazów i zakazów, informacje, porady i możliwość skierowania do specjalisty dla osób, które chciałyby o coś zapytać lub mają obawy związane z używaniem substancji psychoaktywnych.

Bezpłatna infolinia 1800 459 459 lub e-mail helpline@hse.ie

< PRAWO

W IRLANDII NIEZGODNE Z PRAWEM JEST:

- < Kupowanie alkoholu przez osoby poniżej 18 roku życia lub udawanie przez takie osoby, że mają więcej niż 18 lat, w celu zakupu lub picia alkoholu;
- < Spożywanie alkoholu w miejscu publicznym (na przykład w parku lub na placu zabaw);
- < Dawanie alkoholu osobom poniżej 18 roku życia, jeśli nie dzieje się to w domu i za zgodą rodziców.



W Irlandii ustawowy wiek, od którego wolno spożywać alkohol to 18 lat.

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE NA TEMAT PRAWNYCH ASPEKTÓW PICIA ALKOHOLU MOŻNA ZNALEŻĆ NA STRONIE GARDA.IE

CO ZROBIĆ, KIEDY DZIECKO PRZYJDZIE DO DOMU PIJANE?

- | | | | |
|----------|---|----------|---|
| 1 | Zachowaj spokój. | 6 | Jeśli uznasz, że to konieczne, zwróć się o pomoc lekarską. |
| 2 | Zapytaj, czy dziecko zażyło też jakąś inną substancję psychoaktywną. | 7 | Z rozmową na temat zachowania dziecka poczekaj do następnego dnia. |
| 3 | Jeśli znajomi twojego dziecka też są pijani, poinformuj ich rodziców. | 8 | Ponownie ustanów zasady dotyczące picia alkoholu. |
| 4 | Położ dziecko spać i upewnij się, że jest bezpieczne. | 9 | Przypominaj dziecku, że zawsze może się do ciebie zwrócić, jeśli chce porozmawiać albo opowiedzieć o swoich problemach. |
| 5 | Obserwuj dziecko uważnie, na wypadek gdyby miało wymiotować. | | |

ALCOHOLITY

CZY KORZYSTASZ Z ALKOHOLU ODPOWIEDZIALNIE?

Szklanka piwa



To jest jeden standardowy drink

100ML



To jest jeden standardowy drink

35.5ML



To jest jeden standardowy drink

wytyczne HSE odnośnie spożycia alkoholu zapewniającego niski stopień ryzyka



Do **11** standardowych drinków (110 gramów alkoholu) rozłożonych na okres jednego tygodnia



Do **17** standardowych drinków (170 gramów alkoholu) rozłożonych na okres jednego tygodnia

ORGANIZM POTRZEBUJE **JEDEN** GODZINĘ NA PRZETWORZENIE **JEDEN** STANDARDOWEGO DRINKA

Materiały źródłowe

¹Cairns, 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.

²Bremner, P., Burnett, J., Nunnery, 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).

³Hibell, 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*. Stockholm: The Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs.

⁴Kelly, 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 Ireland, Galway. Available at: http://www.nuigalway.ie/hbsc/documents/nat_rep_hbsc_2010.pdf.

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

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

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

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

⁹National 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).

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

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

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

¹³Greenblatt, 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.

¹⁴Mac Neela, P., Conway, T., Kavanagh, S., Kennedy, L. and Mc Caffrey, J. (2014) *Young People, Alcohol and Sex: What's Consent Got to Do with it? Exploring How Attitudes to Alcohol Impact on Judgements 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' Supporting 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.

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

¹⁸Behaviour & 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.

< WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT
MŁODYCH LUDZI I ALKOHOLU
MOŻNA ZNALEŹĆ POD ADRESEM:
DRINKAWARE.IE/PARENTS

DRINKAWARE

Internet: drinkaware.ie Email: info@drinkaware.ie



© Drinkaware 2017

Informacji zawartych w niniejszej broszurze nie należy traktować jako porady lekarskiej. Zawsze należy zasięgnąć profesjonalnej porady lekarskiej u uprawnionego lekarza lub pielęgniarki.