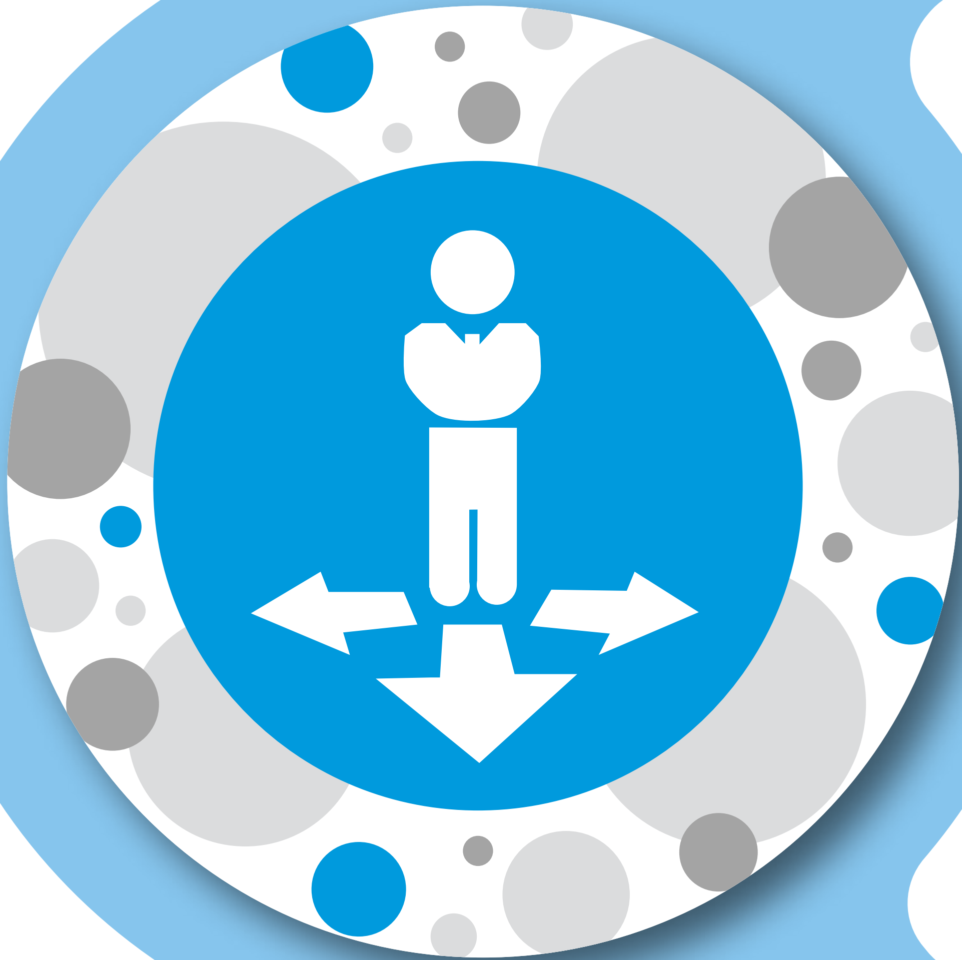


Roghanna Sláintiúla 1

An Roinn Oideachais
Department of Education

Seirbhísí Andúile an HSE agus Sláinte agus Folláine an HSE (Clár Alcóil an HSE, Clár Oideachais an HSE agus Clár Tobac an HSE) a rinne an fhorbairt ar an aonad foghlama seo le tacaíocht ón Roinn Oideachais agus ón gComhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta.

Le buíochas do:
Tascfhórsa Réigiúnach Drugaí agus Alcóil
Thuaiscirt Bhaile Átha Cliath Cumann Ailse na hÉireann
An tSeirbhís Forbartha Gairmiúil do Mhúinteoirí
An tSraith Shóisearach do Mhúinteoirí

Buíochas ar leith do na daltaí agus na múinteoirí a bhí páirteach i bpíolótú na ngníomhaíochtaí.

Réamhrá

Bíonn daltaí atá i dtús na ndéaga ag teannadh leis an am a ndéanfaidh siad roghanna a bhféadfadh tionchar suntasach a bheith acu ar a sláinte agus a bhfolláine go fadtéarmach. Cé nach mbeidh aon triail bainte fós ag formhór na ndaltaí céad bhliana (13 bliana d'aois) as alcól, tobac ná drugaí eile, beidh tionchar cheana féin ag an saol aosach atá timpeall orthu ar a ndearcadh agus ar a dtuiscint ar úsáid substaintí. Tá sé fóinteach go gcuirfí an t-eolas, na dearcthaí agus na scileanna is gá ar fáil do na daltaí sula dtarlóidh an cás ina dtosóidh siad ag triail rudaí amach, nó go mbeidh siad fiosrach nó faoi bhrú triail a bhaint as tobac, alcól nó drugaí eile. Tá rannpháirtíocht i bplé faoi úsáidí substaintí sa scoil in ann tionchar luachmhar a bheith aige nuair a dhéantar é sula dtosaíonn an piarghrúpa ag fiosrú dóibh féin.

Baineann Gníomhaíochtaí 1, 2 agus 3 san aonad seo le húsáid tobac. Cé go bhfuil laghdú ag teacht ar úsáid tobac i measc daoine fásta agus daoine óga in Éirinn, tá sé fós ina phríomhchúis le bás ó ghalair inchoisctheí i measc daoine fásta. Tá nochtadh do nicitín comhcheangailte le heasnaimh chognaíocha, cuimhne agus feidhm feidhmiúcháin lagaithe, agus is féidir le handúil nicitín agus úsáid tobac a theacht dá bharr. Tá athrú mór tagtha ar dhearcadh daoine faoin tobac sa mhéid go bhféadfadh daoine a bhíonn ag caitheamh anois a cheapadh go bhfuil breithiúnas nó stiogmatú á dhéanamh orthu ag an sochaí. Cé go bhfuil sé ríthábhachtach go gcuirfí oideachas ar dhaoine óga faoi na rioscaí a bhaineann le nicitín agus tobac agus go spreagfaí iad gan é a úsáid, tá sé tábhachtach freisin go labhróimis faoi chaiteoirí le meas agus comhbhá. I ngach plé faoi úsáid substaintí, tá sé tábhachtach go ndíreofaí ar an ngníomh nó ar an iompraíocht agus gan aon seanmóireacht a dhéanamh faoin duine féin. Cúis imní é an méadú atá ag teacht ar an úsáid atá daoine óga a bhaint as toitíní leictreonacha agus vápáil, agus dírítear air sin in Aonad 2 de Roghanna Sláintiúla.

Baineann Gníomhaíochtaí 4, 5 agus 6 le halcól. Alcól is ea an tsubstaint/druga athraithe giúmair is mó a úsáidtear in Éirinn agus cé go bhfuil na rátaí ólacháin ard, fós féin is díol misnigh é go bhfuil níos mó daoine óga ag déanamh roghanna sláintiúla faoi úsáid alcóil. Mar shampla, sna tuarascála faoi Iompraíocht Sláinte Leanaí in Aois Scoile fuarthas amach in 2018 nach raibh aon deoch alcóil ólta ag 81% de leanaí 12-14 bliain d'aois ná ag 37% de na hógánaigh 15-17 bliain d'aois, ardaithe ó na rátaí de 75% agus 32% faoi seach in 2014 (staidéar HBSC, Kolto et al., 2020). Meastar go mbíonn níos mó dochair san alcól d'fholláine déagóirí mar go gcuireann sé as don ghnáthfhorbairt mhothúchánach, chognaíoch agus sóisialta.

Baineann gníomhaíocht 7 le húsáid substaintí sa chiall ghinearálta, ag fiosrú na ndrugaí go léir atá sa sochaí, lena n-áirítear míochaine agus substaintí dleathacha agus mídhleathacha. Gníomhaíocht scileanna saoil is ea gníomhaíocht 8, ag díriú ar bhainistiú ar bhrú chun a bheith ag cloí le hiompraíochtaí grúpa.

Chun cosc éifeachtach a chur le húsáid substaintí teastaíonn comhiarrachtaí ina mbeidh rannpháirtíocht ag an mbaile, an scoil, an pobal agus ar fud na gcóras sochaíoch i gcoiteann. Tá rannpháirtíocht agus monatóireacht na dtuismitheoirí ar cheann de na réamhtháscairí is tábhachtaí faoi úsáid agus neamhúsáid substaintí. Mar shampla, i staidéar amháin Éireannach fuarthas go bhfuil 100 uair níos mó de sheans ann nach n-úsáidfidh ógánaigh cannabas má bhíonn a fhios acu go bhfuil imní ar a dtuismitheoirí faoi (Haase agus Pratschke, 2010).

Chun tacú le caidreamh idir tuismitheoirí agus a leanaí, tá gníomhaíocht 'Breis Cainte' áirithe i ngach aonad do na daltaí chun go gcríochnóidh siad iad in éineacht lena dtuismitheoir/caomhnóir. Is féidir leis na scoileanna tuilleadh cabhrach a thabhairt do na tuismitheoirí trí ócáidí faisnéise a óstáil chun comhlánú a dhéanamh ar fhoghlaim SPHE-bhunaithe sa seomra ranga. Is minic go mbíonn cumainn thuismitheoirí sásta tabhairt faoi imeachtaí den chineál sin. Tá na tascfhórsaí réigiúnacha agus áitiúla um dhrugaí agus alcól ina n-acmhainn luachmhar chun cuidiú le theacht ar chainteoirí agus cláir oiriúnacha (tá siad sin liostaithe in Aguisín 2). Cuireann roinnt ceantar ceardlanna ar fáil ina mbíonn tuismitheoirí agus daltaí ag

freastal orthu le chéile, leis an aidhm shonrach go gcruthófaí eispéireas foghlama comhroinnte. Ar an ábhar luachmhar a d'fhéadfadh a bheith ar fáil do thuismitheoirí, tá eolas faoi na substaintí is minice a úsáidtear, nuashonruithe faoi na nósanna agus na treochtaí áitiúla, feasacht tuismitheora a chruthú ar an sampla a leagann siad síos, an bealach le rialacha sábháilteachta a aontú, agus an ról atá ag caidreamh agus monatóireacht na dtuismitheoirí. Tá comhairle do scoileanna faoi chainteoirí cuartaíochta le fáil in *Treoirlínte Maidir le Cainteoirí Cuartaíochta Ciorclán 0043/2018 ROE*.

Snáithe	Torthaí foghlamtha (TFanna)
1. Cé hé mise?	1.6: Cuir scileanna cinnteoireachta i bhfeidhm i réimse de chásanna.
2. Aire a thabhairt dom féin agus do dhaoine eile	2.5: Léirigh na scileanna pearsanta agus sóisialta chun deileáil le brú i dtaca le tobac, alcól a ól agus/nó substaintí eile a úsáid. 2.6: Smaoinigh ar na torthaí pearsanta, sóisialta agus dleathacha a thiocfaidh as iad féin nó daoine eile a bheith ag úsáid drugaí. 2.7: Déan critíc den eolas agus de na tacaíochtaí atá ar fáil do dhaoine óga i dtaca le húsáid substaintí. 2.2: Déan critíc de thionchar na meán, na fógraíochta agus tionchair eile ar chinntí daoine i dtaca le sláinte agus folláine.

Gníomhaíochtaí foghlamtha

Leid don Mhúinteoir:

Bheadh sé inmholta athbhreithniú a dhéanamh ar Pholasaí Úsáide Substaintí na scoile sula rachaidh tú i mbun na ngníomhaíochtaí seo, mar go bhféadfadh sé treoir a thabhairt duit chun ceisteanna ó na daltaí a fhreagairt.

- **I ngníomhaíocht 1**, **Labhairt faoi roghanna sláintiúla** (Torthaí foghlama (TFanna) 2.6, 2.2), athbhreithníonn na daltaí an conradh SPHE agus breathnaíonn siad ar na comhábhair a úsáidtear chun toitíní a dhéanamh.

- **I ngníomhaíocht 2**, **Deatach tánaisteach** (TFanna 2.6, 2.7), foghlaimíonn na daltaí faoi na contúirtí a bhaineann le deatach tánaisteach agus na dlíthe atá i bhfeidhm chun daoine a chosaint ina aghaidh, leanaí ach go háirithe.

- **I ngníomhaíocht 3**, **Tráth na gceist tobac**, (TFanna 2.6, 2.7) téann na daltaí siar ar an méid a d'fhoghlaim siad i ngníomhaíocht 1 agus i ngníomhaíocht 2 agus foghlaimíonn siad roinnt eolais nua i dtaca leis na rioscaí sláinte ón tobac.

- **I ngníomhaíocht 4**, **Conair an alcóil tríd an gcorp** (TFanna 2.6, 2.7), foghlaimíonn na daltaí faoin tionchar a bhíonn ag an alcól ar dhaoine, go fisiciúil agus go síceolaíoch, trí scrúdú a dhéanamh ar chonair an alcóil tríd an gcorp agus tríd an inchinn. Lena chois sin, tugann sé isteach coincheap an alcóil mar shubstaint dúlagráin agus fiosraíonn sé na láidreachtaí éagsúla a bhíonn i ndeochanna meisciúla. Déanann siad measúnú ar an tionchar is féidir leis a imirt ar a gcorp agus ar a bhfolláine fhisiciúil agus mhothúchánach. Breathnaíonn siad freisin ar an mbealach ar féidir na tionchair sin a laghdú nó a mhéadú.

- **I ngníomhaíocht 5**, **Alcól inár sochaí** (TFanna 2.2, 2.6), smaoiníonn na daltaí go criticiúil faoi úsáid alcóil in agus na hiarmhairtí sóisialta agus sláinte a thagann as úsáid alcóil do dhaoine óga agus don tsochaí i gcoitinne.

- **I ngníomhaíocht 6**, **Miotais agus fíricí alcóil** (TF 2.6), Foghlaimíonn na daltaí faoi chuid de na hiarmhairtí sóisialta, mothúchánacha agus fisiciúla a thagann as úsáid alcóil i measc daoine óga agus measann siad na buntáistí a bhaineann le staonadh ó alcól a ól, nó an cinneadh tosú ag ól alcóil a chur siar chomh fada agus is féidir, go hidéalach go mbeidh siad 18 mbliana d'aois ar a laghad.

- **I ngníomhaíocht 7**, **Fiosrú drugaí** (TF 2.6), fiosraíonn na daltaí a dtuiscint féin faoi úsáid agus mí-úsáid drugaí dleathacha agus mídhleathacha, lena n-áirítear míochnú, toitíní, alcól agus drugaí eile. Bíonn gníomhaíocht chólláise ina bealach deas réidh chun plé a thosú faoi dhrugaí sa chiall is leithne agus chun léargas a thabhairt do na múinteoirí ar an eolas agus ar an gcreidimh reatha atá ag na daltaí

- **I ngníomhaíocht 8**, **Brú a bheith cosúil le daoine eile**, (TFanna 1.6, 2.5, 2.2), déanann na daltaí measúnú ar thionchar an phiarbhrú, brúnna a bheith cosúil le hiompraíocht ghrúpa ar leith, agus a bheith ag tacú leo féin agus lena gcairde nach bhfuil ag iarradh a bheith cosúil le daoine eile.

Moltaí do mheasúnacht

Is féidir tasc mheasúnachta a aimsíonn an próiseas foghlamtha agus machnaimh faoi na hiarmhairtí pearsanta, sóisialta agus dleathacha a bhaineann le húsáid substainte (TF 2.6) a fhorbairt ó na gníomhaíochtaí seo a leanas:

Tobac: Gníomhaíocht 3 Céim 2 Tráth na gCeist Tobac (lch 16)

Alcól: Gníomhaíocht 6 Céim 2 Miotas & Fíric (lch 27)

Beifear in ann topaic a leithdháileadh ar dhaltaí aonair nó ar ghrúpaí beaga, nó iarradh orthu topaic a roghnú ó cheann de na foinsí seo.

Tá trí chuid sa tasc:

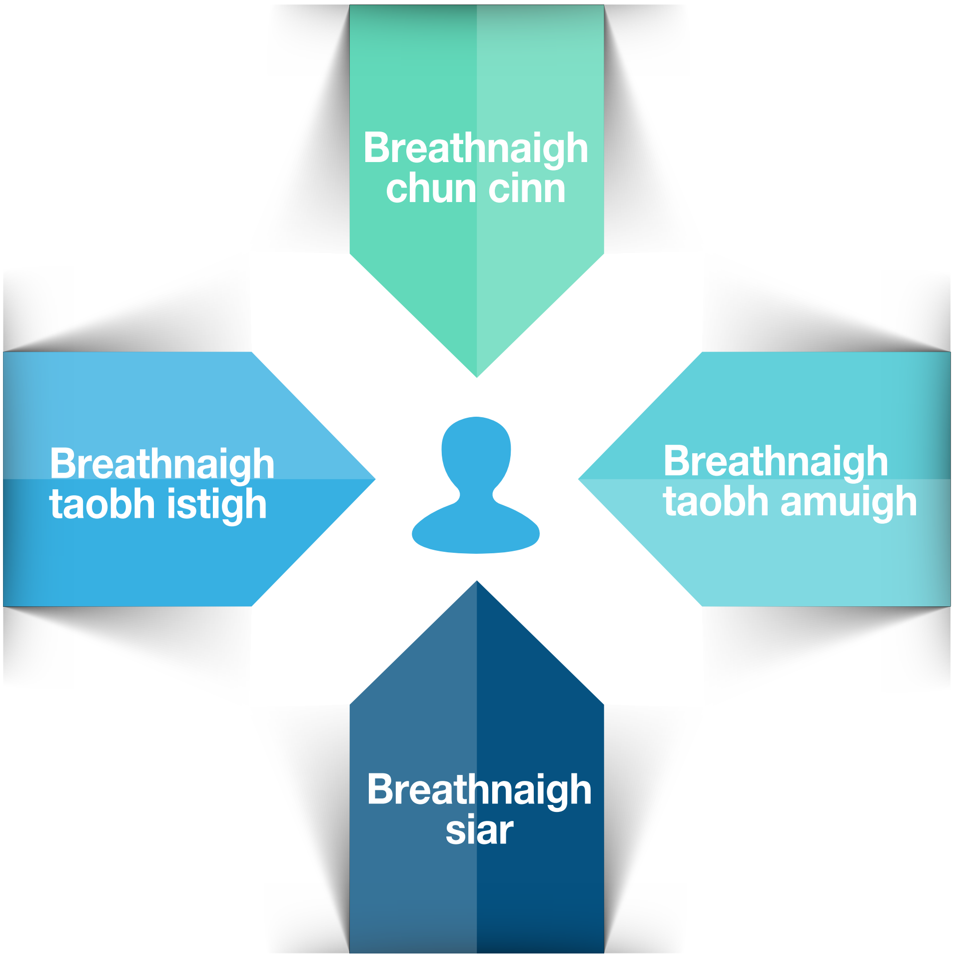
1. **Déan taighde faoin topaic**
   Déan taighde agus faigh 5 fhíric faoina dtopaic atá bainteach leis na fadhbanna agus na rioscaí pearsanta, sóisialta agus dleathacha, lena n-áirítear 2 staitistic faoin topaic seo, staitisticí Éireannach más féidir.

