



# Straight Talk

Příručka pro **rodiče** o konzumaci  
alkoholu u dospívajících



# Obsah

## Strana

O čem je tato příručka?	2
Proč je třeba této příručky?	4
Jaká jsou fakta o alkoholu?	8
Kdo učí naše dospívající děti pít alkohol?	14
Proč dospívající pijí?	15
Jaké faktory mohou vést k pití u dospívajících?	18
Čtyři věci, které můžete udělat pro oddálení pití u dospívajícího	20
Podle čeho poznám, že mé dospívající dítě pije alkohol?	23
Co mám dělat, když vím nebo mám podezření, že mé dospívající dítě pije?	24
Co mám dělat, když se mé dospívající dítě vrátí domů poté, co pilo?	26
Co mám dělat v nouzové situaci?	27
Co říkají zákony?	28
Kam se mohu obrátit pro pomoc?	31



# O čem je tato příručka?

Vítá Vás „Straight Talk“ – příručka pro rodiče o konzumaci alkoholu u dospívajících

Poskytuje informace o pití alkoholu dospívajícími, podává rodičům praktické rady jak se tímto problémem zabývat, a jak je tato problematika zpracována v zákonech.

Tato příručka je užitečná pro rodiče, kteří:

- chtějí oddálit pití alkoholu u dospívajících a
- vědí, nebo mají podezření že jejich dítě pije.

Výzkum potvrzuje, že pokud rodiče jasně upozorní na nepřijatelnost pití před dosažením patřičného věku, dochází tak u dospívajících k oddálení konzumace alkoholu.

Mnoho dospívajících experimentuje s alkoholem. Nejdůležitější věcí v oddálení pití u dospívajících je pozitivní rodičovský přístup spočívající ve správné komunikaci, v jednání a v nastavení pevných hranic.



To nejdůležitější, co můžete jako rodič udělat, je podporovat své dospívající dítě v oddálení konzumace alkoholu. Učiníte li tak, nebezpečí plynoucí z pití ve škodlivém rozsahu budou v jeho dalším životě menší.

Bez ohledu na to, co dospívající říkají nebo co vy si myslíte, oni chtějí, aby s nimi rodiče o alkoholu hovořili.

Chtějí, aby jejich rodiče:

- byli informováni;
- znali fakta a
- stanovili jim hranice.

Tato příručka vám pomůže pomoci svému dospívajícímu dítěti.



# Proč je třeba této příručky?

## Alkohol v Irsku

Pití alkoholu v Irsku je součástí každodenního života dospělých. Užíváme jej při oslavách, kondolencích i ve společenském životě. Alkohol lze zakoupit v místním obchodě, u benzínové stanice, v supermarketu nebo v obchodech pro konzumaci mimo místo nákupu.

## Je-li užíván v mírném množství, alkohol je povzbuzující, sociálně přijatelná droga.

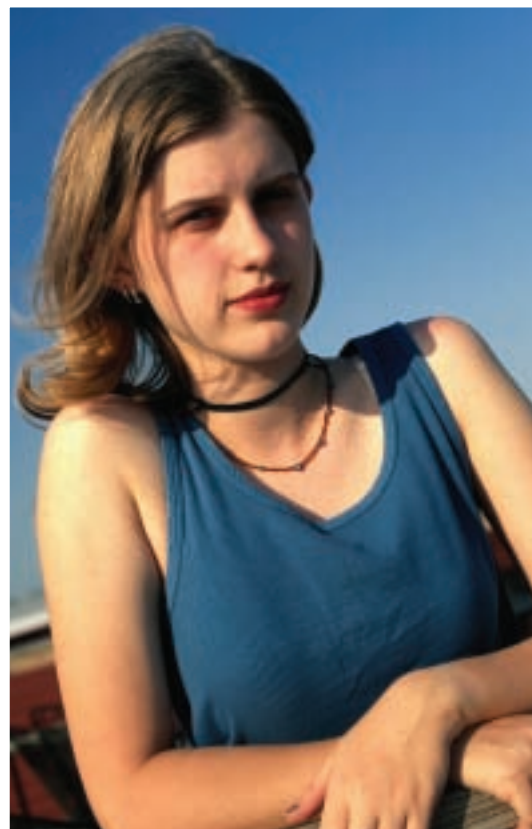
V irské společnosti není alkohol užíván vždy rozumně a alkoholismus je příliš rozšířený. Výzkum ukazuje, že Irové:

