



# Straight Talk

Vadovas **tēvams** apie paaugļu  
alkoholio vartojimą



# Turinys

Psl.

Apie ką ši brošiūra?	2
Kodėl ši brošiūra reikalinga?	4
Faktai apie alkoholį	8
Kas išmoko mūsų paauglius vartoti alkoholį?	14
Kodėl paaugliai vartoja alkoholį?	15
Kokios priežastys gali nulemti paauglių alkoholio vartojimą?	18
Kokie veiksniai padeda paaugliams atitolinti alkoholio vartojimą?	20
Kas parodo, kad mano paauglys vartoja alkoholį?	23
Ką man daryti, jei žinau ar įtariu, kad mano paauglys geria?	24
Ką daryti, jei paauglys grįžo namo po išgertuvių?	26
Ką daryti kritiniu atveju?	27
Ką draudžia įstatymai?	28
Kur galiu kreiptis pagalbos?	31



## Apie ką ši brošiūra?

„Straight Talk“ – vadovas tėvams apie paauglių alkoholio vartojimą.

Jame pateikiama informacija apie paauglių alkoholio vartojimą, praktiniai patarimai tėvams apie kovą su alkoholio vartojimu, ir paaiškinami galiojantys nepilnamečių ir alkoholio vartojimo įstatymai.

Ši brošiūra bus naudinga tėvams, kurie:

- nori sutrukdyti savo paaugliams vaikams pradėti vartoti alkoholį; arba
- žino ar įtaria, kad jų paaugliai vaikai vartoja alkoholį.

Tyrimai rodo, kad aiškus neigiamas tėvų požiūris į nepilnamečių alkoholio vartojimą padeda atidėti paauglių alkoholio vartojimo pradžią.

Daug paauglių išbandys alkoholį. Svarbiausias veiksnys atitraukiant paauglius nuo alkoholio vartojimo yra teigiamas vaikų auklėjimas, paremtas geru bendravimu, derybomis ir nustatytais tvirtais apribojimais.



*Svarbiausia, ką tėvai gali padaryti – padėti savo nepilnamečiui vaikui atidėti alkoholio vartojimo pradžią. Taip padėsite sumažinti kenksmingus alkoholio vartojimo pavojus ateityje.*

Nesvarbu, kā sako paaugļi vai kā jūs manote; paaugļi nori, kad tēvai kalbētū su jais apie alkoholi.

Jie nori, kad jū tēvai:

- būtu informuoti;
- žinotu faktus; ir
- nustatytu jjiem apribojimus.

Ši brošiūra padēs jums pagelbēti savo paaugliui.



# Kodėl ši brošiūra reikalinga?

## Airija ir alkoholis

Alkoholio vartojimas yra suaugusio asmens kasdieninio gyvenimo dalis Airijoje. Mes jį vartojame švęsdami, užjausdami ir bendraudami. Alkoholio galima nusipirkti vietinėje parduotuvėje, degalinėje, prekybos centre ar alkoholio parduotuvėje.

## Saikingai vartojant, alkoholis yra malonus, socialiai priimtinas narkotikas.

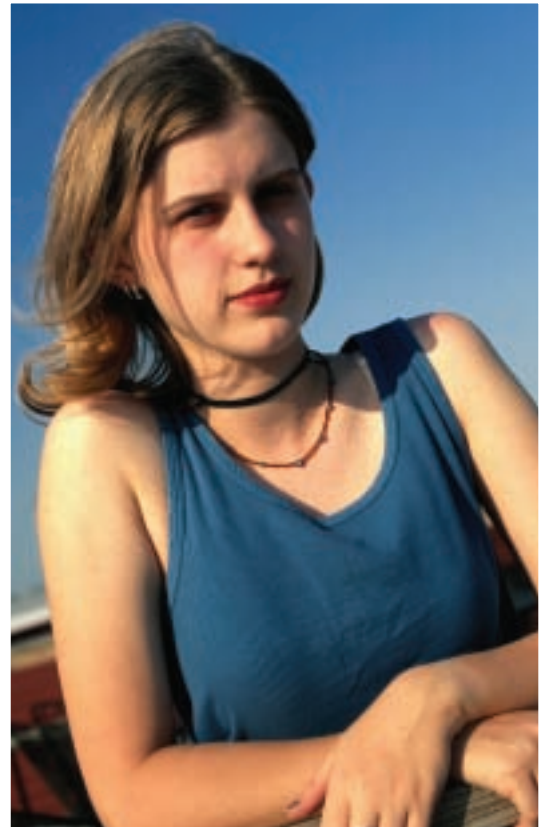
Airijos visuomenė ne visada vartoja alkoholį saikingai ir išgertuvės tampa pernelyg įprastu reiškiniu. Tyrimai rodo, kad airiai:

- vartoja daugiau alkoholio nei kitų Europos šalių gyventojai;
- daugiausiai girtuokliauja Europoje;
- patiria daugiau žalos dėl alkoholio vartojimo nei kiti europiečiai.

Alkoholio sukeltą žalą galima pamatyti mūsų teismuose, ligoninėse, namuose ir mokyklose.

Padidėjo smurto gatvėse, nelaimingų atsitikimų, girtų vairuotojų, apsinuodijimų alkoholiu, savižudybių, priklausomybės nuo alkoholio, vėžio susirgimų ir kitų su alkoholio vartojimu susijusių ligų.

Alkoholį vartojantys paaugliai dažnai kaltinami dėl šių problemų, tačiau daugiausia žalos sukelia ar patiria suaugusieji.



# Paaugliai ir alkoholio vartojimas

## Geros žinios

Beveik pusė mokyklą lankančių vaikų niekada nebandė alkoholio ir sumažėjo alkoholio vartojimas tarp paauglių iki 15 metų.

Tai – gera žinia tėvams ir paaugliams.

Tyrimas rodo, kad kai kurie paaugliai pradeda vartoti alkoholį dėl klaidingo įsitikinimo, jog visi tai daro.

Dauguma paauglių tik išbando alkoholį arba vartoja jį pramogaudami. Tačiau kai kurių paauglių alkoholio vartojimas yra problematinis ir susijęs su savižudybe.

*Įstatymas leidžia vartoti alkoholį nuo 18 metų.  
Realybėje, deja, daug paauglių nuolat vartoja  
alkoholį nesulaukę 18 metų.*



## Pavojai

Paauglių alkoholio vartojimas kelia pavojus. Netgi pabandžius alkoholio tik vieną kartą, jūsų paaugliui gali iškilti problemų.

Tai nutinka dėl to, kad paauglys vis dar auga ir vystosi. Paauglių kūnai, mintys ir jausmai vis dar bręsta, todėl yra labai jautrūs greitam alkoholio poveikiui.

Paaugliams reikia **aiškaus neigiamo** tėvų požiūrio į nepilnamečių alkoholio vartojimą.

Tai sumažins alkoholio vartojimo pavojus suaugusiojo gyvenime. Prieš pradėdami kalbėti su savo paaugliu vaiku apie alkoholio vartojimą ir nustatant jam apribojimus, jūs turite **žinoti faktus**.



# Faktai apie alkoholį

## Kas yra alkoholis?

Alkoholis yra iš skrandžio į kraujotaką patenkantis narkotikas.

Narkotikas pakeičia kūno veiklą; paveikia mintis, kūną ir emocijas.

Alkoholis veikia centrinę nervų sistemą. Tai reiškia, kad jis veikia mūsų kvėpavimą, širdies plakimą, mastymą, jausmus, suvokimą ir elgesį.

Kadangi alkoholis gali paversti mus nerūpestingais ar sujaudinti; daug žmonių mano, kad alkoholis yra stimuliuojantis narkotikas. Tačiau taip nėra.