   Tá acmhainní iontaofa eolais liostaithe sa léitheoireacht/suíomhanna gréasáin atá molta (lch 41) lena n-áirítear www.askaboutalcohol.ie, www.drugs.ie agus www.hse.ie (leathanach d'Éire Saor ó Thobac).

2. **Machnaigh ar an bhfoghlaim**
   Agus machnamh á dhéanamh agat ar an méid atá foghlamtha agat ó bheith ag déanamh taighde faoi do thopaic, úsáid na leideanna seo a leanas chun díphacáil a dhéanamh ar do chuid foghlama faoi na hiarmhairtí pearsanta, sóisialta agus dleathacha a bhaineann leis an topaic faoi úsáid substaintí a bhfuil taighde déanta agat air.

Don mhachnamh, is féidir leis na daltaí na leideanna seo a leanas a úsáid:

Machnamh



Breathnaigh taobh istigh: Cad iad na smaointe, mothuithe nó frithghníomhuithe a bhí agat go pearsanta le linn an phróisis fhoghlama seo?

Breathnaigh taobh amuigh: Cén chaoi, dar leat, a bhfeiceann daoine eile an topaic seo nó cén chaoi a bhfuil sé á láimhsiú i do phobal go bhfios duit.

Breathnaigh siar: Cad a cheap tú faoin topaic seo sula ndearna tú taighde faoi?

Breathnaigh chun cinn: Cén tionchar a bheidh ag an méid atá foghlama agat ort féin sa todhchaí? (m.sh. do smaointe, do dhearcadh nó d'iompraíocht)

3. **Cur i láthair gairid don rang**
   Roinnfidh na daltaí na príomhphointí den méid atá foghlamtha acu agus a gcuid machnamh leis an rang trí thaispeántas gearr sleamhnán a thabhairt (5 shleamhnán).

Gníomhaíocht 1 – Labhairt faoi roghanna sláintiúla (TF 2.2, 2.6)

Sa ghníomhaíocht seo, athbhreithníonn na daltaí an míniú atá le rúndacht agus le faisnéisiú i gcomhthéacs chomhaontú/chonradh ranga an SPHE. Ansin, cuirfidh siad tús leis an gclár trí fhoghlaim faoi na comhábhair a úsáidtear chun toitíní a dhéanamh.

Céim 1: Cleachtadh boilgeog – spás sábháilte a chruthú chun foghlaim faoi úsáid substaintí

Fiafraigh de na daltaí: Cad atá i gceist againn le 'rúndacht'?

Sula bhfreagróidh siad, tabhair buidéal boilgeog i láthair agus iarr ar na daltaí boilgeog a shéideadh agus breith uirthi ar an slaitín boilgeog.

Nuair a bhéarfaidh siad ar cheann, iarr orthu an bhoilgeog a chur ar ais sa bhuidéal. Fiafraigh de na daltaí: Cad a deir sé seo linn faoi rúndacht?

Is féidir an ceacht seo a dhéanamh freisin mar amharcléiriú nó is féidir leis an múinteoir é a léiriú. B'fhéidir go dteastódh uait an conradh ranga SPHE a athbhreithniú agus pointí breise a chur leis más gá.

Déanann an chuid a bhaineann le **Faisnéis Chúlra** fiosrú faoi mhothálacht an ábhair seo agus nithe gaolmhara, cúinsí Cosanta Leanaí san áireamh.

Céim 2: Tobac

Déan sleamhnán ag úsáid na híomhá thíos den **phlanda Tobac** agus iarr ar na daltaí a thomhais ina mbeirteanna cad a cheapann siad atá ann, agus glac roinnt freagraí.

Dearbhaigh gur planda tobac atá ann, as a mbaintear nicitín agus as a ndéantar toitíní.

Iarr ar na daltaí tagairt a dhéanamh d'aon ní ar leith atá suntasach dóibh faoin bpictiúr seo. B'fhéidir go dtabharfaidís faoi deara go mbreathnaíonn an planda glas agus sláintiúil, ach fós féin go bhfuil an nicitín an-díobhálach do shláinte an duine.

Roinn suas an rang ina bheirteanna nó ina ghrúpaí beaga agus dáil an **Bhileog oibre – Comhábhair dheatach an toitín**, ag míniú nach bhfuil sa nicitín ach comhábhar amháin a bhíonn i dtoitíní.

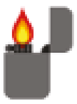
Iarr ar na daltaí oibriú le chéile chun na focail agus na pictiúir a mheaitseáil.

B'fhéidir go mbeadh imní ort faoin mbealach a bhfrithghníomhóidh na daltaí don eolas seo, go háirithe i dtaca le tuismitheoirí a chaitheann tobac. Tá treoraíocht curtha ar fáil againn i nóta an Mhúinteora.

Úsáid an ghrafaic atá i nóta an Mhúinteora chun na freagraí a sheiceáil. Mar mhalairt, is féidir leat an íomhá sin a fháil ag an nasc thíos, nó sleamhnán PowerPoint a dhéanamh di chun í a léiriú. Ansin, tabhair cead do na daltaí na cinn a thomhais siad i gceart a mharcáil. https://www.hse.ie/eng/about/who/tobaccocontrol/kf/

Bileog oibre – Comhábhair dheatach an toitín

Meaitseáil na focail agus na pictiúir.

Formaildéad		Leacht lastóra
Arsanaic		Scaoilte amach i múch sceite carranna
Caidmiam		Nimh francach
Aonocsaíd charbóin		I mbatairí
Luaidhe		I ndíobhach vearnais ingne
Amóinia		Gnáthghlantóir tí
Aigéad Aicéiteach		Leacht balsamaigh
Bútán 		Ábhar i ndath gruaige
Teara		Ábhar chun bóithre a phábháil
Aicéatón		In aigéad bataire

Nóta an mhúinteora

Tá sé tábhachtach go dtabharfaí faoi deara agus go ndéanfaí bainistiú ar an tuin a thiocfaidh chun cinn i rith na gníomhaíochta seo. Beidh aithne agus grá ag cuid de na daltaí ar dhaoine a bhíonn ag caitheamh tobac agus d'fhéadfadh eagla a bheith orthu go bhfaighidh na daoine sin tinn. Cé go bhfuil sé ríthábhachtach go gcuirfimis eolas cruinn ar fáil agus daoine óga a spreagadh gan tobac a úsáid, tá freagracht orainn freisin labhairt faoi chaiteoirí le meas agus comhbhá. Meabhraigh do na daltaí nach n-ainmnímid daoine sa rang agus gur ráitis phearsanta amháin, 'mise/mé' a úsáidimid.

Substaint atá in ann andúil an-chumhachtach a chothú is ea nicitín agus baintear as an bplanda tobac é. Úsáidtear i dtoitíní é agus i bhformhór na dtoitíní leictreonacha. Spreagann an nicitín méid an cheimiceáin inchinne ar a dtugtar dopaimín. Ar dtús, cothaíonn sé sin mothuithe pléisiúir ionas go n-airíonn an caiteoir bríomhar agus sásta. Lena chois sin, ardaíonn an nicitín ráta croí an chaiteora. Ach ní fada go mbíonn gá le tuilleadh nicitín ag an té atá ag caitheamh chun aireachtáil normalach. Ar an mbealach sin, cothaíonn nicitín andúil. **Déileáltar le húsáid toitíní leictreonacha/vápáil i roghanna sláintiúla – Aonad 2.**

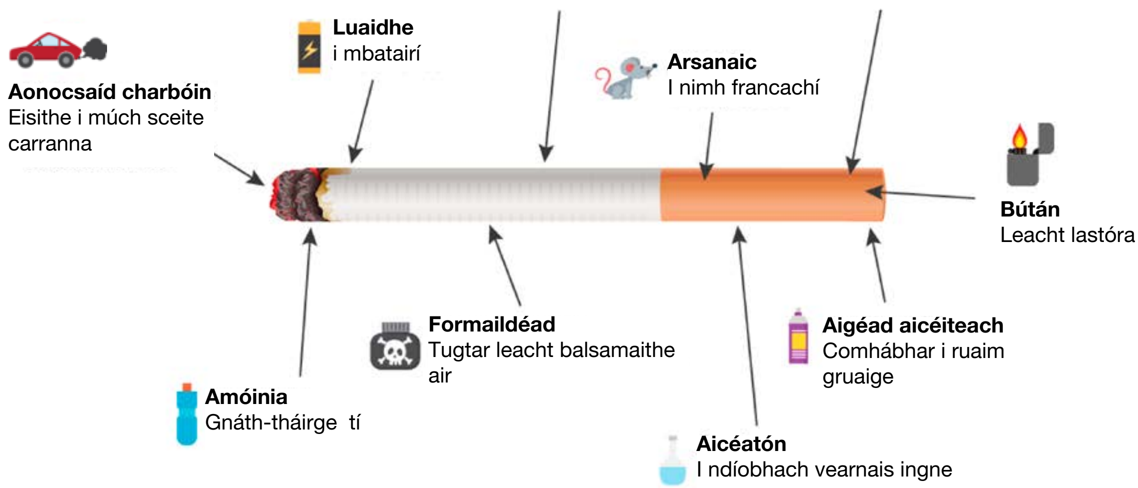
Tá 7,000 tocsain agus 69 ceimiceán is cúis le hailse i dtoitín. Giorraíonn gach toitín a chaitheann duine saolré an té sin de 11 nóiméad. In Éirinn, cailltear 5,500 duine gach bliain de bharr galair a raibh tobac mar chúis leo. De na daoine go léir a chailltear gach bliain, cailltear 44% de bharr ailse, cailltear 30% de bharr galar imshruthaithe, cailltear 25% de bharr galar riospráide, agus cailltear 1% de bharr galar díleá.

Is fiú a nótáil go bhfuil na ceimiceáin a phléitear anseo i dtoitíní (agus i scagairí) ar chúiseanna difriúla, ar nós an toitín a dhéanamh níos inlasta.

Bíonn cuid de na ceimiceáin dhíobhálacha, ar nós caidmiam agus luaidhe, sa phlanda tobac féin. Cuirtear tuilleadh ceimiceán sna toitíní chun cuidiú leo lasadh agus chun blas a thabhairt dóibh. Nuair a lastar toitín cruthaíonn an próiseas dócháin breis ceimiceán díobhálach.

Fiosraigh tuilleadh anseo - https://www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/chemicals-cigarettes-plant-product-puff

Tá na nithe seo a leanas i ndeatach toitíní



Pointí plé atá molta

- An bhfuil aon chomhábhar i dtoitíní nár smaoinigh tú air roimhe seo?
- Ar chuir aon cheann de na comhábhair iontas ort? Cén fáth? Cé fáth nár chuir?
- Cad é an comhábhar is measa, dar leatsa?
- I gcás daoine a úsáideann toitíní, bíonn sé an-deacair orthu éirí as a bheith á gcaitheamh fiú nuair a bhíonn a fhios acu faoi na rioscaí. Cén fáth é sin? *(Cothaíonn nicitín andúil an-chumhachtach, agus is féidir leis a bheith an-deacair éirí as nuair a bheidh tú tugtha/andúilmhear dó).*

Céim 3: Breis cainte

Iarr ar na daltaí a chur in iúl dá dtuismitheoirí/dá dteaghlaigh go bhfuil siad ag foghlaim faoin tobac, alcól agus drugaí eile ar scoil.

B'fhéidir gur mhaith leo fiafraí dá dtuismitheoir ar chaith siad riamh, cén fáth ar thosaigh siad nó cén fáth ar shocraigh siad gan caitheamh. Cén fáth ar stop siad nó, má tá siad fós ag caitheamh, ar mhaith leo éirí astu?

Is féidir a iarradh ar na daltaí cuid de na freagraí a uaslódáil (gan aon ainmneacha a thabhairt) ar spás comhroinnte digiteach an tseomra ranga.

Ná déan ach análú: Mar gheall go bhféadfadh sé seo a bheith ina chás mothálach i gcuid de na tithe, smaoinigh ar cheacht gearr anála nó scíthe a eagrú sula bhfágfar an seomra ranga.

Gníomhaíocht 2 – Deatach tánaisteach (TF 2.6, 2.7)

Sa ghníomhaíocht seo, foghlaimíonn na daltaí faoi na contúirtí a bhaineann le deatach tánaisteach agus na dlíthe atá i bhfeidhm chun daoine a chosaint ina aghaidh, leanaí ach go háirithe.

Céim 1: Físeán faoi dheatach tánaisteach

Taispeáin an físeán seo ón HSE 'Cosc ar chaitheamh i gcarranna ina bhfuil leanaí' https://www.youtube.com/watch?v=WRUSw9GXqbs chun feasacht a ardú faoin dochar a dhéanann deatach tánaisteach i gcarranna. (Fad: 49 soicind).

Iarr ar na daltaí páirt a ghlacadh i bplé gairid chun ceisteanna a spreagadh faoi dheatach tánaisteach.

Céim 2: Cartúin faoi dheatach tánaisteach

Déan sleamhnán as na cartúin thíos: **Cartúin faoi dheatach tánaisteach**.

Roinn an rang ina bheirteanna. Tabhair cartún amháin do gach beirt lena phlé. Dáil amach an **Bhileog fíricí faoi dheatach tánaisteach**. Iarr ar na daltaí an phríomhtheachtaireacht sa chartún a mheas agus tagairt á dhéanamh den bhileog fíricí.

Glac aiseolas ó na grúpaí.

Iarr ar na beirteanna teideal/bolgáin chainte a tharraingt agus a scríobh dá gcartún féin faoi dheatach tánaisteach agus a chontúirtí, ag úsáid na **Bileoige fíricí faoi dheatach tánaisteach**. Cuimhnigh nach mór tagairt do agus labhairt go measúil le gach duine, caiteoirí san áireamh. D'fhéadfadh ceann acu seo a leanas a bheith ina phríomhtheachtaireacht sa chartún.

Braitheann na leanaí ar na daoine fásta chun a chinntiú go bhfuil an t-aer atá siad a análú saor ó dheatach. Bíonn sé deacair ar leanaí nó déagóirí a bheith ag casaoid faoi aer atá lán de dheatach.

B'fhéidir gur mhaith leis na daltaí a dteachtaireacht féin a chumadh faoi dheatach tánaisteach. Má bhíonn a ngníomhaíocht críochnaithe ag aon bheirteanna faoi dheireadh an ranga, iarr orthu iad a chur i láthair. Iarr ar na beirteanna eile a ngníomhaíocht a chríochnú don tseachtain dar gcionn.

Nóta an mhúinteora

Ar aon dul le gníomhaíocht 1, tá sé tábhachtach go ndéanfaí measúnú ar an tuin a thagann chun cinn sa ghníomhaíocht seo. B'fhéidir go mbeadh aithne agus grá ag cuid de na daltaí ar dhaoine a bhíonn ag caitheamh.

Is éard é deatach tánaisteach (nó caitheamh fulangach mar a thugtar air freisin) ná meascán de:

Deatach príomha – an deatach a análaíonn an caiteoir agus anáiltear amach arís
Deatach tánaisteach – an deatach a thagann as an gcuid den toitín atá lasta agus atá i bhfad níos contúirtí ná an deatach príomha a análann an caiteoir, mar go mbíonn tiúchain níos airde de cheimiceáin dhíobhálacha iontu. Bíonn an deatach sin níos nimhiúla mar nach mbíonn sé scagtha.

Ní análann an caiteoir ach méid bheag (15%) deataigh ó thoitín; téann an chuid eile de díreach isteach san aer. I spás dúnta, is féidir le daoine nach caiteoirí iad an deatach sin a análú. Ar an gcúis sin, cuireadh cosc in 2003 ar chaitheamh tobac in áiteanna taobh istigh, lena n-áirítear beáranna, bialanna, caiféanna agus siopaí. In 2016, cuireadh cosc in Éirinn ar chaitheamh i gcarranna nuair a bhíonn leanaí i láthair.

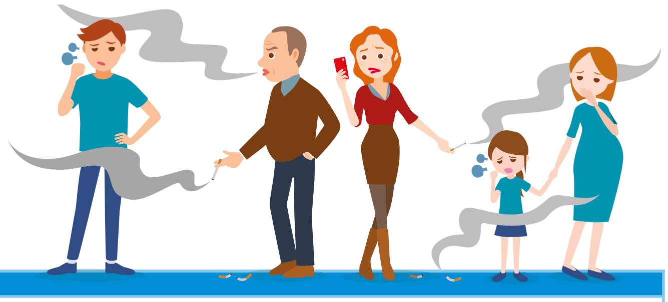
Pointí plé atá molta

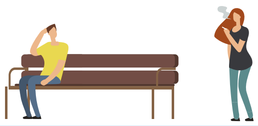
- Cad a cheap tú faoin ngníomhaíocht seo?
- An raibh a fhios agat go bhfuil deatach tánaisteach díobhálach?
- An mbeadh tú in ann iarradh go béasach ar chaiteoir tobac gan tobac a chaitheamh i do láthair? Cén chaoi a bhféadfá é sin a dhéanamh?
- Dá mbeifeá féin i d'Aire Sláinte sa rialtas, an bhfuil roinnt áiteanna eile ann ba chóir a ainmniú mar áiteanna nach bhfuil tobac ceadaithe?
- An bhfuil bealaí eile ann a bhféadfá laghdú a dhéanamh ar do neamhchosaint do dheatach tánaisteach?