- pijí více než lidé v jiných evropských zemích;
- mají nejvyšší míru alkoholismu v Evropě; a
- mají více škod v důsledku konzumace alkoholu než ostatní Evropané.

Škody vyvolané alkoholem mohou být pozorovány u soudů, v nemocnicích, v domovech a ve školách.

Zvyšuje se míra pouličního násilí, nehod, řízení pod vlivem alkoholu, otrav alkoholem, sebevražd, závislosti na alkoholu, karcinomů a dalších nemocí souvisejících s konzumací alkoholu.

Tyto problémy jsou často přičítány dospívajícím konzumentům alkoholu, ale mnoho škod je způsobováno dospělými.



# Dospívající a konzumace alkoholu

## Dobré zprávy

Téměř polovina školních dětí nepožila nikdy alkohol a počet dospívajících mladších 15 let, kteří experimentují s alkoholem, se zmenšil.

To jsou pro rodiče i pro jejich dospívající děti dobré zprávy.

Výzkumy ukazují, že někteří dospívající začínají pít proto, že se mylně domnívají, „že to tak dělá každý“.

Většina dospívajících s alkoholem pouze experimentuje nebo jej používá pro zábavu. Někteří však mohou alkohol užívat způsobem, který vyvolává problémy a jejich pití může vést k sebevraždě.

Zákonem stanovený věk pro konzumaci alkoholu je 18 let. Skutečnost je však taková, že mnoho dospívajících pije před dosažením 18 let.



## Nebezpečí

Pití alkoholu v dospívání přináší nebezpečí a dokonce pouhé experimentování s alkoholem může vašemu dospívajícímu dítěti vyvolat problémy.

Je to proto, že vaše dospívající dítě stále roste a vyvíjí se. Tělo dospívajícího, myšlenky a pocity se stále vyvíjejí a tím jsou choulostivé na bezprostřední účinky alkoholu.

Dospívající musí dostat od svých rodičů jasné sdělení, že předčasné pití alkoholu je nepřijatelné.

Tím se snižuje nebezpečí problematické konzumace alkoholu v dospělosti. Předtím, než začnete hovořit se svým dospívajícím dítětem o pití a o jeho mezích, potřebujete znát fakta o alkoholu.



# Jaká jsou fakta o alkoholu?

## Co je to alkohol?

Alkohol je droga, která je absorbována ze žaludku do krve.

Tato droga ovlivňuje funkci těla; ovlivňuje myšlenky, tělo a pocity.

Alkohol ovlivňuje centrální nervový systém. To znamená, že ovlivňuje rychlost dýchání a srdeční tep, způsob našeho myšlení, cítění a chování.

Vzhledem k tomu, že alkohol nás činí bezstarostnějšími a povzbuzuje nás, mnoho lidí se domnívá, že alkohol je stimulační drogou. Ale není to tak.