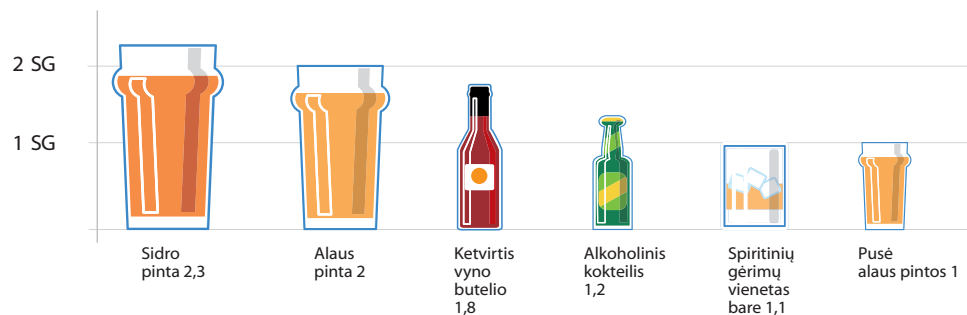
Alkoholis yra depresantas. Kuo daugiau jūs geriate, tuo aiškiau tai pasireiškia – pavyzdžiui, jūs tampate mieguistas arba apsnūdęs, arba jausmingesnis.

## Alkoholiniai gėrimai būna 6 skirtingų rūšių:

- alus
- sidras
- vynas
- spiritas
- likeris
- alkoholinis kokteilis



## Kas yra standartinio dydžio alkoholinis gėrimas (SG)?



1 standartinio dydžio alkoholiniame gėrime yra 10 gramų gryno alkoholio



Airijoje standartinio dydžio alkoholiniame gėrime yra apie 10 gramų gryno alkoholio.

Jungtinėje Karalystėje standartinio dydžio alkoholiniame gėrime, dar vadinamame alkoholio vienetu, yra apytiksliai 8 gramai gryno alkoholio.

Keletas standartinio dydžio alkoholinių gėrimų pavyzdžių:

- spiritinių gėrimų vienetas bare (35,5 ml)
- nedidelė taurė vyno (12,5 tūrio proc.)
- pusė pintos įprasto alaus
- alkoholinis kokteilis (275 ml butelis)

Butelį vyno, kuriame yra 12,5 tūrio proc. alkoholio, sudaro apytiksliai septyni standartinio dydžio alkoholiniai gėrimai.

## Kokios rekomendacijos mažos rizikos alkoholio vartojimui?

Nėra saugaus alkoholio vartojimo lygio paaugliams, tačiau mažos rizikos savaitinės normos suaugusiems yra:

- iki 14 standartinių dydžio alkoholinių gėrimų per savaitę moterims ir
- iki 21 standartinio dydžio alkoholinio gėrimo per savaitę vyrams.

Alkoholinių gėrimų vartojimas turi būti paskirstytas per savaitę, o ne suvartotas visas iškart. Didesnio kiekio alkoholinių gėrimų vartojimas, nei nurodytas saugus kiekis, gali būti kenksmingas.

Atminkite, kad gėrimų vienetai ne visada yra tokie patys. Tai, ką jūs gaunate bare ir ką įsipilate pats sau, gali labai skirtis.

Šie savaitiniai apribojimai negalioja paaugliams, nėščiosioms, sergantiems ar nuvargusiems, ar vaistus vartojantiems asmenims. Paaugliams sveikiau yra visai nevartoti alkoholio.

## Kas yra išgertuvės?

Išgertuvių sąvoka naudojama apibūdinti progą, kai mes vartojame per daug alkoholio, t.y., kai mes išgeriame 6 ir daugiau standartinio dydžio gėrimų.

Išgertuvės yra žalinga alkoholio vartojimo forma, kuri gali padidinti nelaimingų atsitikimų, sužeidimų, smurto ir apsinuodijimų riziką.



Vienu metu išgėrus daugiau nei 5 standartinius gėrimus, gali stipriai padidėti žalingas alkoholio vartojimo poveikis.

*Alkoholiniai kokteiliai populiarnesni tarp merginų.  
Alus populiarnesnis tarp vaikinų.*

## Kaip alkoholis veikia mus?

Alkoholis kiekvieną asmenį veikia skirtingai. Alkoholio poveikis priklauso nuo to, kas jį vartoja, ką geria ir nuo situacijos, kurios metu vartojamas alkoholis.

### Kas vartoja alkoholį

- Koks alkoholių vartojančio asmens amžius?
- Ar alkoholių vartoja vyras, ar moteris? Alkoholis moteris veikia greičiau nei vyrus.
- Koks alkoholių vartojančio asmens svoris?
- Kaip jaučiasi alkoholių vartojantys asmenys?
- Kokia jų nuomonė apie alkoholių?
- Kaip dažnai jie naudoja alkoholių?
- Kokios yra jų alkoholio vartojimo priežastys? Pavyzdžiui, jie gali vartoti alkoholių dėl to, kad jaučiasi prislėgti.
- Kokia alkoholių vartojančio asmens nuotaika?