Céim 3: Machnamh

Ar nótaí greamaitheacha, iarr ar na daltaí abairt amháin a scríobh chun cur síos a dhéanamh ar an mbealach a airíonn siad faoi dheatach tánaisteach, agus faoi rud amháin a chuir iontas orthu. Is féidir leis na daltaí a nótaí a ghreamú ar an doras nuair a bheidh siad ag imeacht (mar bhealach chun measúnú foirmitheach a dhéanamh).

Bileog fíricí faoi dheatach tánaisteach



	Laghdaítear an dochar ó dheatach tánaisteach má chaitheann na caiteoirí taobh amuigh agus iad ag coinneáil amach ó dhoirse agus ó dhaoine eile.
	Leanaí is ea beagnach aon trian de na daoine a chailltear ó dheatach tánaisteach gach bliain (An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte, 2010).
	I gcás daoine fásta agus leanaí a chónaíonn i dteach cónaithe ina mbíonn a lán deataigh, bíonn siad i mbaol níos mó ó chasacht agus cársán, ó ionfhabhtuithe cliabhraigh (ar nós niúmóine agus broincíteas), droch-asma, ionfhabhtuithe sa chluas láir agus cluas ghlaeúil (a bhféadfadh allaíre a theacht as), agus bás cliabháin (siondróm bás tobann naíonáin).
	Bíonn níos mó riosca ann do leanaí mar nach mbíonn a gcóras imdhíonachta, a chosnaíonn iad ó thinneas, forbartha go hiomlán.
	Bíonn sé níos deacra ar leanaí óga deatach tánaisteach a sheachaint nó casaoid a dhéanamh faoi. Braitheann na leanaí ar na daoine fásta chun a chinntiú go bhfuil a n-aer saor ó dheatach.
	Ardaíonn deatach tánaisteach an baol ó ailse scamhóg agus galar croí i ndaoine nach mbíonn ag caitheamh iad féin.
	Cuireann sé daoine a bhfuil neamhoird anála agus galar croí orthu i mbaol ar leith. Déanann sé tinnis ar nós asma agus broincíteas ainsealach níos measa.
	Tá díobháil ar leith ann do bhean torrach agus dá leanbh sa bhroinn mar go bhfuil gach ceimiceán i gcorp na mná in ann dul go dtí corp a páiste.
	Nuair a lasann caiteoirí a dtoitín in áit phoiblí, fiú má bhíonn siad taobh amuigh, ní bhíonn fhios acu an bhfuil siad i ngar do mhná torracha nó an bhfuil neamhoird anála nó cliabhraigh ag na daoine atá thart orthu, rudaí a d’fhéadfadh dul in olcas má análaíonn siad deatach tánaisteach.

Gníomhaíocht 3 – Tráth na gceist tobac (TF 2.6)

Déanann an ghníomhaíocht ghairid seo measúnú ar a bhfuil foghlamtha ag na daltaí faoin tobac i ngníomhaíocht 1 agus i ngníomhaíocht 2 agus freisin tugtar roinnt eolais nua i láthair a d'fhéadfadh a bheith spéisiúil agus faisnéiseach do na daltaí. Níl aon phointí plé molta mar go dtiocfaidh siad chun cinn i rith na gníomhaíochta.

Céim 1: Ceisteanna do thráth na gceist

Roinn an rang ina ghrúpaí de cheathrar agus tabhair leathanach A4 do gach grúpa.

Glaoigh amach na ceisteanna ar fad nó ainmnigh duine le dul i mbun na gceisteanna agus iarr ar na daltaí freagraí a thabhairt ar na ceisteanna.

Tá sé i gceist gur múinteoir nó duine ceisteanna a ghlaofadh amach na ceisteanna, ach tá leagan de Thráth na gCeist Tobac (le freagraí) curtha ar fáil freisin más mian leat é a úsáid mar bhileog oibre.

Céim 2: Freagraí thráth na gceist

Téigh tríd na ceisteanna arís, ag ceadú do na daltaí moltaí a thabhairt faoi na freagraí cearta agus, má bhíonn siad ceart, aon phointe amháin a thabhairt dóibh féin.

Céim 3: Gníomhaíocht bhreise

Déan comhghairdeas le an bhfoireann (na foirne) a bhuaigh agus athneartaithe na príomhphointí den fhoghlaim. Má tharla díospóireacht nó easaontuithe faoin tráth na gceist, dáil amach na ceisteanna nár freagraíodh chuig beirteanna / grúpaí beaga le taighde a dhéanamh orthu sa chuid eile den rang, nó sa bhaile.

Tráth na gCeist Tobac

(gan freagraí)

1.	Cé mhéad ceimiceán i ndeatach tobac? **A) 200** **B) 7,000** **C) 40,000**
2.	Cé mhéad ceann de na ceimiceáin sin atá aitheanta as a bheith ina gcúis ailse? **A) 69** **B) 35** **C) Ceann ar bith**
3.	Ar meán, cé mhéad nóiméad a bhaineann gach toitín de shaol an chaiteora? **A) 30 minutes** **B) 11 minutes** **C) Not at all**
4.	Cad a bhíonn mar chúis leis an líon is mó básanna in Éirinn gach bliain? *(Cuir in ord iad ó 1-3, agus 1 ar an gceann is airde)* **A) Básanna a bhaineann le halcól** **B) Timpistí tráchta bóthair** **C) Tobac**
5.	Rangaigh na substaintí seo san ord is tapúla a sroicheann siad an inchinn. *(1 an ceann is tapúla, 3 an ceann is moille)* **A) Alcól** **B) Caiféin** **C) Nicitín**
6.	Cad é an bealach is fearr do chaiteoirí gan aon dochar a dhéanamh do dhaoine eile le deatach tánaisteach? *(Roghnaigh ceann amháin nó níos mó)* **A) Caitheamh i seomra eile** **B) Caitheamh taobh amuigh** **C) Éirí as an tobac**
7.	Tá deatach tánaisteach (fulangach) in ann méadú a chur ar an mbaol go bhfaighfeá: *(Roghnaigh ceann amháin nó níos mó)* **A) Asma agus broincíteas** **B) Ailse** **C) Galar croí** **D) Ionfhabhtuithe sa chluas láir**
8.	Cad a tharlaíonn do scamhóga daoine nuair a chaitheann siad? **A) Tagann dath dubh ar an bhfíochán sláintiúil bándearg** **B) Feidhmíonn a scamhóga níos fearr nuair a imríonn siad spórt** **C) Éiríonn an análú níos éasca**
9.	Cad a tharlaíonn do choirp daoine nuair a chaitheann siad? *(Roghnaigh ceann amháin nó níos mó)* **A) Éiríonn a bhfiacla níos gile** **B) Faigheann a gcraiceann rocach ag aois níos óige** **C) Bíonn a n-anáil agus a ndrandal níos sláintiúla**
10.	Má chaitheann mná agus iad torrach méadaíonn siad an baol do: *(Roghnaigh ceann amháin nó níos mó)* **A) Marbh-bhreith** **B) Bás Cliabháin** **C) Éalaingí breithe**
11.	Fíor nó Bréagach; i gcás daoine óga in Éirinn a bhíonn ag caitheamh, nuair a chuirtear i gcomparáid iad le daoine nach bhfuil ag caitheamh, is mó an seans: **a. Go gcodlóidh siad níos fearr** ☐ **Fíor** ☐ **Bréagach** **b. Go n-aireoidh siad neirbhíseach nó in ísle brí** ☐ **Fíor** ☐ **Bréagach** **c. Go mbeidh díleá maith acu** ☐ **Fíor** ☐ **Bréagach** **d. Go n-aireoidh siad meadhránach nó go bhfaighidh siad tinnis chinn** ☐ **Fíor** ☐ **Bréagach**
12.	Cé acu díobh seo a d'fhéadfadh a bheith ina siomptóim d'éirí as vápáil? *(Roghnaigh ceann amháin nó níos mó)* **A) Deacracht codlata** **B) Tart mór** **C) Deacracht le haird a dhíriú**

Tráth na gCeist Tobac

(le freagraí)

Tá na freagraí cearta **folínithe.**

1.	Cé mhéad ceimiceán i ndeatach tobac? **A) 200 B) 7,000 C) 40,000**
2.	Cé mhéad ceann de na ceimiceáin sin atá aitheanta as a bheith ina gcúis ailse? **A) 69 B) 35 C) Ceann ar bith**
3.	Ar meán, cé mhéad nóiméad a bhaineann gach toitín de shaol an chaiteora? **A) 30 minutes B) 11 minutes C) Not at all**
4.	Cad a bhíonn mar chúis leis an líon is mó básanna in Éirinn gach bliain? *(Cuir in ord iad ó 1-3, agus 1 ar an gceann is airde)* **A) Básanna a bhaineann le halcól B) Timpistí tráchta bóthair C) Tobac** **Freagra:** *1 Tobac (6,000), 2 Alcól (2,790), 3 Timpistí tráchta bóthair (148)*
5.	Rangaigh na substaintí seo san ord is tapúla a sroicheann siad an inchinn. *(1 an ceann is tapúla, 3 an ceann is moille)* **A) Alcól B) Caiféin C) Nicitín** **Freagra:** *1 Nicitín (1-8 soicind), 2 Alcól (2-30 soicind), 3 Caiféin (3-10 nóiméad)*
6.	Cad é an bealach is fearr do chaiteoirí gan aon dochar a dhéanamh do dhaoine eile le deatach tánaisteach? *(Roghnaigh ceann amháin nó níos mó)* **A) Caitheamh i seomra eile B) Caitheamh taobh amuigh C) Éirí as an tobac**
7.	Tá deatach tánaisteach (fulangach) in ann méadú a chur ar an mbaol go bhfaighfeá: *(Roghnaigh ceann amháin nó níos mó)* **A) Asma agus broincíteas B) Ailse C) Galar croí D) Ionfhabhtuithe sa chluas láir**
8.	Cad a tharlaíonn do scamhóga daoine nuair a chaitheann siad? **A) Tagann dath dubh ar an bhfíochán sláintiúil bándearg B) Feidhmíonn a scamhóga níos fearr nuair a imríonn siad spórt C) Éiríonn an análú níos éasca**
9.	Cad a tharlaíonn do choirp daoine nuair a chaitheann siad? *(Roghnaigh ceann amháin nó níos mó)* **A) Éiríonn a bhfiacla níos gile B) Faigheann a gcraiceann rocach ag aois níos óige** **C) Bíonn a n-anáil agus a ndrandal níos sláintiúla**
10.	Má chaitheann mná agus iad torrach méadaíonn siad an baol do: *(Roghnaigh ceann amháin nó níos mó)* **A) Marbh-bhreith B) Bás Cliabháin C) Éalaingí breithe**
11.	Fíor nó Bréagach; i gcás daoine óga in Éirinn a bhíonn ag caitheamh, nuair a chuirtear i gcomparáid iad le daoine nach bhfuil ag caitheamh, is mó an seans: **a. Go gcodlóidh siad níos fearr** ☐ **Fíor** ✓ **Bréagach** **b. Go n-aireoidh siad neirbhíseach nó in ísle brí** ✓ **Fíor** ☐ **Bréagach** **c. Go mbeidh díleá maith acu** ☐ **Fíor** ✓ **Bréagach** **d. Go n-aireoidh siad meadhránach nó go bhfaighidh siad tinnis chinn** ✓ **Fíor** ☐ **Bréagach**
12.	Cé acu díobh seo a d'fhéadfadh a bheith ina siomptóim d'éirí as vápáil? *(Roghnaigh ceann amháin nó níos mó)* **A) Deacracht codlata B) Tart mór C) Deacracht le haird a dhíriú**

Gníomhaíocht 4 – Conair an alcóil tríd an gcorp (TF 2.6, 2.7)

Sa ghníomhaíocht seo, foghlaimíonn na daltaí faoin tionchar a bhíonn ag an alcól ar dhaoine, go fisiciúil agus go síceolaíoch, trí scrúdú a dhéanamh ar chonair an alcóil tríd an gcorp agus tríd an inchinn. Lena chois sin, tugann sé isteach coincheap an alcóil mar shubstaint dúlagráin agus fiosraíonn sé na láidreachtaí éagsúla a bhíonn i ndeochanna meisciúla.

Céim 1: Ticéad isteach

Dáil amach an **Bhileog oibre – Turas an alcóil tríd an gcorp** (ceann an duine), agus iarr ar na daltaí na trí cheist ar an ticéad Isteach a chríochnú. Tá na freagraí cearta folínithe anseo.

Freagraí na dticéad isteach

1. Sa BHOLG nó san AE a bhristear síos formhór an alcóil.
2. AM agus CAIFÉ an t-aon bhealach le meisce a chur díot.
3. GLUAISEACHT nó BREITHIÚNAS an chéad rud a gcuirtear as go mór dó.

Téigh tríd na ceisteanna go hachomair, comhaireamh lámh do gach freagra, ach ná tabhair an freagra ceart go dtí deireadh Chéim 2. Beidh na freagraí don cheacht réamhaíochta seo ar fáil sa bhfíseán.

Céim 2: Físeán faoi thuras an alcóil tríd an gcorp

Taispeáin an físeán seo Físeán faoi thuras an alcóil tríd an gcorp a mhíníonn turas an alcóil tríd an gcorp agus an inchinn, ón áit a dtéann sé isteach go dtí an áit a dtéann sé amach. (Fad: 4 nóiméad, 5 soicind).

Bileog oibre- Thuras an alcóil tríd an gcorp

7280137 8

★ TICÉAD ISTEACH ★

Ciorclaigh do thomhais is fearr faoin bhfreagra ceart. Seiceálfaimid na freagraí cearta ag deireadh na gníomhaíochta físeáin.

1. Sa BHOLG nó san AE a bhristear síos formhór an alcóil.
2. AM agus CAIFÉ an t-aon bhealach le meisce a chur díot.
3. GLUAISEACHT nó BREITHIÚNAS an chéad rud a gcuirtear as go mór dó.

7280137 8

7280137 8

★ TICÉAD AMACH ★

Líon na bearnaí ag úsáid an bhainc focal:

Dúlagráin – AE – Póit – Cithfholcadh – Cur amach – Amháin – Moill

Substaint ___________ is ea alcól. Ciallaíonn sé sin go gcuireann sé ___________ar theachtaireachtaí ón inchinn go dtí an corp. Bristear formhór de anuas san __________ atá in ann tomhas de 'dheoch caighdeánach' alcóil ______ a bhriseadh síos gach uair an chloig. D'féadfadh an duine níos mó fuail nó ____________ a dhéanamh nuair a bheidh an corp ag iarradh fáil réidh leis an alcól agus nimhiú a sheachaint. Níl caifé ná ____________ fuar in ann deifir a chur leis an ae. Imeacht ama agus gan aon alcól eile a ól an t-aon rud atá in ann cuidiú. ______________ a thugtar ar an tinneas cinn agus an tinneas boilg a thagann tar éis alcól a ól.

7280137 8

Nóta an mhúinteora

Mothálacht: B'fhéidir go mbeadh sé deacair ag cuid de na daltaí a bheith ag plé alcóil. D'fhéadfadh imní a bheith orthu faoi bhall dá dteaghlach (nó cara leo). B'fhéidir go bhfuil cuid de na daltaí ag dul chuig dioscónna, srl. cheana féin agus riar beag acu tosaithe ag ól deochanna meisciúla. Gach seans go bhfuil meascán de thorthaí diúltacha agus deimhneacha faighte nó feicthe ag na daltaí sin. Ar na cúiseanna sin, caithfidh na múinteoirí déileáil leis na cúinsí sin le stuaim agus le mothálacht. I rith na gceachtanna seo, ní mór a mheabhrú go rialta do na daltaí gur ceart dóibh labhairt le duine fásta iontaofa má bhíonn aon ábhair imní acu. Ní mór a mheabhrú dóibh freisin gan aon ainmneacha a lua ná labhairt sa rang fúthu féin nó a dteaghlach a bheith ag úsáid substaintí, ar chúiseanna rúndachta.

Dúlagrán is ea alcól: Tabharfaidh an ghníomhaíocht seo réamheolas do na daltaí faoi airíonna fisiciúla an alcóil, lena n-áirítear an príomhcheann gur substaint dúlagráin atá san alcól. Ciallaíonn sé sin go gcuireann alcól lárchóras na néaróg (CNS) faoi bhrú, i.e. moillítear na feidhmeanna fisiciúla agus meabhracha go léir. Tá an fhíric sin in ann mearbhall a chur ar dhaoine in amanna, fiú amháin daoine fásta. Maidir leis an gcéad imprisean go mbíonn daoine ag gníomhú go sceitimíneach, ag éirí cainteach agus fuinniúil, sin de bharr an easpa cúthaileachta a thagann ó éifeacht scaoilte/dúlagair ar an CNS. B'fhéidir nach mbeadh sé seo ar eolas ag na daltaí, ach tar éis na céad chéime den iontógáil alcóil, agus de réir mar a óltar níos mó de, bíonn an fhíor-éifeacht dúlagráin in ann giúmar an duine a phlúchadh agus dúlagar a chur orthu. Míníonn sé sin na deora agus na achrainn is féidir a bheith ina gcuid den mhíbhuntáiste a bhaineann le húsáid alcóil.

Deochanna caighdeánacha: In Éirinn, tomhaistear alcól ina 'dheochanna caighdeánacha'. Bíonn 10 ngram d'fhíoralcól i ndeoch caighdeánach amháin. Nótáil nach bhfuil sé seo ar aon dul go díreach le 'haonad alcóil' na Breataine ina bhfuil 8 ngram d'fhíoralcól.