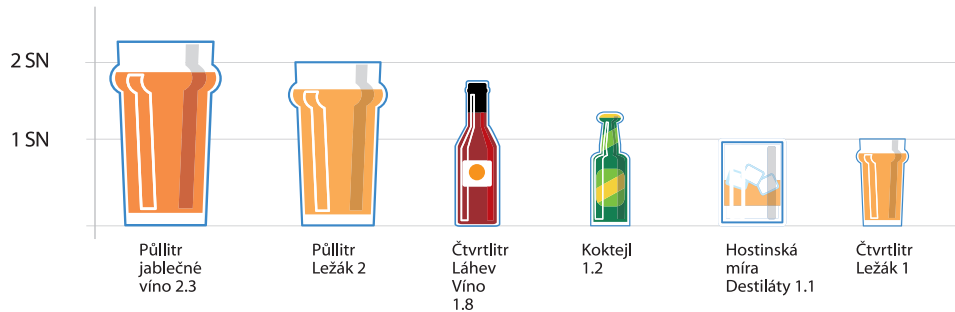
Alkohol je látka s tlumícím účinkem. Čím více pijete, tím je to lépe znát – můžete upadnout do ospalosti nebo netečnosti nebo se stát emocionálnějšími.

## Alkoholické nápoje přicházejí v 6 různých formách:

- pivo
- jablečné víno
- ostatní vína
- destiláty
- likéry
- koktejly.



## Co je to standardní alkoholický nápoj?



1 standardní nápoj obsahuje 10 g čistého alkoholu

1 SN =  1/2 půllitr pivo =  Jednoduchá měřicí jednotka destilát =  Malá sklenice Víno

Standardní alkoholický nápoj v Irsku obsahuje přibližně 10 gramů čistého alkoholu.

Ve Velké Británii obsahuje standardní alkoholický nápoj, také nazývaný jednotka alkoholu, 8 gramů čistého alkoholu.

Zde jsou uvedeny některé příklady standardních alkoholických nápojů:

- barová míra destilátu (35,5ml)
- malá sklenice vína (12,5% objemu)
- půllitr běžného piva
- koktejl (275ml sklenice)

Láhev vína s 12.5% obsahem alkoholu obsahuje přibližně sedm standardních alkoholických nápojů.

## Jaké je vodítko pro přijatelně rizikovou konzumaci alkoholu?

Pro dospívající neexistuje žádná bezpečná míra konzumace alkoholu, ale pro dospělé jsou týdenní limity s přijatelným rizikem následující:

- až 14 standardních alkoholických nápojů pro ženy
- až 21 standardních alkoholických nápojů pro muže.

Tyto nápoje by měly být rozloženy během celého týdne, nikoli vypity na jedno posezení. Pití nad bezpečnou mez může způsobit problémy.

Zapamatujte si, že míry nápojů nejsou vždy stejné. Co dostanete v baru je jiné, než co si nalijete sami.

Tyto týdenní limity se nevztahují na dospívající, těhotné, nemocné nebo osoby užívající léky. Pro dospívající je zdravější alkohol nepít.

## Co je to nárazové pití?

Nárazové pití je termín používaný pro situaci, kdy pijeme příliš mnoho. To znamená, vypijeme-li 6 nebo více standardních nápojů.

Nárazové pití je škodlivé pití, které může zvýšit nebezpečí vzniku nehod, zranění, násilí a otravy.



Vypití více než 5 standardních nápojů najednou může závažně zvýšit škodlivé účinky pití.

*Mezi dívkami jsou oblíbenější koktejly.  
U chlapců je oblíbenější pivo.*

## Jak nás alkohol ovlivňuje?

Alkohol ovlivňuje každého jinak. Účinky alkoholu závisejí na tom, kdo jej pije, co pije a na situaci, za které se pije.

### Kdo pije

- Kolik je jim let?
- Jedná se o muže nebo o ženu? Alkohol ovlivňuje ženy rychleji než muže.
- Kolik váží?
- Jak se subjektivně cítí?
- Co si o alkoholu myslí?
- Jak často užívají alkohol?
- Jaké mají důvody k užívání alkoholu? Např. mohou pít, protože jsou v depresi.
- Jaká je jejich nálada?

### Co pije

- Kolik?
- Jak rychle?
- Jak často?
- Jak silný alkohol?
- Jedli před pitím?