### Ką geria

- Kiek?
- Kaip greitai?
- Kaip dažnai?
- Kokio stiprumo?
- Ar valgė prieš vartojimą?

### Kur vartojamas alkoholis

- Kur – vakarėlyje ar bare?
- Kada – penktadienio vakarą ar pirmadienį per pietus?
- Su kuo – su draugais ar vienas?
- Kokius apribojimus nusistatė alkoholių vartojantis asmuo – du gėrimai ir taksi namo ar kiek įmanoma daugiau prieš einant linksmintis?

*Mažiau yra daugiau. Mažiau alkoholio reiškia daugiau pinigų, daugiau energijos ir daugiau kontrolės.*

## Kaip ilgai trunka alkoholio poveikis?

Paprastai alkoholio poveikis pajaučiamas po 5 ar 10 minučių. Po to kiekvienas išgertas standartinio dydžio alkoholinis gėrimas veikia jūsų organizmą vieną valandą.

Paaugliai turi žinoti, kad juodos kavos gėrimas, kvėpavimas grynu oru, vėmimas (kad alkoholis išsivalytų iš skrandžio) ar šaltas dušas neblaivina.

Yra didelis skirtumas tarp vyro, išgėrusio du alaus butelius bare, ir paauglės, išgėrusios du butelius alaus skersgatvyje su draugais.



# Kas išmoko mūsų paauglius vartoti alkoholį?

## Jūs!

Vaikų supratimas apie alkoholį pradeda vystytis labai ankstyvame amžiuje per:

- televiziją;
- reklamą;
- šeimą;
- bendruomenę.

Tyrimai rodo, kad vaikams iki penkerių metų jau susiformuoja požiūris ir nuomonė apie alkoholį.

Paaugliai apie alkoholį išmoksta iš:

- savo asmeninės patirties;
- stebėdami alkoholio vartojimo poveikį šeimai, draugams ir bendruomenei.

Mūsų paaugliai išmoksta iš:

*„...tėvų ir bendraamžių, skelbimų ir propagandos, autoritetingų asmenų, barų savininkų, kunigų, poetų, atlikėjų, kad Airijoje... geras laisvalaikis ir alkoholio vartojimas yra tas pats – be gero alkoholinio gėrimo, tiksliau, be kelių gerų gėrimų, neįmanoma smagiai praleisti laiko.“*

Sunday Independent





# Kodėl paaugliai vartoja alkoholį?

Paaugliai vartoja alkoholį dėl daugelio skirtingų priežasčių:

- jiems smalsu;
- jie nori būti priimti ir priklausyti;
- jų draugai taip daro;
- tai leidžia jiems pasijusti vyresniems;
- jie nori maištauti;
- jiems yra nuobodu.

Paaugliai taip pat gali vartoti alkoholį, nes:

- švenčia kokį nors įvykį (egzaminų rezultatus, gimtadienius, debiutus);
- labiau pasitiki savimi;
- atsipalaiduoja;
- sumažėja stresas (egzaminų stresas, įtampa santykiuose);
- bando įveikti liūdesį, nepasitenkinimą, atmetimą ar menką savigarbą;
- nori apsvaigti!

*Paaugliai gali vartoti alkoholį, nes jie nebenori būti vaikais ir alkoholio vartojimą vertina kaip brandos požymį. Jūsų, tėvų, pareiga yra paneigti požiūrį, kad, norint būti suaugusiu, reikia vartoti alkoholį.*

# Alkoholio vartojimo poveikis paaugliams

- **Pagirios**

Kai paaugliai yra pagiringi, jie patiria apsinuodijimą alkoholiu. Jų organizmas netenka skysčių, jie patiria pykinimą, galvos skausmus ir tampa irzlūs.