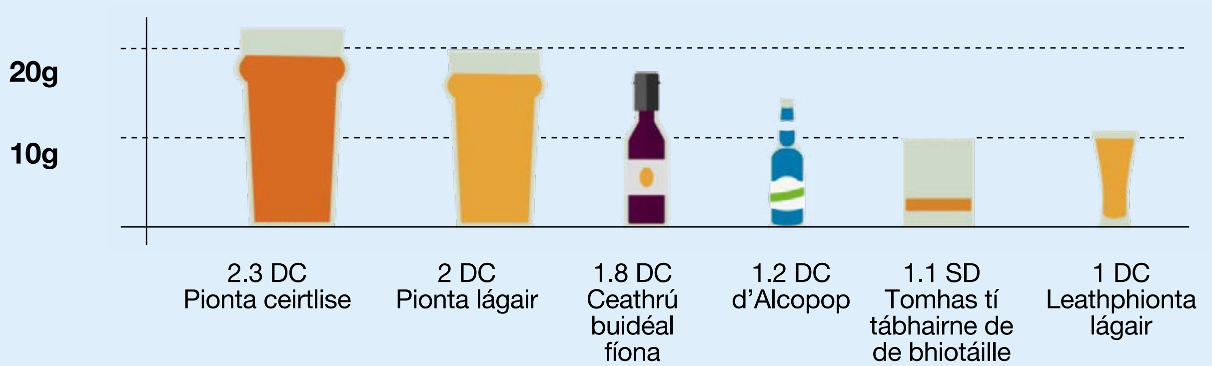
Léiríonn an ghrafaic seo líon na ndeochanna caighdeánacha a bhíonn i gcuid de na deochanna coitianta

Deochanna Caighdeánacha

1 Deoch Caighdeánach = **10 ngram alcóil**

1 Deoch Caighdeánach = cheirtlis, lágar, bheoir leathphionta = tomhas tí tábhairne de bhiotáille = gloine bheag fíona

Cé Mhéad Deoch Caighdeánach in Aon Sciar Amháin?



Treoirlínte d'Ólachán Seachtainiúil Nach bhFuil Baolach d'Aosaigh

Beidh tionchar níos mó ag an alcól ar leanaí agus daoine óga a bhfuil a gcoirp fós i mbun forbartha ná mar a bheidh ar dhaoine fásta, mar sin cuimhnigh gur d'AOSAIGH amháin atá na treoirlínte seo molta.

< 17	**Deochanna Caighdeánacha = Fir**	< 11	**Deochanna Caighdeánacha = Mná**
0	**Deochanna Caighdeánacha = Daoine Faoi 18**	0	**Deochanna Caighdeánacha = Toircheas**

Is í an chomhairle atá ag an HSE **d'ógánaigh faoi 18 mbliana ná rogha a dhéanamh gan deochanna meisciúla a ól nó an t-ólachán a chur siar go mbeidh siad 18+ mbliana d'aois.**

Is í an chomhairle atá ag an HSE do mhná atá torrach ná stop a chur leis an ólachán a luaithe a gheobhaidh siad amach go bhfuil siad torrach **mar nach bhfuil aon lear alcóil sábháilte don pháiste ag aon stáid de toircheas.**

Pointí plé atá molta

- Cad é an rud is mó a d'fhoghlaim tusa ón bhfíseán seo?
- Cad a d'fhoghlaim tú faoin áit a dtéann an t-alcól sa chorp? Cad a chuir iontas ort?
- Cad a tharlaíonn má ólann duine an-tapa? Cé mhéad atá a n-ae in ann a thógáil? (Cuimhnigh gur treoirlínte d'aosaigh iad seo, i.e. deoch caighdeánach amháin san uair an chloig. Ní aon treoirlínte íseal-riosca ann do dhaoine óga – riosca ard a bhíonn i gceist i gcónaí.)
- Cad a tharlaíonn má ólann duine deochanna láidre ar nós vodca? Cad is ceart do dhaoine a dhéanamh le deochanna láidre mar iad sin? (Iad a ól go mall, agus an t-alcól a chaolú le deochanna boga.)
- B'fhéidir go n-airíonn sé an-drámatúil, ach is tocsain/nimh atá san alcól do chorp an duine. Cén chaoi a bhfaigheann an corp réidh le farasbarr alcóil? (Fual, cur amach.)
- Cad a chiallaíonn sé a rá gur 'dúlagrán' atá san alcól? Cad a chiallaíonn sé do chorp an duine? Cad a chiallaíonn sé dá ngiúmar? (Droch-ghiúmar, cantalach, feargach, brónach, imníoch)
- Cén difríocht a dhéanann bia?
- Is í an chomhairle atá ag saineolaithe sláinte poiblí in Éirinn do dhaoine óga ná rogha a dhéanamh gan aon deochanna meisciúla a ól, nó an cinneadh tosú ag ól alcóil a chur siar chomh fada agus is féidir, go hidéalach go mbeidh siad 18 mbliana d'aois ar a laghad. Ar b'shin comhairle mhaith? Cé na fáthanna a d'fhéadfadh a bheith leis sin?

Céim 3: Ticéid isteach agus amach

Ag úsáid na **Bileoige oibre – Turas an alcóil tríd an gcorp**, téigh siar go dtí na ceisteanna don ticéad Isteach, agus déan athbhreithniú agus plé faoi na freagraí cearta.

Ansin, iarr ar na daltaí an ticéad Amach a chríochnú ar an mbileog oibre, ina n-aonar nó ina mbeirteanna. Is é an aidhm atá leis an ticéad Amach ná athbhreithniú a dhéanamh ar na príomhphointí foghlamtha.

Freagraí na dticéad amach

Líon na bearnaí ag úsáid an bhainc focal:

Dúlagráin – AE – Póit – Cithfholcadh – Cur amach – Amháin – Moill

Substaint <u>DÚLAGRÁIN</u> is ea alcól. Ciallaíonn sé sin go <u>MOILLÍONN</u> sé an corp agus an inchinn San <u>AE</u> is mó a bhristear síos é, áit ar féidir tomhas <u>AMHÁIN</u> de 'dheoch caighdeánach' alcóil a bhriseadh síos in uair an chloig. D'féadfadh an duine níos mó fuail nó <u>CUR AMACH</u> a dhéanamh nuair a bheidh an corp ag iarradh fáil réidh leis an alcól agus nimhiú a sheachaint. Níl caifé ná <u>CITHFHOLCADH</u> fuar in ann deifir a chur leis an ae. Imeacht ama agus gan aon alcól eile a ól an t-aon rud atá in ann cabhair a thabhairt. <u>PÓIT</u> a thugtar ar an tinneas cinn agus an tinneas boilg a thagann tar éis alcól a ól.

Gníomhaíocht 5 – Alcól inár sochaí (TFanna 2.2, 2.6)

Sa ghníomhaíocht seo, smaoiníonn na daltaí go criticiúil faoi úsáid alcóil in Éirinn agus na hiarmhairtí sóisialta agus sláinte do dhaoine óga agus don tsochaí i gcoitinne.

Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Fiafraigh de na daltaí an aontaíonn siad nó an easaontaíonn siad leis an ráiteas seo a leanas:

'Bíonn leanaí agus daoine óga an-leochaileach do dhíobhálacha agus rioscaí a bhaineann le halcól, mar go mbíonn a gcoirp agus a n-inchinní fós ag forbairt.' (Alcohol Action Ireland).

Nótáil cé mhéad dalta a d'aontaigh, a d'easaontaigh, nó nár thug aon fhreagra. Is féidir Céim 1 a reáchtáil freisin mar dhíospóireacht siúil, nó trí chártaí dearga agus uaine a úsáid chun aontú/easaontú a léiriú.

Céim 2: Alcól in Éirinn

Roinn na daltaí ina ngrúpaí agus dáil amach an **Bhileog oibre – Alcól in Éirinn**. Iarr ar na daltaí é a líonadh amach. Is féidir é seo a reáchtáil freisin mar ghníomhaíocht timpealláin.

Ag brath ar an bpolasaí Wi-Fi/idirlín/fóin, is féidir *Mentimeter* nó a mhacasamhail a úsáid mar mhalairt chun néal focal oiriúnach a chruthú do gach ceannteideal.

Glac aiseolas ón ngrúpa. Tabharfaidh an ghníomhaíocht seo léargas duit faoin eolas reatha atá ag na daltaí faoin alcóil agus an neamhchosaint atá acu ina choinne.

Pointí plé atá molta

- Cad a insíonn sé sin dúinn faoi alcól inár sochaí?
- Bunaithe ar a bhfuil pléite againn, cén teachtaireacht neamhbhriathartha atá ár sochaí a thabhairt do dhaoine óga faoin alcól agus a bheith ag ól an iomarca de? An teachtaireacht shláintiúil nó mhíshláintiúil é seo do dhaoine óga?
- Ag úsáid chúlra ilchultúrtha an ranga, fiosraigh creidimh agus rialacha malartacha cultúrtha i dtaca leis an alcól.
- Cén chaoi a mbíonn na daoine óga agus a dteaghlaigh ag bualadh le chéile agus ag baint sásaimh as an saol i gcultúr nach gceadaítear alcól?
- Cé chomh héasca/deacair atá sé do na daoine óga cinntí a dhéanamh dóibh féin faoin alcól i sochaí inar cosúil amanna gur iompraíocht inghlactha a a bheith ag ól an iomarca alcóil?
- Cad a dhéanfadh rudaí níos éasca do na daoine óga chun cinntí a dhéanamh dá sláinte agus dá bhfolláine féin?
- Cé na tionchair a bhíonn ag feachtais shláinte phoiblí ar nós Askaboutalcohol.ie an HSE ar do chuid smaointeoireachta?
- An mbeadh tú in ann foclaíocht a chur le chéile do theachtaireachtaí a d'fhéadfadh daoine óga a spreagadh chun moill a chur ar a gcinneadh deochanna meisciúla a ól? An mbeadh póstaeir/fógraí TV/teachtaireachtaí meáin ar na bealaí ab fhearr chun iad a chur i láthair?

Bileog oibre – Alcól in Éirinn

Cé a ólann alcól?

Cá n-ólann siad é?

Cén uair a ólann siad é?

Cé mhéad a ólann siad?

Nóta an mhúinteora

Tá sé mar aidhm ag an ngníomhaíocht seo a thaispeáint go bhfuil an dearcadh ceannasach cultúrtha atá sa tír a mheasann go bhfuil sé inghlactha an iomarca alcóil a ól, in ann damáiste a dhéanamh do dhaoine óga. Seo a deir Alcohol Action Ireland, carthanacht cheannasach maidir le cosc a chur leis an dochar a dhéanann alcól:

"Ní amháin nach deasghnáth aistrithe saoil atá in ól alcóil, is baolach go gcuirfidh sé moill ar fhorbairt scileanna bunriachtanacha chun déileáil le deacrachtaí, mar aon le scileanna pearsanta agus sóisialta; teilgfidh sé daoine óga isteach i gcúinsí baolacha agus leagfaidh sé an bhunchloch do dheacrachtaí fisiciúla agus meabhairshláinte san am atá le theacht." (Alcohol Action Ireland 2020).

Alcól is ea an tsubstaint/druga athraithe giúmair is forleithne a úsáidtear in Éirinn. Deir breis agus 80% de dhaoine 15+ bliana d'aois gur ól siad deoch mheisciúil le bliain anuas (NACDA, 2016). Is minic go nglactar leis mar chuid d'ócáidí sóisialta agus de cheiliúrthaí teaghlaigh, agus meastar i gcoitinne gur deoch taitneamhach sóisialta atá ann i measc daoine fásta, ar bhealach íseal-riosca. Ar an láimh eile, tá suas le 400,000 duine fásta in Éirinn nach n-ólann aon alcól, agus tá an líon sin ag dul i méid. Lena chois sin, deir 80% de bhuachaillí agus 83% de chailíní san aois 12-14 bliana nár ól siad deoch meisciúil riamh (HBSC 2018 tuairiscithe ag Kolto et al, 2020).

Mar sin féin, tá a lán daoine in Éirinn ag úsáid alcóil ar bhealach baolach, ag méadú na dóchúlachta go bhfaighidh siad drochshláinte, míchumas agus galar (An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte). Ragús óil is ea sé dheoch chaighdeánacha nó níos mó a ól in aon bhabhta ólacháin amháin. Féach nóta an mhúinteora lch 21. Chun breis eolais a fháil, féach www.askaboutalcohol.ie.

Tá sé tábhachtach a nótáil nach bhfuil aon treoirlínte d'ólachán íseal-riosca ar fáil d'ógánaigh. Meastar i gcónaí gur ardriosca é. Léiríonn staidéir go bhfuil úsáid alcóil i rith bhlianta na hóige in ann dochar níos ionchasaí a dhéanamh don inchinn i rith na haosachta. Leanann an inchinn ar aghaidh ag forbairt go dtí lár na 20í.

B'fhéidir go mbeadh suim ag na daltaí a fháil amach go bhfuil a lán daoine cáiliúla ann nach n-ólann aon alcól. Tabharfaidh cuardach idirlín treoir duit chuig na samplaí is reatha agus is suimiúla chun iad a chomhroinnt leis na daltaí. Má úsáideann tú é sin, cuideoidh sé má thaispeántar roinnt grianghraf ionas go mbeidh na daltaí in ann na hainmneacha a aithint. Cuimhnigh nár ól cuid acu sin aon alcól riamh, ach tá cuid eile acu ag staonadh mar gheall ar dheacrachtaí pearsanta a bhí acu le halcól roimhe sin.

Céim 3: Machnamh ar an bhfoghlaim

Iarr ar na daltaí freagairt do chuid de na leideanna seo a leanas ina gcóipleabhar SPHE:

- Is é an rud ba thábhachtaí a d'fhoghlaim mé ná...
- Is é an rud ba mhó a thug sásamh dom ná...
- Is é an rud ba mhó a chuir iontas orm ná...
- Is é an rud a d'fhoghlaim mé atá nua ná...
- Is é an rud ba mhó a chuir ag smaoineamh mé ná...

Gníomhaíocht 6 – Miotais agus fíricí faoin alcól (TFanna 2.6, 2.7)

Sa ghníomhaíocht seo, foghlaimíonn na daltaí faoi chuid de na hiarmhairtí sóisialta, mothúchánacha agus fisiciúla ó úsáid alcóil i measc daoine óga agus déanann siad machnamh ar na buntáistí a bhaineann le rogha a dhéanamh staonadh ón ól nó an cinneadh chun deochanna meisciúla a ól a chur siar chomh fada agus is féidir, go hidéalach go mbeidh siad 18 mbliana d'aois ar a laghad.

Céim 1: Iarmhairtí ó úsáid alcóil

Roinn an rang ina bheirteanna nó ina ghrúpaí beaga. Reáchtáil KWL (Eolas Fiosracht Foghlaim) Iarr ar na daltaí gach a bhfuil ar eolas acu cheana féin faoi iarmhairtí an alcóil a scríobh síos. Ansin na nithe a mbíonn siad fiosrach fúthu a scríobh. Beidh siad in ann machnamh a dhéanamh ar an méid a bheidh foghlamtha acu ag deireadh na gníomhaíochta.

Céim 2: Miotas agus fíric

Dáil amach an **Bhileog oibre – Miotas agus fíric** agus iarr ar na daltaí í a chríochnú ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí beaga.

Ag úsáid **nóta an Mhúinteora**, téigh trí gach ceist, ag ceadú do na daltaí freagra a thabhairt agus ansin an t-eolas ceart a chur ar fáil de réir mar is gá.

Bileog oibre – Miotas agus fíric

Ainm(neacha): ____

		Myth	Fact	Don’t know
1.	Má thosaítear go hóg méadaítear an riosca go bhforbróidh tú fadhbanna alcóil níos deireanaí i do shaol.			
2.	Bíonn daoine óga sábháilte má chloíonn siad le teorainneacha íseal-riosca ólacháin.			
3.	Is féidir leat meáchan a chur suas ó bheith ag ól alcóil.			
4.	Má ólann duine caifé nó cithfholcadh fuar a thógáil cuideoidh sé leo an mheisce a chur díobh.			
5.	Bíonn duine áthasach de bharr alcóil.			
6.	Bíonn tionchar ag an alcól ar chinnteoireacht daoine agus ar a gcumas chun breithiúnas a thabhairt ar chúinsí.			
7.	Bíonn tionchar ag an alcól ar fheidhmíocht spóirt.			
8.	Tá daoine óga ag ól níos mó anois ná mar a bhí san am atá caite.			