### Kde se pije

- Kde – na párty nebo v baru?
- Kdy – v pátek večer nebo v pondělí dopoledne?
- S kým – s přáteli nebo sami?
- Jaký limit byl stanoven – dva nápoje a taxíkem domů nebo vypít, co se dá, než odejdou?

*Méně znamená více. Méně alkoholu znamená více peněz, více energie a více sebekontroly.*

## Jak dlouho účinky alkoholu trvají?

Obecně, účinky alkoholu začnete cítit do 5 až 10 minut po zahájení pití. Poté trvá jednu hodinu, než vaše tělo zpracuje jeden standardní nápoj.

Dospívající by měli vědět, že pití černé kávy, nadýchání se čerstvého vzduchu, vyvolání nevolnosti (pro vyprázdnění obsahu žaludku) ani studená sprcha vás nevede do střízlivosti.

Je velký rozdíl mezi mužem, který vypije dvě láhve piva v baru a mezi dospívající dívkou, která vypije dvě láhve piva na ulici se svými kamarády.



# Kdo učí naše dospívající děti pít alkohol?

## Jste to vy!

Děti se o alkoholu začnou dovídat ve velmi raném věku prostřednictvím:

- televize
- reklamy
- své rodiny
- své komunity.

Výzkumy ukazují, že než dítě dosáhne 5 let, vytvoří si základní postoj a názor na alkohol.

Dospívající se seznamují s alkoholem prostřednictvím:

- svých vlastních zkušeností
- pozorování účinků pití na svoji rodinu, přátele a komunitu.

Naši dospívající se učí od:

*„...rodičů a svých vrstevníků, z plakátů a z propagandy, od učenců, hostinských, kněží, básníků a umělců, že v Irsku... je správný společenský život a pití alkoholu jedna stejná věc - bez dobrého nápoje a bez několika dobrých nápojů se nemůžete dobře pobavit.”*

Sunday Independent





# Proč dospívající pijí?

Dospívající pijí z mnoha různých důvodů.

- Ze zvědavosti.
- Chtějí být přijati a někam patřit.
- Dělají to jejich kamarádi.
- Cítí se tak být starší.
- Chtějí být rebely.
- Nudí se.

Dospívající mohou též pít, aby:

- oslavili různé události (výsledky zkoušek, narozeniny, maturitu);
- cítili větší sebedůvěru;
- relaxovali;
- snížili napětí (napětí při zkouškách, napětí ze vztahů);
- se mohli potýkat se smutkem, neštěstím, odmítnutím nebo s nízkým sebevědomím
- se opili.

*Dospívající mohou užívat alkohol proto, aby se vymanily z úlohy „dítěte“ a protože vidí v pití alkoholu znamení dospělosti. Jako rodiče je potřebujete přesvědčit, že není pravda, že potřebují pít, aby se stali dospělými.*

# Účinky užívání alkoholu na dospívající

- **Kocovina**  
Když mají dospívající „kocovinu“, zažívají druh otravy alkoholem. Jsou dehydrováni a v důsledku toho je jim špatně, mají bolesti hlavy a jsou podráždění.
- **Špatný prospěch ve škole**  
Dospívající, kteří užívají alkohol, si mohou zapamatovat z probírané látky méně. To se potom projevuje výpadky, především v období zkoušek. Užívání alkoholu může být důsledkem a příčinou problémů ve škole. Může též potlačit vývoj dalších schopností, jako je rozhodování, osobních a společenských vlastností.
- **Pití, kouření a užívání drog**  
U dospívajících, kteří pijí a kouří, je pravděpodobnější, že budou užívat drogy.
- **Asociální chování a duševní zdraví**  
Těžké pití a nárazové pití je spojeno s asociálním chováním, duševními problémy a s trvalým poškozením mozku.
- **Předčasná smrt**  
Hlavní příčiny úmrtí mezi 16 a 25 lety věku jsou nehody, sebevraždy a násilí. Na těchto případech se často podílí alkohol.
- **Nebezpečný sex**  
Existuje jistá souvislost mezi pitím alkoholu před sexem a nepoužíváním antikoncepce. To může vést k rizikovému těhotenství a ke zvýšenému riziku sexuálně přenosných nemocí.