- **Prasti rezultatai mokykloje**

Alkoholį vartojantys paaugliai gali mažiau atsiminti išmokytų dalykų. Dėl to suprastėja mokymasis; tai ypač pastebima egzaminų metu. Alkoholio vartojimas gali sukelti sunkumų mokykloje. Jis taip pat gali trukdyti vystytis kitiems įgūdžiams, tokiems kaip sprendimų priėmimas, asmeniniai ir socialiniai įgūdžiai.

- **Alkoholio vartojimas, rūkymas ir narkotikų vartojimas**

Rūkantys ir alkoholį geriantys paaugliai yra labiau linkę vartoti narkotikus.

- **Asocialus elgesys ir psichinė sveikata**

Girtuoklystės ir išgertuvės yra susijusios su asocialiu elgesiu, psichinės sveikatos problemomis bei visam laikui pažeidžia smegenis.

- **Pirmalaikė mirtis**

Pagrindinė mirties priežastis tarp 16–25 amžiaus žmonių yra nelaimingi atsitikimai, savižudybė ir smurtas. Dažnai tokiais atvejais įtakos turi alkoholis.

- **Nesaugūs lytiniai santykiai**

Nustatytas ryšys tarp alkoholio vartojimo prieš lytinius santykius ir apsaugojimo priemonių nenaudojimo. Tai gali nulemti krizinį nėštumą bei padidinti pavojų užsikrėsti lytiniu būdu plintančiomis infekcijomis.

Jei paauglys pradeda vartoti alkoholį iki 15 metų amžiaus, tai:

- keturis kartus padidėja rizika, kad išsivystys priklausomybė alkoholiui nei tiems, kurie alkoholį pradeda vartoti nuo 21 metų;
- septynis kartus padidėja tikimybė, kad jis pakliūs į autoavariją dėl alkoholio vartojimo;
- 11 kartų padidėja tikimybė, kad jis patirs netyčinius sužeidimus po alkoholio vartojimo.

Didelis alkoholio vartojimas paauglystės metais gali susilpninti smegenų vystymąsi bei nulemti atminties ir kitų įgūdžių praradimą.

### Nepaisant to:

- Airijos, Danijos ir Didžiosios Britanijos jaunimas vartoja daugiau alkoholio nei kiti Europos jaunuoliai;
- dauguma paauglių išbando alkoholį nesulaukę reikiamo amžiaus, o kai kurie geria reguliariai;
- girtuokliavimo laikus suaugusieji ir paaugliai Airijoje prisimena su pasididžiavimu.

Tokie yra mūsų alkoholio vartojimo kultūros aspektai, kuriuos reikia įveikti.



# Kokios priežastys gali nulemti paauglių alkoholio vartojimą?

- Laiko leidimas su draugais be priežiūros (draugo namuose, gatvėje ar parkuose)
- Draugų alkoholio vartojimas
- Per didelis suaugusiųjų alkoholio vartojimo demonstravimas
- Vyresnių brolių ir seserų alkoholio vartojimas
- Probleminis elgesys ankstyvame amžiuje
- Gyvenimas nepalankioje kaimynystėje
- Bėgimas iš pamokų
- Tėvų skyrybos
- Didesnių pinigų sumų turėjimas ir didesnės galimybės juos išleisti

Mes turime žinoti, kas skatina paauglius vartoti alkoholį, kad galėtume panaudoti kiek įmanoma daugiau apsauginių priemonių.

## Kokie veiksniai padeda paaugliams atitolinti alkoholio vartojimą?

- ✓ Aiškios tėvų nuostatos, kad nepilnamečių alkoholio vartojimas yra nepriimtinas.
- ✓ Aiškus tėvų pavyzdys, kaip reikia vartoti alkoholį atsakingai.
- ✓ Tėvų pagyros ir paskatinimas.
- ✓ Stiprus ryšys su šeima, draugais ir mokytojais.
- ✓ Geri socialiniai įgūdžiai.
- ✓ Dalyvavimas mokyklos, jaunimo grupių, sporto ir bažnyčios veiklose.