Nóta an mhúinteora

1. **Má thosaíonn tú ag ól go hóg méadaítear an riosca go bhforbróidh tú fadhbanna alcóil níos deireanaí i do shaol.** FÍRIC – Mar gheall ar an gcaoi a bhforbraíonn an inchinn, má thosaíonn dhuine ag ól deochanna meisciúla mar dhéagóir is mó an baol atá ann go n-éireoidh siad spleách ar an alcól. I gcás daoine óga a thosaíonn ag ól sula mbeidh siad 15 bliana d'aois, taispeánann an fhianaise go bhfuil a CHEITHRE oiread de bhaol ann go bhforbróidh siad spleáchas alcóil i gcomparáid leo sin a fhanann go mbeidh siad 21 bliain d'aois. Freisin, is iad na daoine a ólann go trom i lár a ndéaga blianta is mó atá i mbaol ó díobháil a bhaineann le halcól nuair a bheidh siad ina n-aosaigh óga.
2. **Bíonn daoine óga sábháilte má chloíonn siad le teorainneacha íseal-riosca ólacháin.** MIOTAS – Níl aon leibhéil shábháilte ólacháin ann do dhaoine óga. De bhreis ar chuid de na díobhálacha is follasaí don chorp agus don inchinn atá i mbéal forbartha, cuireann alcól as do chumas an choirp chun cailciam a ionsú agus dá bharr sin is féidir leis na cnámha éirí tanaí agus níos laige. Déanann alcól díhiodráitiú ar an gcorp agus leathnaíonn sé na fuileadáin, rud a fhágann an craiceann ag breathnú dearg agus balscóideach.
3. **Is féidir leat meáchan a chur suas ó bheith ag ól alcóil.** FÍRIC – bíonn a lán calraí san alcól. Freisin, tá nasc idir a bheith ag ól deochanna meisciúla agus a bheith ag déanamh roghanna míshláintiúla bia, m.sh. mearbhia tar éis oíche amuigh, agus easpa aclaíochta. Cuidíonn sé sin go léir leis an gcorp níos mó calraí a thógáil isteach ná mar atá sé a dhó, rud atá in ann meáchan a chur suas. Mar shampla, tá an oiread céanna calraí i bpionta amháin ceirtlise agus atá i mbarra mór seacláide, agus tá an oiread céanna calraí i bpionta amháin lágair agus atá i mála criospaí.
4. **Má ólann duine caifé nó cithfholcadh fuar a thógáil cuideoidh sé leo an mheisce a chur díobh.** MIOTAS – Tá an ae ar nós cairr nach bhfuil inti ach giar amháin – níl aige ach luas amháin. Níl an ae in ann fáil réidh ach le méid áirithe alcóil in aghaidh na huaire, beag beann ar an méid a bheidh ólta. An t-aon leigheas atá ar an meisce ná am. Mar sin, ní dhéanfaidh caifé ach duine a dhúiseacht agus é/í fós ar meisce. Má thógann duine cithfholcadh fuar, níl ann ach go mbeidh an té sin fuar, fliuch agus ar meisce! Beidh riar mór alcóil fós i sruth na fola.
5. **Bíonn duine áthasach de bharr alcóil.** MIOTAS – Bíonn sé deacair a thuar cén tionchar a bheidh ag an alcól ar ghiúmar agus ar mheabhairshláinte duine. Is minic go mbraithfidh an rud a tharlóidh agus iad ag ól ar an gcaoi ar airigh siad sular thosaigh siad ag ól. B'fhéidir go n-aireodh siad áthasach ar feadh tamaill, ach is dúlagrán é an t-alcól. Cé go bhféadfadh duine a bheith ag breathnú in ardghiúmar fad a bheidh siad ag ól, titeann a ngiúmar sna huaireanta agus sna laethanta ina dhiaidh sin agus is féidir leo fáil cantalach, feargach nó brónach.
6. **Bíonn tionchar ag an alcól ar chinnteoireacht daoine agus ar a gcumas chun breithiúnas a thabhairt ar chúinsí.** FÍRIC – Ar an gcaoi chéanna ar baolaí go mbeidh timpistí ag cuid de na daoine fad a bheidh siad ag ól, is féidir leo aireachtáil freisin go bhfuil níos lú srianta orthu agus go ndéanfaidh siad rudaí nach ndéanfaidís go hiondúil. Cuireann alcól bac ar an gcuid sin den inchinn a mheánn suas rioscaí agus a dhéanann breithiúnais faoi chásanna.
7. **Bíonn tionchar ag an alcól ar fheidhmíocht spóirt.** FÍRIC – Laghdaítear seasmhacht – laghdaíonn alcól cumas an choirp chun glúcós a tháirgeadh agus bíonn níos lú fuinnimh agus níos lú seasmhachta mar thoradh air sin. Baol níos mó crampaí a fháil – má bhíonn alcól sa chóras tar éis óil, cuidíonn sé chun aigéad lachtach a charnadh. Díhiodráitiú – fualbhrostach is ea alcól a chuireann iachall ar an gcorp breis leachta a dhéanamh de bhreis ar an ngnáthmhéid a dhéantar le linn aclaíochta, rud a chuireann duine i mbaol níos mó ó dhíhiodráitiú.
8. **Tá daoine óga ag ól níos mó anois ná mar a bhí san am atá caite.** MIOTAS – Is amhlaidh go bhfuil siad ag ól níos lú. Mar shampla, in 2018, dúirt 81% de leanaí 12-14 bliana d'aois nár ól siad deoch mheisciúil riamh, i gcomparáid le 75% sa staidéar roimhe sin in 2014 (HBSC, 2020). Is féidir figiúirí suas chun dáta a fhoinsiú trí thagairt a dhéanamh do bhileog fíricí an Bhoird um Thaighde Sláinte maidir le daoine óga agus úsáid substaintí ag https://www.drugsandalcohol.ie/28138/.

Pointí plé atá molta

- Cé na hiarmhairtí a bhaineann le halcóil is tábhachtaí duitse?
- Cé na hiarmhairtí a bhaineann le halcóil is lú tábhachta duitse?
- Cén fáth a bhfuil níos mó daoine óga ag déanamh cinneadh gan aon alcól a ól, dar leat?

Céim 3: Machnamh ar an bhfoghlaim

I gCéim 1, rinne na daltaí KWL. Ar freagraíodh cuid de na ceisteanna a d'fhiosraigh siad, agus cad a sheasann amach mar phríomhfhoghlaim? Ansin, iarrtar orthu díriú ar a bhfoghlaim do mhachnamh an lae inniu agus ceann nó níos mó de na habairtí seo a leanas a chríochnú:

Is é an rud ba mhó a chuir ag smaoineamh mé ná...

Cad a chiallaíonn sé sin domsa...

Cén chaoi ar féidir liom mo shláinte féin a chosaint...

Gníomhaíocht 7 – Fiosrú drugaí (TF 2.6)

Sa ghníomhaíocht seo, fiosraíonn na daltaí a dtuiscint féin faoi úsáid agus mí-úsáid drugaí dleathacha agus mídhleathacha, lena n-áirítear míochnú, toitíní, alcól agus drugaí eile. Chuige sin, caithfidh an múinteoir nó na daltaí cóipeanna d’irisí stíle maireachtála a thabhairt isteach.

Cé go mbíonn roinnt ullmhúcháin i gceist don ghníomhaíocht cholláise seo, tabharfaidh sé léargas uathúil duit faoin eolas atá ag na daltaí agus na rudaí a mbíonn siad ag smaoineamh orthu i dtaca le substaintí dleathacha agus mídhleathacha. Níl sé i gceist go ndíreodh an ghníomhaíocht seo ar aon drugaí mídhleathacha ar leith. An aidhm atá léi ná tús réidh a chur le comhrá faoi dhrugaí sa chiall is leithne.

Céim 1: Drugaí a mhíniú d’eachtrán

Roinn an rang ina bheirteanna nó ina ghrúpaí beaga. Iarr ar na daltaí a shamhlú go bhfuil eachtrán ón spás amuigh tar éis leaindeáil. An chéad tasc ná ainm a chur ar an eachtrán. Níl tuairim dá laghad ag an eachtrán cén chaoi a n-oibríonn rudaí ar an Domhan seo agus is é an jab atá ag na daltaí ná míniú don eachtrán cad tá i gceist le drugaí. Ag brath ar an bpolasaí Wi-Fi/idirlín/fóin, is féidir *Mentimeter* nó a mhacasamhail a úsáid mar mhalairt chun néalta focal oiriúnacha a chruthú.

Glac aiseolas ó na daltaí. Tarraing aird ar leith ar na téarmaí *tionchar ar an ngiúmar nó ar an intinn, mí-úsáid, andúil/spleáchas, dleathach, mídhleathach,* nó cuir isteach iad mura dtiocfaidh siad chun cinn in aiseolas na ndaltaí.

Nóta an mhúinteora

B’fhéidir go gcuideodh samplaí de shainmhínithe ar dhrugaí leis an bplé sa seomra ranga:

1. Nuair a labhraíonn daoine faoi “dhrugaí” bíonn siad ag labhairt faoi nithe a mbeadh sé níos cruinne “substaintí sícighníomhacha” a thabhairt orthu. Ainm casta, ach brisfimid síos é:
    - Substaint. Solad, leacht, deatach, gal, srl.
    - Síoco-. Leagan gearr de síceolaíoch; an intinn nó an staid mheabhrach
    - Gníomhach. Ciallaíonn sé sin go bhfuil éifeacht aige. Feidhmíonn substaintí sícighníomhacha ar an inchinn go príomha.

    Cuireann siad athruithe ar ghiúmar an duine, ar an mbealach a bhfeiceann siad an saol, agus ar an mbealach a airíonn siad go mothúchánach, nithe a mbeidh tionchar acu ar an mbealach a iompraíonn daoine iad féin (An Roinn Sláinte, 2019).
2. Substaintí ceimiceacha is ea drugaí a athraíonn giúmar, mothúchán nó staid comhfhiosachta an duine. Tugtar ‘sícighníomhach’ air sin freisin. Áirithe ann tá tobac, alcól, agus drugaí neamhcheadaithe ar nós cannabas, cócaon agus hearóin. Bíonn cuid de na míochainí sícighníomhach freisin agus is féidir leo andúil a chothú mura n-úsáidtear iad mar atá ordaithe.

Céim 2: Colláis d'fhiosrú drugaí

Roinn an rang ina ghrúpaí beaga. Tabhair roinnt irisí do gach grúpa (m.sh. cinn ó nuachtáin an Domhnaigh), mar aon le bata gliú, bileog mhór dá gcolláis, agus siosúr sábháilteachta do gach duine.

Iarr ar na daltaí focail agus íomhánna a fháil a nascann leis an bhfocal 'drugaí'. D'fhéadfadh na focail agus na téarmaí as Céim 1 feidhmiú mar threoir. Spreag na daltaí a bheith samhlaíoch agus smaoineamh ar nithe nach mbeadh nasc soiléir acu le drugaí, b'fhéidir. Teastóidh leideanna ó na daltaí, agus tá roinnt smaointe i nóta an **Mhúinteora**.

Nóta an mhúinteora

Mothálacht & stiogma tá sé tábhachtach go dtabharfaí faoi deara an tuin a thiocfaidh chun cinn i rith na gníomhaíochta seo. Tá sé i gceist go mbeadh sé leathan agus fíriciúil, agus gan a bheith bunaithe ar eagla. B'fhéidir go mbeadh imní ar chuid de na daltaí faoi bhaill den teaghlach sa bhaile a bhíonn ag caitheamh, ag tógáil míochainí, ag ól deochanna meisciúla nó ag úsáid drugaí mídhleathacha. Ar na cúiseanna céanna, d'fhéadfadh go mbeadh gá le briseadh isteach cosantach má bhíonn caint stiogmatach á húsáid. Mar shampla, spreag na daltaí chun caint 'duine ar dtús' a úsáid, ar nós 'duine a úsáideann drugaí nó alcól', 'duine atá spleách ar dhrugaí nó alcól', seachas 'alcólaigh', 'andúiligh dhrugaí' nó téarmaí maslacha mar 'juncaithe'. Sa treoir 'Stop an Stiogma' de chuid Fheachtas Géarchéime Drugaí CityWide, imlínítear cúinsí cainte a d'fhéadfadh a bheith cuiditheach duit lena athbhreithniú roimh ré (tá achoimre úsáideach ar lch. 15 den treoir). https://www.citywide.ie/assets/files/pdf/stop_the_stigma_position_paper_feb_2018.pdf

Leideanna don chólláis Meabhraigh do na daltaí gur féidir le húsáid agus mí-úsáid drugaí tionchar a imirt ar gach gné de shaolta daoine, óna sláinte agus a sábháilteacht go dtína bpost, a n-áit chónaithe, a gcairde agus a gcuid airgid. Dá réir sin, is féidir lena lán íomhánna nach bhfuil chomh follasach céanna a bheith nasctha leis an bhfocal 'drugaí'. Spreag na daltaí chun breathnú ar phictiúir nach bhfuil aon ghaol acu le drugaí de réir cosúlachta, agus smaoineamh an bhféadfaí iad sin a nascadh leis an bhfocal 'drugaí'. Seo roinnt samplaí:

Sampla d'íomhá	Gaol leis an bhfocal 'drugaí'
Naíonán gealgháireach, duine níos sine	Bíonn leanaí agus daoine fásta níos sláintiúla de bharr míochainí atá in ann cóireáil a chur ar thinnis, agus vacsaíní atá in ann tinneas a chosc
Bainis	Is maith lena lán daoine deoch sóisialta a bheith acu ag bainis
Mná torracha	Moltar do mhná torracha fanacht glan ó alcól, ó chaitheamh agus ó dhrugaí neamhcheadaithe ionas nach ndéanfar dochar dá bpáiste atá i mbun forbartha
Teaghlach nó teach	Is féidir le teaghlach duine a bheith trína chéile nó brónach má bhíonn fadhbanna acu le halcól nó le drugaí eile
Banc nó airgead	D'fhéadfadh airgead a bheith amuigh ar dhuine nó gan aon airgead spártha a bheith acu riamh
Bia	B'fhéidir nach mbeadh duine in acmhainn bia deas a cheannach
Gardaí, cúirt, príosún	D'fhéadfaí duine a thógáil a thabhairt chun cúirte agus a chur i bpríosún
Duine le gruaig agus craiceann álainn	Breathnaíonn daoine níos sláintiúla agus bíonn a ngruaig agus a gcraiceann níos fearr mura mbeidh siad ag caitheamh nó ag mí-úsáid substaintí eile.

Tá cuid de na príomhthéarmaí mínithe anseo, mar go dtiocfaidh siad chun cinn sa ghníomhaíocht seo. Tá Gluais Téarmaí ar leathanach 45.

Drugaí a athraíonn giúmar: Substaintí ceimiceacha is ea drugaí a athraíonn giúmar, mothúchán nó staid comhfhiosachta an duine. Tugtar 'sícighníomhach' air sin freisin. Áirithe ann tá tobac, alcól, agus drugaí neamhcheadaithe ar nós cannabas, cócaon agus hearóin. Bíonn cuid de na míochainí sícighníomhach freisin agus is féidir leo andúil a chothú mura n-úsáidtear iad mar atá ordaithe.

Mí-úsáid: Rud éigin a thógáil nach ceart duit a thógáil, nó é a thógáil ar bhealach nach bhfuil molta (m.sh. tógáil míochaine atá ordaithe do dhuine eile. Tá sé sin baolach mar nach mbeidh sé seiceáilte ag an dochtúir a thug an t-ordú an bhfuil an míochaine riachtanach nó sábháilte duitse).

Andúil: Ní bhíonn an duine in ann stopadh ag smaoineamh ar an tsubstaint, nó tógfaidh siad é is cuma cén dochar a dhéanfaidh sé dóibh féin ná dá dteaghlach. Is iondúil nach mbíonn an duine in ann srian a chur le n-iontógáil, ná stopadh nuair a thosóidh siad. Tugtar 'spleáchas' air sin freisin.

Acmhainn: Nuair a thógann duine druga/substaint go rialta ní fada go mbeidh an té sin ag iarradh níos mó de a thógáil chun an éifeacht chéanna a fháil agus a bhídís a fháil.

Pointí plé atá molta

Iarr ar bheirt as gach grúpa a gcolláis a thaispeáint agus a mhíniú. Ansin, próiseáil an ghníomhaíocht le chéile.

- Cad iad na rudaí maithe atá taispeánta in bhur gcolláisí?
- Cé na rudaí nach bhfuil chomh maith sin?
- San iomlán, cén saghas daoine a fheicimid sna colláisí? *(Gach saghas cineáil, mar gur féidir le fadhbanna i dtaca le húsáid substaintí tarlú d'aon duine)*
- Cad a d'fhéadfadh tú a fheiceáil difriúil anois?

Céim 3: Ciorcal aimsithe

Ag úsáid modheolaíocht an Chiorcail Smaointeoireachta Criticiúla, iarr ar na daltaí machnamh a dhéanamh ar a bhfuil faighte amach acu as na colláisí. Sa mhodheolaíocht seo, roghnaigh earra amháin le cur thart, ar nós peann, teidí nó cleite. Ní bheidh cead cainte ach amháin ag an té a bheidh i ngreim san earra. Ansin, cuirfidh an té sin an t-earra ar aghaidh go dtí an chéad duine eile a thabharfaidh faoi thagairt a dhéanamh faoi. Lean ort nó go mbeidh réimse de thagairt faighte agat ag neartú agus ag déanamh achoimre ar na pointí foghlamtha, ó thaobh na ndaltaí de.

Gníomhaíocht 8 – Brú a bheith cosúil le daoine eile (TFanna 1.6, 2.5, 2.2)

Sa ghníomhaíocht seo, déanann na daltaí measúnú ar ról an phiarbhrú, a bheith i gcomhréir le hiompraíocht ghrúpa ar leith, agus a bheith ag tacú leo féin agus lena gcairde nach bhfuil ag iarradh a bheith i gcomhréir le daoine eile.

Céim 1: Cad a chiallaíonn piarbhrú duitse?

Roinn an rang ina bheirteanna nó ina ghrúpaí beaga. Iarr ar na daltaí plé a dhéanamh faoin gciall atá le tionchar piaraí nó piarbhrú. Cuimhnigh gur féidir le tionchar piarghrúpa a bheith ina rud dearfach freisin.

Glac aiseolas. Cinntigh go ndéanfar plé faoi thionchar dearfach agus diúltach ó phiaraí. Cinntigh freisin go bpléifear an nádúr seachtrach agus inmheánach atá sa phiarbhrú, i.e. gur féidir le daltaí brú seachtrach a aireachtáil ó phiaraí, agus/nó brú inmheánach a aireachtáil uathu féin chun dul in oiriúint lena bpiaraí. Féach **nóta an Mhúinteora**.

Céim 2: An físeán faoi thurgnamh an ardaitheora

Taispeáin an ghearrthóg seo https://www.youtube.com/watch?v=dDAbdMv14Is&t=1s ón seó teilifíse Would You Fall for That? Macasamhlú atá ann de thurgnamh an ardaitheora (Turgnamh Asch) agus taispeánann sé daoine fásta ag cloí le hiompraíocht ghrúpa. (Fad: 6 nóiméad, 30 soicind)

Nóta an mhúinteora

Taispeánann an físeán seo an bealach ar féidir le daoine fásta brú a aireachtáil chun cloí le hiompraíocht ghrúpa. Léiríonn taighde gur féidir le daoine óga brú níos mó fós a aireachtáil chun dul in oiriúint mar gheall ar an ngá normalach a bhíonn ag ógánaigh a bheith ina gcuid de phiarghrúpa (Blakemore, 2018). Ach é sin ráite, ní rud diúltach a bhíonn i gcónaí sa phiarbhrú ná san oiriúnú. Is féidir le daoine óga tionchar a imirt ar a chéile ar bhealach dearfach freisin.

Maidir le piarbhrú chun alcól a ól, tobac a úsáid nó drugaí mídhleathacha a thógáil, ní sé chomh simplí le daoine óga a bheith ag tairiscint na substainte ó bhéal do chara/piara agus a bheith breithiúnach mura nglactar leis. I gceist ann freisin tá daoine óga ag déanamh breithiúnas faoi na hiompraíochtaí is gá chun go nglacfar le duine isteach i ngrúpa nó go nglacfaidh duine ar leith leis an té sin, agus a bheith ag cloí leis an iompraíocht sin dá ndeoin féin gan aon bhrú follasach.