### Pijí-li dospívající před dosažením věku 15 let, potom je u nich:

- čtyřikrát pravděpodobnější vznik závislosti na alkoholu než u těch, kteří čekají, až jim bude 21 let;
- sedmkrát vyšší pravděpodobnost účasti v dopravní nehodě v důsledku pití;
- jedenáctkrát vyšší pravděpodobnost, že utrpí po pití neúmyslné zranění.

Silné užívání alkoholu během let dospívání může poškodit vývoj mozku a způsobit ztrátu paměti a dalších schopností.

### Avšak i přesto:

- mladí lidé v Irsku, Dánsku a ve Velké Británii pijí více alkoholu než ostatní mladí lidé v Evropě;
- většina dospívajících zkouší alkohol před zákonným věkem pro jeho užívání a někteří z nich pijí pravidelně;
- na dobu opilosti se mezi irskými dospělými a dospívajícími vzpomíná s hrdostí.

Naše kultura užívání alkoholu obsahuje prvky, které je zapotřebí změnit.



# Jaké faktory mohou vést k pití u dospívajících?

- Trávení času s kamarády bez dozoru (u kamaráda doma, na ulici nebo v parcích)
- Kamarádi, kteří pijí
- Přílišný kontakt s pitím u dospělých
- Silné pití u starších sourozenců
- Problematické chování v raném věku
- Život v sociálně slabé komunitě
- Zameškávání školní docházky
- Oddělení rodičů
- Více peněz k dispozici a vyšší kupní síla

Musíme si být vědomi toho, co způsobuje pití u dospívajících, abychom mohli učinit pro oddálení jejich pití co nejvíce.

# Jaké faktory mohou vést u dospívajících k oddálení pití?

- ✓ Jasně sdělení od svých rodičů, že předčasné pití alkoholu je nepřijatelné.
- ✓ Jasný příklad u dospělých, jak pít zodpovědně
- ✓ Chvála a povzbuzení od rodičů
- ✓ Pevné vztahy se svoji rodinou, s přáteli a s učiteli
- ✓ Správné společenské vlastnosti
- ✓ Účast ve školních, mládežnických, sportovních nebo církevních aktivitách



# Čtyři věci, které můžete udělat pro oddálení pití u dospívajícího

## 1. Hovořte se svým dospívajícím dítětem a naslouchejte mu – to je ta největší podpora, kterou mu můžete dát.

- Seznamte se s fakty o alkoholu.
- O alkoholu mluvíte se svým dospívajícím dítětem klidně a na základě faktů.
- Naslouchejte mu. Řekne vám o alkoholu své vlastní příběhy a názory. Ty potřebujete vyslechnout.
- Využívejte každodenních příležitostí pro zabývání se tímto tématem, např. příběhy v televizním programu.
- Projevujte jasně, jaké máte pocity v souvislosti s předčasným užíváním alkoholu. Někteří rodiče navrhnou, že rozhovor s dalším dospělým za přítomnosti dítěte je vhodným způsobem, jak sdělit myšlenku.
- Věnujte dospívajícímu dítěti svůj čas. Chodí-li např. na sport, běžte spolu na zápas.
- Buďte k dispozici pro rozhovor.