# Keturi dalykai, kuriuos galite panaudoti siekiant atitolinti paauglių alkoholio vartojimą

## 1. Kalbėkite ir išklauskite savo paauglį - tai didžiausia parama, kurią galite jam suteikti.

- Žinokite faktus apie alkoholį.
- Kalbėkite apie alkoholį su savo paaugliu ramiai, dalykiškai.
- Išklauskite savo paauglius vaikus. Jie turės savo minčių ir įsitikinimų apie alkoholį. Jūs turite juos išgirsti.
- Išnaudokite kasdienes galimybes pradėti pokalbį, pavyzdžiui, aptarkite televizijos programos siužetą.
- Aiškiai išreikškite savo nuomonę apie nepilnamečių alkoholio vartojimą. Kai kurie tėvai pataria, kad pokalbis su kitu suaugusiuoju paauglio draugijoje yra geras būdas perduoti žinią.
- Leiskite laiką su savo paaugliais vaikais; pavyzdžiui, jei jie sportuoja, kartu nueikite į varžybas.
- Visada būkite pasiruošę pasikalbėti.



## 2. Turėkite šeimos taisykles.

- Aptarkite taisykles su kiekvienu nariu.
- Aiškiai nustatykite, kas leidžiama, o kas ne; pavyzdžiui, negalima eiti į paauglių vakarėlius, kuriuose vartojamas alkoholis.
- Nustatykite grįžimo namo laikus ir laikykitės jų.
- Numatykite pasekmes sulaužius taisykles ir laikykitės jų.
- Tuščiai negrasinkite ir neskirkite griežtų bausmių.

## 3. Žinokite, kur yra jūsų nepilnametis vaikas.

- Ar yra ten, kur sako, kad yra? Jei sako, kad liks nakvoti pas draugą, patikrinkite.
- Ar bus prižiūrintis suaugęs asmuo?
- Su kuo yra paauglys?
- Kada paauglys grįžta namo?
- Kaip paauglys grįžta namo?
- Kiek turi pinigų?



*Nustatykite tokią tvarką namuose, kad galėtumėte pasimatyti ir pasikalbėti su paaugliu, kai jis grįš namo iš vakarėlio.*

#### 4. Jei vartojate alkoholį, būkite atsakingas. Pagalvokite apie savo alkoholio vartojimą.

- Kiek išgeriate?
- Kodėl geriate?
- Ar norite apsvaigti?
- Kokias alkoholio vartojimo taisykles turite (pavyzdžiui, nevairuoti išgėrus)?
- Žinokite, kiek alkoholio yra namuose ir reguliariai jį tikrinkite.

Atminkite – tai, ką darote, matys  
jūsų paauglys ir turės įtakos jūsų  
pamokymams apie alkoholį.





# Kas parodo, kad mano paauglys vartoja alkoholį?

Yra daugybė ženklų, rodančių, kad jūsų paauglys gali vartoti alkoholį.

- Alkoholio kvapas
- Noras pasilikti draugo namuose, ypač po šokių ir vakarėlių
- Burnos kvapą gaivinančių priemonių naudojimas arba dažnesnis dantų valymas
- Naudoja per daug parfumerijos
- Tampa labai uždaras (labiau nei įprastai)
- Koordinacijos trūkumas kalbant ir judant
- Yra jautrus, apsvaigęs arba niūrus
- Pasikeičia miego įpročiai arba atsiranda nuovargis dienos metu
- Domėjimosi viskuo trūkumas
- Blogi pažymiai ir pamokų praleidimas
- Pinigų skolinimasis
- Vagystės ir melavimas

Kai kurie iš šių ženklų gali būti panašūs į normalius elgesio pokyčius, kuriuos patiria paaugliai, todėl svarbu neskubėti daryti išvadų.

# Ką man daryti, jei žinau ar įtariu, kad mano paauglys vartoja alkoholį?

- Paprašykite jo nevartoti alkoholio.
- Pasiūlykite savo paaugliui alternatyvų, tokių kaip nealkoholinis alus, vynas ir kokteiliai.
- Jei jūs ar kitas iš tėvų paauglį nuveža ir parveža, jūs galite kontroliuoti, kada paauglys atvyksta ir kada eina namo. Dažniausiai nepilnamečių išgėrimai vyksta prieš arba po diskotekų.
- Jei jūsų paauglys žino, kad susidurs su jumis ar kitu suaugusiu asmeniu vakaro pabaigoje, jis gali vartoti mažiau alkoholio ar visai jo nevartoti.
- Liepkite jiems niekada:
  - nepalikti gėrimų be priežiūros tose vietose, kur į juos gali ko nors įpilti;
  - nemišyti narkotikų ir alkoholio;
  - nevairuoti išgėrus arba nevažiuoti su kuo nors, kas vartojo alkoholį ar narkotikus;
  - neišeiti iš vakarėlio ar klubo vienam.