In Growing Up in the West: Tuarascáil Contae: Gaillimh (Óige an Phláinéid) (WRDATF, 2019) fuarthas amach go raibh riar suntasach d'ógánaigh 15-16 bliana d'aois faoi bhrú chun dul in oiriúint lena ngrúpa sóisialta: bhraith 31% go gcaithfidís alcól a ól, bhraith 14% go gcaithfidís toitíní a chaitheamh, agus bhraith 8% go gcaithfidís cannabas a chaitheamh chun a bheith "ina gcuid den ghrúpa". Is féidir na figiúirí sin a chur faoi bhráid na ndaltaí mar phointe plé, nó is féidir buille faoi thuairim a fháil ó na daltaí, sula dtabharfaidh tú amach na figiúirí.

Pointí plé atá molta

- Taispeánann an físeán seo roinnt daoine fásta ag triail go láidir a bheith ceannasach agus ag iarradh gan a bheith in oiriúint don slua, fiú agus gan aon chiall a bheith leis. Cén fáth a ndéanann siad é sin? Cad tá siad a mhothú nó cé air a bhfuil siad ag smaoineamh roimh agus ansin tar éis dóibh athrú timpeall?
- An féidir leat dáimh a bheith agat leis sin? Cad a dhéanfá-sa san ardaitheoir?
- Samhlaigh a bheith i gcás ina bhfuil daoine eile ag caitheamh (nó ag ól alcóil). An mbeadh sé deacair ort cloí le do chinneadh mura mbeadh tú sásta a bheith comhpháirteach leo?
- Níor chloígh cuid de na daoine san fhíseán leis an ngrúpa. Cén fáth? Cén chomharthaíocht coirp a chonaic tú?
- Cén chaoi a mothaíonn sé, dar leat, a bheith ar an duine nach bhfuil sásta dul in oiriúint?
- Cad faoin duine nach gcloíonn le grúpa trí staonadh ó alcól nó ó chaitheamh? An féidir leo spraoi a bheith acu fós féin?
- Cén ról a d'fhéadfadh a bheith ag 'lucht tionchair' orainn, mar shampla, má chuireann siad táirge meisciúil chun cinn nó má úsáideann siad suíomh táirgí ar a seiteanna?
- Má thagann an brú chun cloí ón taobh istigh dúinn féin, an gciallaíonn sé sin gur féidir linn é a rialú má aithnímid é?
- Cad a chuidíonn le duine chun cur i gcoinne a bheith ag cloí le grúpa mura bhfuil siad ag iarradh a bheith comhpháirteach?
- Cén bealach ar cheart dúinn déileáil lenár gcairde dá mb'fhearr leo gan a bheith rannpháirteach?

Céim 3: Machnamh

Don tseachtain seo romhainn, tabhair faoi deara na bealaí atá tú a chleachtadh cheana féin ionas nach mbeidh tú ag cloí leis an ngrúpa. B'fhéidir go bhfuil bia ann nach dtaitníonn leat ach gur breá le daoine eile é, nó ceol nach maith leat ach gur breá le daoine eile é, nó ball éadaigh nach bhfuil sa bhfaisean ach go gcaitheann tú é mar go n-airíonn tú compordach ann. Tabhair faoi deara an comhrá a bhíonn ar siúl i do chloigeann nuair a chinneann tú dul ar aghaidh agus an bia nach dtaitníonn le daoine eile a ithe, nó éisteacht le ceol difriúil, nó éadaí compordacha a chaitheamh. Cad tá tú a rá leat féin? Tabhair faoi deara an chaoi a n-airíonn sé a bheith ar an aon duine nach bhfuil ag cloí nuair atá fhios agat go bhfuil an cinneadh sin ceart duitse. Tabhair faoi deara cé mar a fhrithghníomhaíonn daoine eile.

Tabhair faoi deara freisin na bealaí nach bhfuil do chairde nó do theaghlach sásta a bheith ag cloí leis an ngrúpa. Déan iarracht tacú leo trí aitheantas a thabhairt dá gcinneadh gan a bheith comhpháirteach agus glacadh leis.

Faisnéis chúlra don aonad foghlamtha seo

Daoine óga ag úsáid drugaí agus alcóil

Ar aon dul lena bpiaraí i dtíortha tionsclaithe eile, tá daoine óga in Éirinn ag úsáid réimse leathan substaintí, alcól, tobac agus cannabas ach go hairithe. De réir mar a théann na daltaí in aois, méadaíonn an dóchúlacht go n-úsáidfidh siad substaintí. Maidir le h ól alcóil i measc daoine fásta agus déagóirí, tá laghdú suntasach tagtha air le deich mbliana anuas. Mar sin féin, tá imní fós ann faoin aois a dtosaíonn cuid de na daoine óga ag ól deochanna meisciúla agus/nó ag triail amach drugaí, faoin normalú atá déanta d'úsáid alcóil agus drugaí mar chuid de shaol sóisialta daoine óga, faoin nasc atá idir úsáid substaintí agus luathfhágáil scoile, agus faoi nósanna díobhálacha ólacháin, m.sh. ragús óil. Cé nach ndéanfaidh an tromlach é, bainfidh riar suntasach triail as drugaí mídhleathacha ag pointe éigin. Tá na staitisticí suas chun dáta faoi úsáid substaintí a chomhthiomsaigh an Bord um Thaighde Sláinte ar fáil anseo.

https://www.drugsandalcohol.ie/28138/1/Youth_factsheetAugust2020.pdf

https://www.drugsandalcohol.ie/30909/1/Smoking%20factsheet%20February2020.pdf

Úsáideann daoine óga substaintí ar réimse leathan cúiseanna

B'fhéidir go n-úsáidfeadh daoine óga tobac, alcól nó drugaí eile ar réimse leathan cúiseanna. B'fhéidir go mbeidís fiosrach agus ag iarradh iad a thriail. B'fhéidir go mbeadh brú orthu a bheith ag cloí lena bpiarghrúpa. B'fhéidir go dtaitneodh an mothú leo. B'fhéidir go bhfuil siad ag triail laghdú a dhéanamh ar a leibhéil struis agus imní nó ag iarradh déileáil le deacrachtaí eile ar nós caillteanas nó méala. D'fhéadfadh cuid acu féin a bheith ina gcónaí le baill teaghlaigh a bhfuil fadhbanna alcóil nó drugaí acu.

Dá réir sin, tá sé an-tábhachtach go dtabharfadh an múinteoir faoi na topaicí atá sna ceachtanna seo le stuaim agus le mothálacht agus ar bhealach neamhbhreithiúnach.

Polasaí na scoile maidir le húsáid substaintí

Ní mór do na múinteoirí a bheith ar an eolas faoi pholasaí a scoile maidir le húsáid substaintí sula múinfidh siad na gníomhaíochtaí seo. Gníomhaíocht thairbheach inti féin is ea am a ghlacadh chun athbhreithniú a dhéanamh in éineacht leis na daltaí ar an bpolasaí maidir le húsáid substaintí. Tabharfaidh sé tuiscint níos fearr dóibh faoi chur chuige na scoile maidir le húsáid substaintí. Caithfidh gach scoil polasaí agus treoraíocht a bheith acu maidir le húsáid substaintí agus tá sé ar fáil anseo.

https://www.education.ie/en/SchoolsColleges/Information/Post-Primary-SchoolPolicies/si_substance_use.pdf

Comhthéacs na scoile uile - timpeallacht dhearfach scoile

Bíonn a lán cúinsí ann a mbíonn tionchar acu ar leibhéil úsáide substaintí, agus tá eispéireas de thimpeallacht dhearfach scoile ar cheann acu sin. Laghdaítear iompraíochtaí sláinte, lena n-áirítear

caitheamh agus úsáid alcóil, nuair a airíonn na daltaí rannpháirteach ina scoil agus nuair a airíonn siad caidrimh dhearfacha lena múinteoirí (ESRI, 2020). Ar an dul céanna, méadaíonn na leibhéil chaite agus ólacháin nuair a airíonn na daltaí idirghníomhaíocht dhiúltach le múinteoirí agus míshástacht leis an scoil.

https://www.esri.ie/publications/clusters-of-health-behaviours-among-young-adults-in-ireland

Tuismitheoirí

Léiríonn staidéir go bhfuil ról cumhachtach cosantach ag tuismitheoirí sa chosc ar úsáid substaintí. Maidir le tuismitheoirí a bhfuil caidreamh maith acu lena leanaí, a leagann síos teorainneacha soiléire agus a léiríonn iompraíocht réasúnach san úsáid a bhaineann siad féin as alcól agus as substaintí eile, bíonn ról an-deimhneach acu sa chuidiú a thugtar do na leanaí chun roghanna sláintiúla a dhéanamh. Fuair staidéar amháin Éireannach amach go bhfuil a 100 oiread níos lú de sheans ann go n-úsáidfidh ógánaigh cannabas má bhíonn a fhios acu go bhfuil imní ar a dtuismitheoirí faoi (Haase agus Pratschke, 2010). Fuair staidéar eile amach go bhfuil a dhá oiread de sheans ann go mbeidh ógánaigh ar meisce le mí anuas mura mbeidh a dtuismitheoir ró-mhíshásta le meisciúlacht. Táscairí láidre iad sin den tábhacht atá le cumarsáid idir na daltaí agus a dtuismitheoirí féin. Tá an chumarsáid sa bhaile tacaithe trí ghníomhaíocht baile amháin a bheith áirithe i ngach aonad. Tá bealaí eile ar féidir leis na scoileanna tacú leis na tuismitheoirí molta ar lch. 1. Tá an iliomad rioscaí agus cúinsí cosantacha d'úsáid substaintí atá bainteach le tuismitheoirí/baile, scoil/ionad oiliúna, comharsanacht agus piaraí, fiosraithe go sonrach sa staidéar Éireannach seo a rinne Haase & Pratschke (2010).

https://www.drugsandalcohol.ie/14100/1/NACD_RiskYoungPeopleSchool.pdf

Comhairle phraiticiúil chun cuidiú le tuismitheoirí cumarsáid a dhéanamh lena leanbh faoi alcól agus drugaí eile

Tá an Treoir do Thuismitheoirí seo scríofa ag saineolaithe go sonrach do thuismitheoirí le léargais 'Cainte Déagóirí' ó dhaoine óga agus tá comhairle ann faoi thopaicí ar nós tús a chur leis an gcomhrá agus an t-am ceart a phiocadh chun tosú ag caint, an bealach le cluas cheart éisteachta a thabhairt, acmhainneacht a chothú, dea-shampla a thabhairt, seasmhacht a láimhsiú agus teorainneacha a leagan síos, mar aon lena lán comhairle ghairmiúil agus phraiticiúil eile. Tá tuilleadh comhairle faoi thógáil acmhainneachta agus an chúis a ndéanann tuismitheoirí difríocht ar fáil ar www.askaboutalcohol.ie.

Mothálacht Na Topaice

B'fhéidir go mbeadh na topaicí atá sna gníomhaíochtaí seo deacair do chuid de na daltaí. D'fhéadfaidís a bheith ina gcónaí le ball teaghlaigh a bhfuil fadhbanna acu le húsáid substaintí, nó go mbeadh imní orthu faoina n-úsáid féin nó faoi úsáid cara leo. Ar an gcúis sin, moltar mothálacht agus stuaim nuair a bheifear ag múineadh faoi úsáid substaintí. Ba cheart na daltaí a spreagadh chun labhairt le duine fásta iontaofa, ach gan labhairt faoina n-úsáid substaintí féin nó daoine eile i rith an ranga, ar chúiseanna rúndachta. Ní mór do na bunrialacha a bheith an-soiléir faoi seo. Nótáil go bhfuil sé sin, agus na bunrialacha go léir, i gceist freisin sa chás go mbíonn éascaitheoir seachtrach tugtha isteach chun labhairt leis an rang.

Cosaint Leanaí

I bhfianaise na rioscaí suntasacha a bhaineann le drugaí agus alcól, tá an cúinse sin thar a bheith ábhartha do theagasc an oideachais faoi úsáid substaintí. Ní mór tacaíocht agus spreagadh a thabhairt do na daltaí an t-am ar fad agus cabhair a lorg ó aosach freagrach má bhíonn deacrachtaí acu. Ag an am céanna, ní mór a mheabhrú dóibh i gcás go ndéanfaidís faisnéisiú faoi eolas atá díobhálach dóibh féin nó do dhuine óg eile, go bhfuil sé d'oibleagáid ar phearsanra na scoile leanacht de na nósanna imeachta atá bunaithe. Ní mór do na múinteoirí agus do phearsanra iomlán na scoile leanacht de na Nósanna Imeachta um Chosaint Leanaí do Bhunscoileanna agus Iar-bhunscoileanna (2017), agus a bheith eolach faoi Ráiteas Cosanta Leanaí a scoile chun a chinntiú go mbeidh eolas agus tuiscint ag na daltaí ar theorainneacha na rúndachta.

https://www.education.ie/en/Schools-Colleges/Information/Child-Protection/child_protection_guidelines.pdf

Stiogma & Teanga

I bhfianaise an tionchair stiogmataithe a bhíonn ag téarmaí áirithe, déanann na gníomhaíochtaí seo gach dícheall caint 'duine ar dtús' a úsáid, ar nós *duine a úsáideann drugaí nó alcól, duine atá spleách ar dhrugaí nó alcól*, seachas 'alcólaigh', andúiligh dhrugaí' nó téarmaí maslacha mar juncaithe. Déanann stiogma aonrú ar na daoine sin atá faoi thionchar úsáid substaintí, daltaí sa seomra ranga san áireamh, agus is féidir leis sin iad a chosc ó chabhair a lorg agus bacainní a chruthú i bpobail. Sa pháipéar polasaí 'Stop an Stiogma' a d'eisigh Feachtas Géarchéime Drugaí *CityWide (CityWide, 2018)*, imlínítear cúinsí cainte agus cúiseanna stiogma níos leithne a d'fhéadfadh a bheith cuiditheach duit le hathbhreithniú roimh ré (tá treoir úsáideach do nathanna cainte a mholann siad a úsáid nó gan a úsáid ar lch. 15).

https://www.citywide.ie/assets/files/pdf/stop_the_stigma_position_paper_feb_2018.pdf

Oideachas normatach

Níor cheart go dtabharfadh na gníomhaíochtaí seo an tuairim 'go bhfuil gach duine á dhéanamh'. Is é an fhianaise atá ann faoi oideachas normatach, go bhfuil claonadh i ndaoine dul i dtreo na hiompraíochta a fheictear mar ghnáthrud. Mar shampla, cuidíonn sé le roghanna sláintiúla na ndaltaí go mbeidís ar an eolas nach mbíonn formhór na ndaoine óga den aois seo ag caitheamh tobac; ní chaitheann 96% d'ógánaigh 12-14 bliana d'aois, agus ní chaitheann 86% d'ógánaigh 15-17 mbliana d'aois (staidéar HBSC 2018, tuairiscithe ag Kolto et al., 2020). Chomh maith leis sin, fuair an staidéar céanna amach nár ól 80% de bhuachaillí agus 83% de chailíní 12-14 bliana d'aois aon deoch mheisciúil riamh.

Cad tá i dtoitín?

Tá 7,000 tocsain agus 69 ceimiceán is cúis le hailse i dtoitín. I rith na céime déantúsaíochta den toitín, cruthaítear ceimiceáin dhíobhálacha go nádúrtha agus d'fhéadfadh go gcuirfí cuid eile leo. Bíonn cuid de na ceimiceáin dhíobhálacha, ar nós caidmiam agus luaidhe, sa phlanda tobac féin. Cruthaítear tuilleadh ceimiceán le linn na déantúsaíochta. Cruthaítear níos mó ceimiceán fós nuair a lastar an toitín. Cuirtear amóinia leo chun andúileacht an nicitín a mhéadú.

https://www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/chemicals-cigarettes-plant-product-puff

Moilligh an cinneadh deochanna meisciúla a ól

Taispeánann taighde, dá óige a bhíonn duine nuair a thosaíonn siad ag ól alcóil gur mó an baol atá ann go bhforbróidh siad spleáchas don alcól sa todhchaí. Bíonn an baol thar a bheith mór má thosaíonn siad sula mbeidh siad 15 bliana d'aois. Bíonn baol níos mó ann freisin go rachaidh an buíon seo de phótairí ar aghaidh chun drugaí eile a thriail. Dá réir sin, tuigtear anois gur 'túsdruga' atá san alcól. Lena chois sin, bíonn corp agus inchinn an duine óig fós i mbun forbartha fáis agus aibíochta (bíonn an inchinn ag forbairt go mbeidh tú i lár do 20í). Ar na cúiseanna sin, moltar do dhaoine óga rogha a dhéanamh gan tosú ag ól, nó an cinneadh a mhoilliú, go hidéalach go sroichfidh siad an aois dhleathach de 18 mbliana nó níos faide. Sprioc sonrach sláinte poiblí é sin agus tá sé ráite sa leagan reatha den Straitéis Náisiúnta um Mí-úsáid Substaintí *'Reducing Harm, Supporting Recovery – A health-led response to drug and alcohol use in Ireland*, 2017-2025' (An Roinn Sláinte, 2017)

http://www.drugs.ie/downloadDocs/2017/ReducingHarmSupportingRecovery2017_2025.pdf

Úsáid íseal-riosca alcóil

Ólann a lán daoine fásta ar bhealach íseal-riosca, agus meastar é a bheith ina ghníomhaíocht atá taitneamhach agus cuideachtúil. Níl aon treoirlínte íseal-riosca ann do dhaoine óga mar go meastar gur ardriosca é i gcónaí. Mínítear, leibhéil ísle, mheánach agus arda riosca do dhaoine fásta, mar aon le 'deochanna caighdeánacha' i mbileog eolais an HSE 'A Quick Question' agus d'fhéadfadh sé sin a bheith ina phointe úsáideach le plé leis na daltaí le linn gníomhaíochtaí ábhartha. Níl aon treoirlínte íseal-riosca ann do dhaoine óga mar go meastar gur ardriosca é i gcónaí. Níl aon treoirlínte íseal-riosca d'úsáid alcóil le linn toirchis mar nach bhfuil aon lear alcóil sábháilte don naíonán ag aon stáid den toircheas.

https://www.healthpromotion.ie/publication/fullListing?category=all

Ragús óil

Úsáidtear an téarma ragús chun cur síos ar ólachán DAOINE FÁSTA ina n-óltar sé dheoch chaighdeánacha nó níos mó in aon bhabhta amháin. Tá ragús nó dreas trom ólacháin baolach do dhaoine fásta, ach tá sé níos baolaí fós do dhaoine óga. Mar gheall go mbíonn tionchar níos mó fós ar an gcorp agus ar an inchinn atá i mbéal forbartha ó bhorrthaí tobainne sa leibhéal alcóil, bíonn riosca mór ann go ndéanfar cinntí dona as a dtiocfaidh timpistí, gortuithe agus iarmhairtí baolacha eile. Níl aon treoirlínte íseal-riosca ann do dhaoine óga mar go meastar gur ardriosca dóibh é gach deoch mheisciúil. Ach é sin ráite, do chúinsí teagaisc is féidir ragús óil a shainiú mar ólachán sciobtha agus ag fáil meisciúil go tapa. Luas an ólacháin agus treise na ndeochanna atá ina bpríomhghnéithe de mhéid an riosca. Tá an dara ráta is airde ar domhan de ragús óil daoine fásta ag Éirinn, de réir staitisticí na hEagraíochta Domhanda Sláinte. Tá an nós aosach seo léirithe sa bhealach ina mbíonn daoine óga ag ól in Éirinn. Tá tuarascáil na Eagraíochta Domhanda Sláinte anseo.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112736/9789240692763_eng.pdf?sequence=1

Alcól, drugaí agus meabhairshláinte

Is iondúil go dtógtar substaintí a athraíonn an giúmar (substaintí sícighníomhach) chun mothú inmhianaithe a fháil de scíth, caidreamhacht agus faoiseamh. Cuireann an modh gníomhaíochta a bhíonn acu ar chonairí néaracha na hinchinne isteach ar an ngnáthfheidhmiú, go háirithe i gcás na néaratharchuradóirí atá freagrach as meabhairshláinte, folláine agus pléisiúr (dopaimín, séireatoinin). Tá úsáid rialta alcóil nó drugaí eile (mí-úsáid as míochainí ordaithe nó cuid de na cinn thar an gcuntar san áireamh) bainteach le riosca méadaithe ó fhadhbanna meabhairshláinte ar nós dúlagar nó imní. Bíonn sé ina ghné chúntach ina lán cásanna d'iompraíochtaí féindochair agus féinmharuithe.