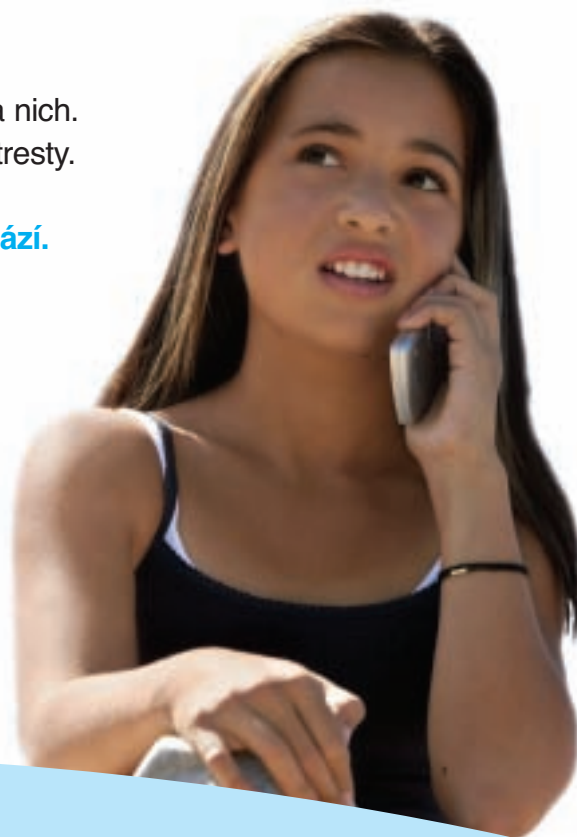


## 2. Mějte zavedená rodinná pravidla.

- Prodiskutujte tato pravidla s každým členem rodiny.
- Jasně sdělte, co je a co není povoleno, např. že se nesmí účastnit oslav teenagerů, na kterých se podává alkohol.
- Zaveďte čas pro příchod domů a trvejte na něm.
- Stanovte důsledky za porušení pravidel a trvejte na nich.
- Neprovádějte prázdné hrozby ani neuvalujte tvrdé tresty.

## 3. Informujte se, kde se vaše dospívající dítě nachází.

- Je tam, kde říká, že je? Říká-li, že zůstane přes noc u kamaráda, ověřte si to.
- Bude tam dozor dospělého?
- S kým budou?
- V kolik hodin se vrátí domů?
- Jak se dostane domů?
- Kolik peněz má u sebe?



*Zaveďte doma režim, podle kterého své dospívající dítě uvidíte a budete s ním moci mluvit, když se vrátí večer domů.*

#### 4. Pijete-li alkohol, chovejte se zodpovědně. Zamyslete se nad svým vlastním pitím.

- Kolik pijete?
- Proč pijete?
- Nepotřebujete své pití snížit?
- Jaká máte pravidla pro své vlastní pití (např. nepít před řízením)?
- Kolik alkoholu máte doma a pravidelně jeho stav kontrolujte..

Nezapomeňte, že co uděláte, to vaše dospívající dítě uvidí a to ovlivní, co budete o alkoholu říkat.





# Podle čeho poznám, že mé dospívající dítě pije alkohol?

Existuje celá řada projevů, že vaše dospívající dítě možná pije alkohol.

- Zápach alkoholu.
- Touha zůstat u kamarádů doma, především po diskotéce nebo po oslavě.
- Náhle začne používat osvěžovač dechu nebo si častěji čistit zuby.
- Používá příliš mnoho deodorantu nebo vody po holení.
- Chová se záhadně (více než obvykle).
- Postrádá koordinaci řeči a pohybu.
- Chová se rozrušeně, vrtkavě nebo náladově.
- Mění způsob spánku nebo prochází přes den únavou.
- Schází mu zájem o cokoli.
- Dostává špatné známky a vynechává školní docházku.
- Půjčuje si peníze.
- Krade a lže.

Některé z těchto projevů mohou být podobné normálním změnám chování, ke kterým dochází ve věku dospívajících dětí, proto je důležité se neukvapovat v úsudku.