## Dalykai, kuriuos turi žinoti jūsų paauglys

- Alkoholį reikia gerti lėtai, kad kūnas spėtų jį apdoroti.
- Reikia skaičiuoti išgertą kiekį.
- Reikia pavalgyti prieš alkoholio vartojimą, kad išvengti nusigėrimo.
- Geriau vartoti nealkoholinius kokteilius.
- Reikia ne lenktyniauti, o daryti pertraukas – po kas antro gėrimo išgerti gaiviųjų gėrimų.
- Reikia rūpintis savimi ir negerti alkoholio vienuoje.
- Reikia rūpintis bičiuliais – nepalikti draugų vienu, jei jie vartoja alkoholį. Jei draugas pakliuvo į bėdą, jo draugai turi paskambinti atsakingam suaugusiajam arba, jei reikia, iškviešti greitąją medicinos pagalbą.



*Tėvai ir paaugliai turi žinoti, kad juodos kavos gėrimas, kvėpavimas grynu oru, vėmimas (kad alkoholis išsivalytų iš skrandžio) ar šaltas dušas neblaivina.*

# Ką daryti, jei paauglys grįžo namo po išgertuvių?

- Giliai įkvėpkite!
- Įsitikinkite, kad fiziškai jis yra saugus.
- Paklauskite, ar jis vartojo kokių kitokių medžiagų ar narkotikų.
- Pasistenkite, kad paauglys atsigertų vandens ir lengviau atsigautų.
- Palaukite kitos dienos, kad aptartumėte alkoholio vartojimą. Suteikite jiems galimybę paaiškinti savo alkoholio vartojimo priežastis.
- Būkite kantrūs ir parodykite, kad mylite ir rūpinatės savo paaugliu, tačiau būkite griežtų pažiūrų ir išreikškite savo nepritariamą - jūsų parama paaugliui yra labai svarbi.
- Iš naujo nustatykite pagrindines taisykles. Nustatykite tikroviškus tikslus, kurie būtų maži, tačiau pasiekiami, suteikdami galimybę savo paaugliui ir sau veikti kartu.
- Veikite kartu organizuodami alternatyvas alkoholio vartojimui, tokias kaip hobis ar pomėgis.

*Paaugliai dažnai atmes jūsų vertybes ir norus. Nekeiskite jų! Jie gali nenorėti išklaudyti jūsų požiūrio, tačiau paaugliams reikia jį išgirsti, todėl viską išdėstykite ramiai ir teisingai.*

# Ką daryti kritiniu atveju?

Jei paauglys yra be sąmonės, svarbu žinoti, ką daryti, kad išgelbėtumėte jo gyvybę!

- Apverskite jį ant šono.
- Surinkite 999 arba 112 ir iškvieskite greitąją medicinos pagalbą.
- Nepalikite jo vieno.
- Jei pagalbos reikia ne jūsų paaugliui, susisiekite su kitais tėvais. Dauguma tėvų norėtų būti informuoti.
- Jei jis vartojo tabletes ar miltelius ir jūs juos radote, atiduokite juos greitosios medicinos pagalbos darbuotojams.
- Negalvokite apie tai, kas kaltas – šiuo metu svarbiausia paauglio sveikata.



# Ką draudžia įstatymai?

## Asmeniui iki 18 metų draudžiama:

- pirkti alkoholį;
- vartoti alkoholį viešose vietose;
- apsimesti vyresniu nei 18 metų amžiaus, siekiant įsigyti alkoholio;
- būti bare po:
  - 21.00 val. nuo spalio 1 d. iki balandžio 30 d.,
  - 22.00 val. nuo gegužės 1 d. iki rugsėjo 30 d.,
- būti alkoholio pardavimo vietose leidžiamomis alkoholio pardavimo valandomis.