Déanann an t-alt seo le www.SpunOut.ie fiosrú faoin ngaol atá aige le meabhairshláinte.

https://spunout.ie/health/article/ac-impact-alcohol-mental-health

An féidir le halcól a bheith go maith dod shláinte?

Cuimhneoidh cuid mhaith daoine ar na laethanta atá caite nuair thugtaí buidéal leana do na mná sa bharda máithreachais. Nó b'fhéidir gur chuala na daltaí go bhfuil deoch amháin sa lá go maith don chroí. Tá torthaí measctha faighte ó thaighde na ndeicheanna de bhlianta. Rinne an staidéar Ualach Domhanda Galar amach go bhfuil úsáid alcóil d'aon saghas méide agus do gach aois, ina chúis le níos nó rioscaí na buntáistí sláinte (Griswold et al, 2018). Fuair siad roinnt fianaise a thug le fios go mbeadh éifeachtaí cosantacha ar fáil do ghalar corónach croí agus diaibéiteas do mhná os cionn 60, ach go raibh siad sin á seach-chur ag rioscaí sláinte eile, an nasc le hailsí agus gortuithe ach go háirithe.

Ciclipéid siúil

Ní gá do mhúinteoirí a bheith ina saineolaithe faoi dhrugaí nó andúil chun na gníomhaíochtaí atá i Roghanna Sláintiúla a chur i láthair. Tá sé de nádúr ag focail bhéarlagair athrú go minic chun rúndacht a choinneáil. Is féidir na gníomhaíochtaí a ullmhú agus úsáid a bhaint as an ábhar atá tugtha, mar aon leis an bhFaisnéis Chúlra agus an Ghluais. Dea-chleachtas freisin go roghnófaí cuir chuige chomhroinnte foghlama leis na daltaí agus a gcabhair a lorg chun taighde a dhéanamh faoi théarmaí nó cúinsí atá coimhthíoch. Moltar do mhúinteoirí freastal ar ócáidí oiliúna faoi úsáid substaintí leis an tSeirbhís Forbartha Gairmiúil do Mhúinteoirí, agus leis na Tascfhórsaí Réigiúnacha agus Áitiúla, i measc dreamanna eile.

Gluais

Sa Ghluais atá ar leathanach 45 tá téarmaí a úsáidtear i Roghanna Sláintiúla mar aon le cinn eile a d'fhéadfadh a theacht chun cinn i bpléití.

Tionscnaimh atá maoinithe ag tionscal an alcóil

Molann an HSE agus an Roinn Sláinte gan tionscnaimh atá maoinithe ag tionscal an alcóil a bheith páirteach in oideachas sláinte i do scoil. Tá tacaíocht tugtha don pholasaí sin freisin ag an Roinn Oideachais agus Scileanna.

Ceistiú an dlí

Má bhíonn ceisteanna ag na daltaí faoin dlí agus faoi dhlíthiúlacht drugaí ar leith ar nós cannabas, meabhraigh dóibh an fócas atá ag an ngníomhaíocht ar leith atá tú a mhúineadh. Inis dóibh go bhfuil a gceisteanna intuigthe, go háirithe i bhfianaise éiginnteachta a d'fhéadfadh a bheith i gceist faoi chuir chuige dleathacha éagsúla ar fud an domhain. Tá sé fos mídhleathach cannabas a fhás, a bheith i do sheilbh ná a sholáthar in Éirinn.

Mar acmhainn oideachais sláinte, ní dhéanann Roghanna Sláintiúla speisialtóireacht san fhoghlaim faoin dlí, ach tiocfaidh roinnt cúinsí dlí chun cinn thar thréimhse na gclár, agus déileálfar leo sin níos deireanaí sa tsraith shinsearach in acmhainn SPHE an HSE **Tuig an Scéal**. Mar eolas don mhúinteoir féin, b'fhéidir go mbeadh sé úsáideach duit athbhreithniú a dhéanamh ar cheannteidil na GLUAISE, **Cineálacha cannabais, Cannaibionóidigh, Ola CBD, THC**, agus ar na gnéithe den dlí a ndírítear orthu in Tuig an Scéal.

https://www.healthpromotion.ie/hp-files/docs/HPM01313.pdf

Cuireann an tIonad Eolais Saoránach forléargas ar fáil faoin reachtaíocht maidir le drugaí mídhleathacha:

https://www.citizensinformation.ie/en/justice/criminal_law/criminal_offences/drug_offences.html

Suíomhanna gréasáin atá molta

www.askaboutalcohol.ie

Suíomh gréasáin an HSE ar a bhfuil ábhar forleathan léitheoireachta fianaise-bhunaithe agus suas chun dáta faoi réimse leathan de chúinsí alcóil. Air sin freisin tá físeáin, podchraolta, bileoga fíricí agus póstaeir.

www.drugs.ie

Suíomh gréasáin an HSE ar a bhfuil ábhar forleathan léitheoireachta fianaise-bhunaithe agus suas chun dáta faoi dhrugaí (alcól san áireamh) agus a n-éifeachtaí. Air sin freisin tá físeáin, bileoga fíricí agus póstaeir a d'fhéadfadh a bheith úsáideach.

Is féidir é a chur i láthair i réimse leathan teangacha mar léiriú ar an seomra ranga nua-aimseartha, m.sh. Polainnis, Sínis, Liotuáinis, Rúisis, Iodáilis.

www.hse.ie

An Clár Éire atá Saor ó Thobac

Chun sonraí suas chun dáta a fháil faoi chaitheamh in Éirinn, toitíní leictreonacha, deatach tánaisteach agus a lán topaicí eile.

www.quit.ie

Tá an t-eolas ar fad a bhaineann leis na Seirbhísí Scoir den Tobac le fáil ar shuíomh gréasáin QUIT.

www.alcoholireland.ie

Tá *Alcohol Action Ireland* ina fhoinse úsáideach eolais, staitisticí faoi ól alcóil, cúinsí a bhaineann le margaíocht alcóil, an polasaí in Éirinn i dtaca le húsáid alcóil agus eolas faoi Glórtha Tostacha a bhfuil sé mar aidhm ach tacaíocht a chur ar fáil do leanaí, daoine óga agus daoine fásta atá faoi thionchar úsáid thrioblóideach alcóil a dtuismitheoirí.

www.alcoholforum.org

Carthanacht chláraithe is ea an Fóram Alcóil a oibríonn a oibríonn chun cosc a chur agus laghdú a dhéanamh ar dhíobhálacha a bhaineann le halcóil sna pobail Cuireann sé eolas ar fáil faoi ghortuithe inchinne a bhaineann le halcóil, agus faoi thionchar an alcóil ar theaghlaigh mar aon le tacaíocht a thabhairt do phobail ina n-iarrachtaí chun díobhálacha ó alcóil a laghdú.

www.spunout.ie

Topaicí sláinte do dhaoine óga, ag daoine óga.

www.hrb.ie agus a leabharlann drugaí **www.drugsandalcohol.ie**

Na suíomhanna gréasáin ina bhfuil na staitisticí, bileoga fíricí agus taighde is nua go léir, curtha ar fáil ag an mBord Taighde Sláinte.

Cláir atá molta

Tá físeáin mholta áirithe i gcuid de na gníomhaíochtaí. Tá sé thar a bheith tábhachtach go mbreathnódh an múinteoir ar na físeáin iad féin chun a chinntiú go bhfuil siad oiriúnach don rang.

Forbraíodh na chéad trí fhíseán d'acmhainn SPHE an HSE don tsraith shinsearach 'Tuig an Scéal', agus, faoi rogha an mhúinteora, d'fhéadfaidís a bheith úsáideach freisin i gcomhthéacs SPHE na sraithe sóisearaí.

Físeán de Chlár Alcóil an HSE (2019): *Know the score - Drugs, Brain and Dependency (4 nóim 24 soic)*
https://www.youtube.com/watch?v=ZQjWGUrgxxQ&feature=youtu.be

Físeán de Chlár Alcóil an HSE (2019): *Know the Score – Cannabis (2 nóim 43 soic)*
https://www.youtube.com/watch?v=XoEUUTDC1Ro&feature=youtu.be

Físeán de Chlár Alcóil an HSE (2019): Know the Score - *Risks of Adolescent Substance Use (5 nóim 13 soic)*
https://www.youtube.com/watch?v=V21ZhG4jgOk&feature=youtu.be

Cén tionchar a bhíonn ag toitíní ar an gcorp? (5 nóim 20 soic)
https://www.youtube.com/watch?v=Y18Vz51Nkos

Leabharliosta

Alcohol Action Ireland (2020) *Alcohol, Children and Young People*. https://alcoholireland.ie/policy/alcohol-children-and-young-people-do-we-need-be-concerned/

Fondúireacht Alcóil agus Drugaí na hAstráile (2014) Físeán: *Alcohol and the Body*. https://www.youtube.com/watch?v=I_OoW_w-uM8

Ionaid Eolais Saoránach (faighte 2020). Drugs Offences. https://www.citizensinformation.ie/en/justice/criminal_law/criminal_offences/drug_offences.html

Feachtas Géarchéime Drugaí CityWide (2018) Stop The Stigma: A Citywide campaign 2018. Baile Átha Cliath: CityWide https://www.citywide.ie/assets/files/pdf/stop_the_stigma_position_paper_feb_2018.pdf

Corrigan, Desmond (2003) Facts About Drug Misuse In Ireland. Baile Átha Cliath: An tAonad um Chothú Sláinte, An Roinn Sláinte. https://www.drugsandalcohol.ie/5845/1/2401-Facts_About_Drugs.pdf

An Roinn Oideachais & Scileanna (2018) Ciorclán Uimh. 0043/2018, Treoir dhea-chleachtais d'iarbhunscoileanna maidir le cláir agus/nó áisitheoirí seachtracha a úsáid chun folláine a chur chun cinn de réir Ráiteas Polasaí Folláine agus Creatlach Chleachtais na Roinne Oideachais agus Scileanna. www.education.ie/en/Circulars-and-Forms/Active-Circulars/

An Roinn Oideachais & Eolaíochta (2002) *Treoirlínte d'Fhorbairt Polasaí Scoile Maidir le hÚsáid Substaintí.* https://www.education.ie/en/SchoolsColleges/Information/Post-Primary-SchoolPolicies/si_substance_use.pdf

An Roinn Oideachais & Eolaíochta (2017) *Nósanna Imeachta um Chosaint Leanaí do Bhunscoileanna agus Iar-bhunscoileanna 2017.* https://www.education.ie/en/Schools-Colleges/Information/Child-Protection/child_protection_ guidelines.pdf

An Roinn Sláinte (2017) Reducing Harm, Supporting Recover. *A Health-Led Response To Drug And Alcohol Use In Ireland 2017 - 2025*. https://health.gov.ie/blog/publications/reducingharm-supporting-recovery-2017-2025/n-Report-2018.pdf

Evans, D agus O'Farrell, A agus Sheridan, A agus Kavanagh, Paul (2018) *Youth smoking in Ireland: a special analysis of the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study*. Baile Átha Cliath: Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte. https://www.lenus.ie/bitstream/handle/10147/623073/youth-smoking-report.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Clár Alcóil Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (2019) *Tuig an Scéal: Ábhair Acmhainne um Úsáid Substaintí Do SPHE na Sraithe Sinsearaí* https://www.healthpromotion.ie/hp-files/docs/HPM01313.pdf

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (faighte ar líne 2020) Drug Misuse. https://www.hse.ie/eng/health/az/d/drug-misuse/getting-help-for-drug-misuse.html

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (faighte ar líne 2020) Alcohol A Quick Question (bileog). Baile Átha Cliath: HSE https://www.healthpromotion.ie/publication/fullListing?category=all

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (2016) *Físeán: Ban On Smoking In Cars With Children - Ireland 2016*. https://www.youtube.com/watch?v=WRUSw9GXqbs

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (2020) *Smoking the Facts.* https://www.hse.ie/eng/about/who/tobaccocontrol/kf/

Kolto, Andras agus Gavin, A agus Molcho, Michal agus Kelly, C agus Walker, L agus Nic Gabhainn, Saoirse (2020) *The Irish Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study 2018.* Baile Átha Cliath: An Roinn Sláinte agus Ollscoil Náisiúnta na hÉireann, Gaillimh. http://www.nuigalway.ie/hbsc/hbscireland/2018study/#

An Coiste Comhairleach Náisiúnta um Dhrugaí agus Alcól (NACDA) agus An Roinn Sláinte (DoH) UK (2016). *Prevalence of Drug Use and Gambling in Ireland and Drug Use in Northern Ireland.* Feasachán 1. http://www.drugsandalcohol.ie/26364/

Haase, Trutz agus Pratschke, Jonathan. An Coiste Comhairleach Náisiúnta um Dhrugaí (2010) *Risk and protection factors for substance use among young people: a comparative study of early school-leavers and school-attending students.* Baile Átha Cliath: Oifig an tSoláthair. https://www.drugsandalcohol.ie/14100

Nolan, A & Smyth, E An Institiúid Taighde Eacnamaíochta agus Sóisialta (2020) *Clusters of Health Behaviours Among Young Adults in Ireland: Research series number 101*. Baile Átha Cliath: ESRI. https://www.esri.ie/publications/clusters-of-health-behaviours-among-young-adults-in-ireland

Öberg M, et al. (2010) *Global estimate of the burden of disease from second-hand smoke*. An Ghinéiv: An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte https://www.who.int/quantifying_ehimpacts/publications/smoking.pdf?ua=1

SpunOut.ie (faighte 2020). *How Alcohol Can Impact on our Mental Health.* https://spunout.ie/health/article/ac-impact-alcohol-mental-health

Tascfhórsa Réigiúin an Iarthair um Dhrugaí & Alcól (2019) *Growing Up in the West: County Report* Galway. https://www.wrdatf.ie/uploadedfiles/Planet-Youth-Galway-County-Report.pdf

An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (2014) *Global Status Report on Alcohol and Health.* https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112736/9789240692763_eng.pdf?sequence=1

Seó Teilifíse Would You Fall For That (2015) Físeán: *Would You Fall For That - Elevator.* https://www.youtube.com/watch?v=dDAbdMv14Is&t=1s

Aguisín 1

Gluais

Neamhord úsáide alcóil

Is féidir fadhb óil a dhiagnóisiú ar an speictream de Neamhord Úsáide Alcóil (AUD) a théann ó éadrom, go measartha, go dian. Chun a bheith diagnóisithe le AUD, caithfidh daoine aonair critéir áirithe a shásamh i dtaca leis an *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5, American Psychiatric Association, 2013)*. Faoin DSM-5 reatha, má bhíonn aon phéire den 11 chritéir ag duine sa tréimhse 12 mhí chéanna, faigheann siad diagnóisiú de AUD. Bíonn déine an AUD - éadrom, measartha nó dian - bunaithe ar an líon critéar a bhíonn i gceist. Éadrom 2-3 chritéir, measartha 4-5, dian 6+.

Seo a leanas na 11 chritéir a úsáidtear chun neamhord úsáide alcóil a dhiagnóisiú:
Tógáil na substainte i méideanna níos mó nó níos faide ná mar a bhí beartaithe; Ag iarradh laghdú/stopadh ach gan a bheith in ann; Caitheamh a lán ama ag fáil, ag úsáid, ag teacht chugat féin ó úsáid na substainte; Andúil & mianta úsáide; Gan a bheith in ann cloí le hoibleagáidí i mbun oibre, sa bhaile, sa scoil de bharr úsáid substainte; Leanacht den úsáid, fiú nuair a bhíonn fadhbanna le caidrimh; Éirí as gníomhaíochtaí tábhachtacha sóisialta, ceirde nó fóillíochta de bharr úsáid substainte; Ag úsáid na substainte go leanúnach fiú nuair a chuirtear an duine i gcontúirt; Leanacht dá úsáid fiú nuair a thuigtear na fadhbanna fisiciúla nó síceolaíocha atá sé a tharraingt nó a dhéanamh níos measa; Ag iarradh níos mó de chun an éifeacht chéanna a fháil; Siomptóim éirí as a bheith ag forbairt. Féach freisin **Neamhord Úsáide Substaintí**.