# Co mám dělat, když vím nebo mám podezření, že mé dospívající dítě pije?

- Požádejte je, aby nepilo.
- Navrhněte alternativy, jako jsou nealkoholická piva, vína a koktejly.
- Když vy nebo jiný rodič děti odveze a přiveze, potom máte kontrolu nad tím, v kolik hodin odjedou a v kolik hodin přijedou. Většina předčasného pití se odehrává před a po diskotéce.
- Vědí-li, že se na konci večera setkají s vámi nebo s jiným dospělým, budou zřejmě pít méně, pokud vůbec budou pít.
- Nikdy jim neříkejte aby:
  - ponechávali alkoholický nápoj tam, kde může být upevněn;
  - míchali drogy s alkoholem;
  - pili a řídili nebo se nechávali odvézt někým, kdo pil nebo bral drogy;
  - opouštěli oslavu nebo klub samotné.

## Co by vaše dospívající dítě mělo vědět

- Je třeba pít pomalu, aby jejich organismus mohl alkohol vstřebávat.
- Počítejte, kolik pijete.
- Před pitím se najíst, aby se zabránilo opilosti.
- Pro smíchání používejte nealkoholické přísady.
- Používejte oddělovače, nikoli urychlovače – každý alkoholický nápoj střídejte s nealkoholickým nápojem.
- Nepijte sami.
- Nenechávejte kamarády o samotě, když pijí. Má-li kamarád problémy, měl by být přivolán odpovědný dospělý nebo pohotovost, je-li zapotřebí.



*Rodiče, vaše dospívající děti by měli vědět, že pití černé kávy, nadýchání se čerstvého vzduchu, vyvolání nevolnosti (pro vyprázdnění obsahu žaludku) ani studená sprcha je neuvede do střízlivosti.*

# Co mám dělat, když se mé dospívající dítě vrátí domů poté, co pilo?

- Zhluboka se nadechněte!
- Přesvědčte se, že je tělesně v pořádku.
- Zeptejte se, zda neužívalo jiné látky nebo drogy.
- Přimějte je, aby se napilo vody; tím se lépe vzpamatuje.
- S diskusí o tom, jak to bylo s pitím, počkejte na další den. Naslouchejte. Nechte je vysvětlit jeho (její) věci ze svého hlediska a důvody pro pití.
- Buďte trpěliví a projevte svému dítěti lásku a starostlivost, ale stůjte si pevně na svém a vyjádřete svůj nesouhlas - vaše podpora vůči dospívajícímu je zásadní věcí.
- Znovu zaveďte základní pravidla. Stanovte reálné cíle, které jsou malé, ale dosažitelné, abyste s dospívajícím dítětem mohli v této záležitosti snadněji spolupracovat.
- Společně vypracujte plán, který bude alternativou vůči pití, např. koníčky nebo zájmy.

*Dospívající často vaše hodnoty a přání odmítnou. Stůjte si za nimi! Váš názor nemusí vyslyšet, ale přesto jej musí vyslechnout podaný klidně a férově.*

# Co mám dělat v nouzové situaci?

Je-li dospívající v bezvědomí nebo mimo sebe, je důležité vědět, co máte udělat – **můžete zachránit jeho(její) život!**

- Otočte jej(ji) na bok.
- Vytočte 999 nebo 112 a požádejte o záchrannou službu.
- Nenechávejte ho(ji) o samotě.
- Jedná-li se o jiné než vaše dítě, které potřebuje pomoc, zkontaktujte jeho(její) rodiče. Většina rodičů chce být informována.
- Došlo-li k požití pilulek nebo prášku a vy je najdete, předejte je pracovníkům záchranné služby.
- Nestarejte se, čím je to vina – v této situaci je důležitý dobrý stav dospívajícího.



# Co říkají zákony?

## Je nezákonné, aby osoba mladší 18 let:

- kupovala alkohol;
- pila alkohol na veřejném místě;
- předstírala věk vyšší 18 let pro účel nákupu alkoholu;
- zdržovala se v podniku, kde se podávají alkoholické nápoje:
  - po 21: 00 v období od 1. října do 30. dubna,
  - po 22:00 v období od 1. května do 30. září nebo
- zdržovala se v podniku, kde se podávají alkoholické nápoje, během mimořádně prodloužených hodin pro prodej alkoholických nápojů.