Pagal įstatymą 15 metų neturinčiam asmeniui draudžiama būti bare be tėvų ar globėjų.

Jaunuolis nuo 15 iki 17 metų amžiaus gali dalyvauti privačiame renginyje (pvz., vestuvėse) bare po nustatytų valandų, jei tiekiamas tinkamas maistas.

Įstatymas taip pat draudžia suaugusiam asmeniui nupirkti alkoholio jaunesniems nei 18 metų asmenims. Didžiausia skiriama bauda yra 1500 eurų.

Žemiau pateikta informacija turėtų padėti daugumai tėvų, kurie tiksliai nežino nepilnamečių alkoholio vartojimo įstatymų ir kas nutinka, jei nesilaikoma įstatymų.

### **Jaunimo užimtumo programa**

- Taikoma jaunesniems nei 18 metų asmenims, kuriems galioja baudžiamoji atsakomybė.
- Jauniesiems pažeidėjams suteikiama antra galimybė.
- Nustato sąlygas, tokias kaip atsakomybės prisiėmimas, jaunimo darbuotojo priežiūros ir įspėjimų laikymasis ir jokių ankstesnių įspėjimų pažeidimų neturėjimas.
- Suteikia galimybę paaugliui išvengti baudžiamosios bylos.

*Privačioje teritorijoje draudžiama leisti vartoti alkoholį nepilnamečiam svečiui (iki 18 metų amžiaus) be aiškaus tėvų ar globėjo sutikimo.*

## 1994 m. Baudžiamosios atsakomybės (viešosios tvarkos) aktas

- Draudžiama gerti viešose vietose – didžiausia skiriama bauda yra 127 eurai.
- Neleidžiama dalyvauti draudžiamoje veikloje nuo 24.00 val. iki 7.00 val. - didžiausia skiriama bauda yra 635 eurai.
- Draudžiama naudoti grasinančią, užgaulią ar įžeidžiamą kalbą arba elgesį viešose vietose – didžiausia skiriama bauda yra 635 eurai arba 3 mėnesiai laisvės atėmimo.

## 1988 m. Svaigiųjų gėrimų aktas (IV dalies nuostatos dėl jaunesnių nei 18 metų amžiaus asmenų)

- Draudžiama parduoti ar duoti alkoholio jaunesniems nei 18 metų asmenims.
- Policija gali atimti alkoholį iš jaunesnių nei 18 metų asmenų, vartojančių alkoholį viešose vietose, ir susisiekti su jų tėvais.





# Kur galiu kreiptis pagalbos?

Bendravimas su paaugliais kartais gali būti sunkus tėvams; jums gali prireikti pagalbos. Apie savo rūpesčius galite pasišnekėti su kitu iš tėvų, kuriuo galite pasitikėti, arba kreiptis pagalbos į žemiau išvardintas institucijas.

## Naudingi numeriai

- Tėvų linija
- Šeimos gydytojas
- Vietos alkoholio ar narkotikų pagalbos tarnyba
- Airijos policija (An Garda Síochána)
- Mokykla
- Dvasininkai

1890 927277

# Šaltiniai

## Leidiniai

Šiaurės vakarų alkoholio forumo ataskaita „Mūsų alkoholio vartojimo portretas“. 2004 m. birželio mėn.

Strateginių uždavinių poveikio pranešimas dėl antrosios alkoholio ataskaitos. 2004 m. rugsėjo mėn.

„Supratimas apie medžiagas ir jų naudojimą“, mokytojų vadovas. 2004 m.

„Mažiau yra daugiau“ kampanija, Sveikatos priežiūros skyrius.

## Dėkojame už paramą, pagalbą ir patarimus:

Šiaurės vakarų regiono sveikatos ir saugos tarnybai už brošiūrą tėvams „Planavimo grupė“

Šiaurės vakarų alkoholio forumui

Airijos policijai (An Garda Síochána)

Dr. Anne Hope, Sveikatos departamento alkoholio politikos patarėjai





Paruošė:	Šiaurės vakarų alkoholio forumas kartu su Sveikatos priežiūros skyriumi
Išleidimo data:	01/06
Peržiūros data:	01/08
Užsakymo kodas:	HPUT00402