Je nezákonné, aby mladá osoba, která nedosáhla 15 let věku, se zdržovala v podniku, kde se podávají alkoholické nápoje, bez rodiče nebo opatrovníka.

Mladá osoba ve věku od 15 do 17 let se může účastnit soukromé akce v podniku, kde se podávají alkoholické nápoje, jako je například svatba, po výše uvedených hodinách, pokud je podáváno náležité menu.

Rovněž je nezákonné, aby dospělá osoba kupovala alkohol pro osobu mladší 18 let. Pokuta v takovém případě může činit až 1500 euro.

Níže uvedené údaje jsou užitečné, neboť mnozí rodiče neznají zákony o předčasné konzumaci alkoholu a jaké jsou důsledky porušení těchto zákonů.

### **Program pro usměrnění mladistvých**

- Týká se osob, které dovršily věku zodpovědnosti před zákonem a je jim pod 18 let
- Umožňuje mladým pachatelům další šanci
- Zahrnuje podmínky jako je přijetí zodpovědnosti, souhlas s výstrahou a s dozorem ze strany úředníka pro styk s mladistvými a žádné předchozí výstrahy
- Umožňuje dospívajícím zamezit záznamu v rejstříku trestů

*V soukromém obydlí nesmí být podáván alkohol mladé osobě (ve věku pod 18 let) bez výslovného souhlasu jejího rodiče nebo opatrovníka.*

## Trestní zákon (O veřejném pořádku) 1994

- Je zakázáno se vyskytovat opilý na veřejném prostranství  
– maximální pokuta 127 euro.
- Je zakázáno účastnit se výtržného chování v době od 12:00 do 7:00  
– maximální pokuta 635 euro.
- Na veřejnosti je zakázáno používat slovních hrozeb, obtěžování nebo urážek  
– maximální pokuta 635 euro a/nebo 3 měsíce odnětí svobody.

## Zákon o alkoholických nápojích 1988 (Část IV týkající se osob ve věku pod 18 let)

- Je nezákonné prodávat nebo dodávat alkohol osobám ve věku pod 18 let.
- Příslušník policie je oprávněn odebrat alkohol osobě ve věku pod 18 let, která jej konzumuje na veřejnosti a kontaktovat rodiče této osoby.





# Kam se mohu obrátit pro pomoc?

Jednání s dospívajícími může být někdy obtížné a proto můžete potřebovat asistenci. O svých obavách můžete hovořit s jinými rodiči, kterým důvěřujete nebo se můžete obrátit na subjekty uvedené níže.

## Užitečná telefonní čísla

- Linka pro rodiče
- Rodinný lékař
- Místní protialkoholní a protidrogová služba
- Policie
- Škola
- Církev

1890 927277

# Zdroje

## Publikace

Zpráva ze severozápadní konference o alkoholismu „Portrét naší konzumace alkoholu“, červen 2004.

Druhá zpráva pracovní skupiny k alkoholismu, září 2004

Porozumění látkám a jejich užívání, Příručka pro učitele, 2004

Kampaň „Méně znamená více“, Pracoviště pro zdravotnickou propagaci.

## Děkujeme za pomoc, podporu a konzultace následujícím:

Příručka pro rodiče „Plánovací skupina“ – Zdravotní služba – severozápadní oblast

Severozápadní konference o alkoholismu

Policie

Dr. Anne Hope, poradkyně pro protialkoholní strategii na Ministerstvu zdraví





Zpracoval:	The North West Alcohol Forum spolu s Health Promotion Unit
Datum vydání:	01/06
Datum revize:	01/08
Objednací kód:	HPUT00402