Ragús óil

Ag ól go sciobtha, ag slogadh deochanna agus ag fáil ólta go tapa. I gcás duine fásta, ciallaíonn sé 6 dheoch chaighdeánacha nó níos mó a ól in aon bhabhta amháin, (5 do mhná agus 7 d'fhir, sin meán de 6 mar threoirlíne ghinearálta). Maidir le hógánach, bíonn tionchar níos mó fós ag borrthaí tobainne sa leibhéal alcóil ar an gcorp agus ar an inchinn atá i mbéal forbartha, mar sin níl aon treoirlínte íseal-riosca ann d'ógánaigh mar nach bhfuil aon mhéid íseal-riosca ann go bhfios dúinn. Ní bhaineann siad ach leis na daoine fásta.

Meirfean

Aimnéise (díchuimhne) is ea meirfean alcóil i gcás aon chuid d'eispéireas ólacháin, ach nach gcailltear an chomhfhiosacht. Ní ceart é sin a mheascadh suas le titim i laige.

Cannaibionóidigh

Cannaibionóidigh a thugtar ar an iomad ceimiceán a bhíonn i gcannabas (tá suas le 100 ceimiceán den sórt sin ann). Tá taighde déanta ar chuid de na ceimiceáin seo féachaint an bhfuil aon bhuntáiste leighis iontu. In Éirinn, ó achtaíodh athruithe sna rialacháin in 2019, tá Clár Rochtana ar Channabas Leighis ar fáil chun rochtain a thabhairt d'othair a bhfuil na riochtaí sláinte seo a leanas acu agus a bhfuil teipthe ar chóireálacha caighdeánacha oibriú orthu:

- spasmacht a bhaineann le scléaróis iolrach
- masmas agus cur amach doleigheasta a bhaineann le ceimiteiripe
- titeamas trom frithleighis (frithchóireála)

Tá ceimiceán amháin ann, cannaibidé-ól (CBD) a d'fhéadfadh cabhair a thabhairt do roinnt othar a bhfuil leagan fíorthrom den titeamas acu. Ó 2014, tá míochaine ceadúnaithe ar fáil ina bhfuil CBD & THC araon chun cóireáil a chur ar fhreanga i scléaróis iolrach. Ar an drochuair, tá a lán maíomhanna déanta faoi "channabas leigheasach" nach bhfuil mórán taighde déanta orthu agus atá áibhéalta agus gan aon bhunús.

Cineálacha agus téarmaí cannabais

Cannabas luibhe ("raithneach") atá déanta as bileoga triomaithe an phlanda cannabais. Breathnaíonn sé cosúil le luibheanna triomaithe. Tugtar 'bachlóga' nó 'pailin' air amanna.

Roisín ("haisis") atá déanta as roisín an phlanda Breathnaíonn sé cosúil le meall dubh-dhonn.

Scúnc is ea an leagan láidir de "raithneach agus ní úsáidtear an téarma rómhinic in Éirinn. Bíonn níos mó THC ann (an comhábhar sícighníomhach príomha a bhíonn sa channabas) ná roisín nó gnáth-channabas luibhe agus meastar é a bheith trí huaire níos láidre.

Ola CBD is ea substaint a bhaintear as an bplanda cannabais. Is féidir é a dhíol in Éirinn mura mbeidh aon THC ann, an tsubstaint sa channabas a chuireann duine ar na ribí (ní ceadmhach níos mó ná 0.2% THC). De réir dlí, ní ceadmhach do na miondíoltóirí maíomhanna sláinte a dhéanamh faoi na táirgí sin. ***Féach freisin CBD, Cannabas Leigheasach agus THC***

Catagóirí de dhrugaí

Dúlagráin, ar nós alcóil, is féidir a úsáid chun an intinne a shuaimhniú, imní a mhaolú agus codladh a chur ar dhuine. Dúlagráin is ea támhacháin agus suaimhneasáin bheaga, ar nós piollaí codlata. Dúlagrán is ea cannabas freisin chomh maith le bheith ina shiabhraigin.

Codlaidínigh, nó anailgéisigh támhshuanacha nó ópóidigh mar a thugtar orthu, is ea pianmhúcháin láidre a chruthaíonn mothuithe de ghliondar agus de chodlatacht. Áirithe le codlaidínigh tá cóidín, moirfín, hearóin agus meatadón.

Spreagthaigh is ea drugaí a spreagann gníomhaíocht mheabhrach agus fhisiciúil i lárchóras na néaróg, ag cruthú mothuithe de lánmhúscailteacht, a bheith beo bríomhar, fuinniúil agus muiníneach. Samplaí is ea amfataimíní (luasóg), cócaon, cnagchócaon, meitiolamfataimín criostail agus eacstais, atá ina spreagthach le hairíonna siabhraigine.

As drugaí siabhraigine faigheann duine físeanna a bhíonn ait agus dian (speabhraídí) mar aon le díchumthaí céadfacha. Samplaí is ea LSD (aigéad) agus muisiriúin mhire.

Áirithe ar chuid de na cineálacha drugaí nach bhfuil sna 4 chatagóir sin tá ***stéaróidigh anabalacha*** nach bhfuil catagóirithe mar dhrugaí sícighníomhacha ach atá in ann a bheith mar chúis le guagachtaí an-troma giúmair agus forrántachta. Tá céataimín i gceist freisin, druga atá catagóirithe mar ainéistéiseach dícheangail, rud a chiallaíonn go dtugann sé mothú duit go bhfuil tú dícheangailte uait féin, de bhreis ar na héifeachtaí ainéistéiseacha.

CBD

(Féach freisin ***Cineálacha agus téarmaí cannabais***)
Cannaibidé-ól (CBD) is ea ceann den iomad ceimiceán a dhíorthaítear as cannabas. Ach é sin ráite, níl sé sícighníomhach agus mar sin níl sé rialaithe faoi na dlíthe a bhaineann le Mí-úsáid Drugaí in Éirinn. Faoi láthair, ní gá ceadúnas ón Aire chun táirgí nach bhfuil iontu ach CBD a úsáid. Ní cheadaítear CBD a dhíol ach amháin mar fhorbhia, agus leagann an dlí síos nach ceadmhach maíomhanna sláinte a dhéanamh faoi.

Lagbhrí

Ar an mbealach céanna a bhfaightear póit tar éis alcól a ól, is féidir le duine iarmhairtí diúltacha a fháil ó thógáil drugaí agus tugtar 'lagbhrí' nó 'crais' orthu sin freisin. Mothuithe iad sin a airítear de réir mar a théann an druga i léig. Braitheann na cineálacha mothuithe a fhaightear le linn na tréimhse sin ar an druga nó na drugaí a úsáideadh. D'fhéadfadh mothuithe de dhúlagar, easuan, an-tuirse, cantal agus imní a bheith i gceist, gan a lua ach beagán. Is féidir leis sin maireachtáil ó chúpla uair an chloig go dtí lá nó mar sin tar éis an druga a thógáil ar dtús. Bíonn sé sin difriúil ó éifeachtaí éirí as (comhartha go bhfuil an duine andúilmhear.

Ísleoga

Sin téarma eile a úsáidtear do na catagóirí dúlagráin de dhrugaí (féach freisin ***Catagóirí de Dhrugaí***).

Druga

Aon tsubstaint seachas bia a athraíonn an bealach a smaoiníonn, a airíonn nó a ngníomhaíonn duine. Áirithe ansin tá drugaí leighis mar aon le halcól, tobac agus caiféin agus na substaintí mídhleathacha go léir.

Iardhearcadh

Sin cás inar thóg duine druga siabhraigine agus níos deireanaí go dtugann an té sin chun cuimhne cuid den eispéireas druga ar feadh seal gairid. Is féidir leis sin tarlú laethanta, seachtainí nó míonna níos deireanaí. Fiú murar chuir an truip as don duine an chéad uair, is féidir leis an iardhearcadh cur as dóibh.

Neamhord den Speictream Alcóil san Fhéatas (FASD)

Is féidir le héalanga meabhracha agus fisiciúla tarlú sa pháiste nuair a ólann an mháthair alcól le linn an toirchis. Tharlódh nach dtabharfaí na tréithe faoi deara nó go dtosódh an leanbh ar scoil, agus orthu sin a d'fhéadfadh a bheith i gceist tá deacracht le próiseáil eolais, míchumas intleachta, easnaimh airde, easnaimh chuimhne agus hipirghníomhaíocht. Ar na siomptóim a d'fhéadfadh a bheith i gceist tá breithiúnas lag, iompraíocht anabaí, rialú lag ríge agus scileanna sóisialta.

Siondróm Alcóil san Fhéatas (FAS)

Sin riocht níos tromchúisí d'éalanga meabhracha agus fisiciúla atá in ann tarlú nuair a ólann an mháthair go trom le linn an toirchis. Áirithe ar chuid de na comharthaí de FAS tá an páiste a bheith níos lú ná mar is gnáth nó a bheith faoi bhun an ghnáthmheáchain nuair a bheirtear iad, damáiste a bheith déanta do lárchóras na néaróg nó éalanga fisiciúla a bheith i gceist, ar nós an cloigeann nó na súile a bheith an-bheag, cruth mínormálta a bheith ar na cluasa agus fadhbanna a bheith leis an gcroí agus na baill ghiniúna.

Ólachán contúirteach

Sin patrún d'úsáid alcóil a mhéadaíonn an riosca d'iarmhairtí díobhálacha don óltóir. Áirithe ar na hiarmhairtí sin tá tionchar ar fheidhmiú na sláinte meabhraí agus fisiciúla, caidrimh, iompraíocht agus féinmheas. Ciallaíonn an téarma freisin duine a bheith ag ól níos mó ná na teorainneacha atá molta, cé nach mbeadh aon fhadhbanna a bhaineann le halcól ag an té sin de réir cosúlachta.

Úsáid ardriosca nó díobhálach substaintí

Sin é an patrún d'úsáid substaintí sícighníomhacha atá ag déanamh damáiste don tsláinte. Is féidir leis an damáiste a bheith fisiciúil (m.sh. heipitíteas tar éis drugaí a instealladh) nó meabhrach (m.sh. ráigeanna dúlagair atá tánaisteach d'iontógáil throm alcóil). I gcoitinne, cé nach i gcónaí é, bíonn éifeachtaí díobhálacha sóisialta i gceist le húsáid dhíobhálach. Ach é sin ráite, ní leor éifeachtaí sóisialta iontu féin chun diagnóis d'úsáid dhíobhálach a dhéanamh.

Cannabas leigheasach

Scáth-théarma is ea cannabas leigheasach a úsáidtear go minic chun cur síos ar mhíochainí ina bhfuil ceimiceáin atá tógtha as plandaí cannabais (cannaibionóidigh). Tá an téarma féin míchruinn agus cruthaíonn sé an creideamh gur míochaine é cannabas a bhíonn i bhfoirm raithní nó haisise. Úsáidtear úscraí ó phlandaí ina lán míochainí. Mar shampla, tagann aspairín as coirt an chrainn sailí, ach ní dheirimid 'míochaine sailí'. In 2018, shínigh an tAire Sláinte reachtaíocht chun cead a thabhairt an Clár Rochtana ar Channabas Leighis a oibriú ar bhonn píolótach ar feadh cúig bliana. Déanfaidh an Clár éascaíocht don rochtain ar tháirgí cannabas-bhunaithe d'úsáid leighis faoi réir na reachtaíochta. Nuair a bheidh táirgí oiriúnacha cannabais leighis curtha ar fáil, beidh an Clár Rochtana in ann a chur ar chumas comhairleora leighis an chóireáil channabas-bhunaithe a ordú d'othar a bheidh faoina c(h) úram do na riochtaí sláinte seo a leanas, nuair nach mbeidh na gnáthchóireálacha ag oibriú don othar:

- Spasmacht a bhaineann le scléaróis iolrach
- Masmas agus cur amach doleigheasta a bhaineann le ceimiteiripe
- Titeamas trom frithleighis (frithchóireála)

Substaintí sícighníomhacha nua (NPS)

Tugtar 'siabhráin dhleathacha' nó ' drugaí dearthóra' orthu seo amanna. Drugaí iad seo a dheanann aithris ar éifeachtaí na ndrugaí mídhleathacha. D'fhéadfadh gach saghas substaintí truaillmheascáin a bheith sna drugaí sin chun téagar a chur iontu. Faoi 2019, bhí suas le 700 NPS difriúil aitheanta san Eoraip. Áirithe leo sin tá cannaibionóidigh sintéiseacha, sin ceimiceáin atá spraeáilte ar luibheanna chun aithris a dhéanamh ar an THC sa channabas (ach atá i bhfad níos nimhiúla), agus cáitíonóin shintéiseach ar spreagthaigh iad atá deartha chun aithris a dhéanamh ar amfataimíní agus cócaon ach atá i bhfad níos déine).

Ródháileog

Sin úsáid a bhaint as an oiread de dhruga ar bith go mbíonn éifeachtaí troma díobhálacha fisiciúla nó meabhracha mar thoradh air. Bealach coitianta chun féinmharú nó iarracht féinmharaithe a dhéanamh is ea ródháileog a thógáil d'aon ghnó. I ndearbhuimhreacha, is iondúil go mbíonn ródháileoga de dhrugaí ceadaithe níos coitianta ná ródháileoga de dhrugaí neamhcheadaithe. Is féidir iarmhairtí neamhchónaitheacha nó buana a theacht as ródháileog, nó fiú amháin bás. Bíonn éagsúlacht sa mhéid den dáileog a bheidh marfach i gcás aon druga ar leith, ag brath ar an duine aonair agus ar na cúinsí.

Patrúin d'úsáid substaintí

Triail Mar shampla, deoch a bheith ag duine ag cóisir nó druga a thriail ar son an eispéiris, féachaint cé mar a airíonn sé.

Úsáid rialta Tugtar 'úsáid áineasach' agus 'úsáid shóisialta' air sin freisin. Sin nuair a bhíonn úsáid na substainte ina chuid de shaol an duine, rud a dhéanann siad ar bhonn rialta go maith le grúpa daoine ar leith nó ag am ar leith.

Úsáid dhíobhálach Tugtar 'úsáid fhadhbúil' air sin freisin. Sin nuair a thosaíonn castachtaí ag tarlú de thoradh úsáid na substainte, ar nós a bheith ag cailleadh laethanta ar scoil nó sa choláiste, gráid a bheith ag titim nó a bheith ag tiomáint faoi thionchar.

Spleáchas Tugtar 'andúil' air sin freisin. Ag an staid seo bíonn ceangal mothúchánach ag an duine leis an tsubstaint; caidreamh, geall leis. Bíonn níos mó agus níos mó den tsubstaint ag teastáil uathu chun an éifeacht chéanna a fháil agus d'fhéadfaidís a bheith ag aireachtáil siomptóim éirí as. Le spleáchas níos déine, bíonn sé an-deacair orthu eirí as gan cúnamh a fháil. Beidh andúil chéadach acu agus d'fhéadfadh siomptóim éirí as fhisiciúla a bheith acu ar nós tinnis nó pian. Déanfaidh siad rud ar bith, geall leis, chun an druga a fháil. Féach freisin Neamhord Úsáide Alcóil agus ***Neamhord Úsáide Substaintí***.

Spleáchas fisiciúil

Bíonn spleáchas ar alcól nó ar aon tsubstaint comhdhéanta de dhá chomhpháirt, an spleáchas fisiciúil agus an spleáchas síceolaíoch. Spleáchas fisiciúil is ea nuair a fhaigheann duine an galar creathach,

ag cur allais, ag aireachtáil tinn agus gan a bheith in ann codladh nuair mura bhfuair siad a substaint, i.e. siomptóim éirí as. Ní chruthaíonn gach substaint spleáchas láidir fisiciúil, ach bíonn na substaintí sícighníomhacha go léir in ann spleáchas síceolaíoch a chruthú.

Spleáchas síceolaíoch

Nuair nach féidir le duine stopadh ag smaoineamh ar an tsubstaint, nó go bhfuil dúil dhamanta acu ann, nó go dtógfaidh siad é is cuma cén dochar a dhéanfaidh sé dóibh féin ná dá dteaghlach.

Úsáid ildrugaí

Úsáid ildrugaí a thugtar ar níos mó ná druga amháin a thógáil ag aon am amháin. Nuair a mheasctar drugaí ar an mbealach sin bíonn rioscaí breise i gceist agus is féidir leis a bheith fíorchontúirteach. Bíonn úsáid ildrugaí i gceist le trí bhás as gach cúig bhás a bhaineann le drugaí in Éirinn. Is iondúil go dtógtar iad chun breisiú a dhéanamh ar éifeachtaí druga eile, nó frithghníomhú ina gcoinne. Sampla d'úsáid ildrugaí is ea cannabais a chaitheamh tar éis a bheith ag ól alcóil, agus beinsidhé-asaipíní a bheith tógtha freisin in amanna. Sampla eile is ea alcól a mheascadh le deochanna a bhfuil caiféin iontu.

Substaintí sícighníomhacha

Athraíonn na substaintí sin an giúmar nó an intinn. 'Síceo' - Leagan gearr de síceolaíoch, an staid intinne nó mheabhrach. Ciallaíonn 'gníomhach' go mbíonn tionchar aige, ar an inchinn go príomha, rud a chuireann athruithe ar ghiúmar an duine, an bealach a fheiceann siad an saol, agus an bealach a airíonn siad go mothúchánach. Bíonn tionchar aige sin go léir ar an mbealach a iompraíonn siad iad féin.

Síocóis

Is féidir le cuid de na drugaí a bheith mar chúis le 'síocóis de bharr drugaí' (alcól san áireamh). Nuair a bhíonn tionchar síocóise ar dhaoine is féidir leo speabhraídí a bhrath (feiceáil agus cloisteáil rudaí nach bhfuil ann), seachráin chéille a bheith orthu (creidimh láidre nach léiríonn réadúlacht), mar aon le paranóia (ag aireachtáil fíor-amhrasach agus scanraithe). Má mhaireann na siomptóim níos faide ná cúpla lá, d'fhéadfadh gur léiriú é go bhfuil meabhairghalar níos tromchúisí ar an duine.

Deochanna caighdeánacha

In Éirinn, tomhaistear alcól ina 'dheochanna caighdeánacha'. Bíonn 10 ngram d'fhíoralcól i ndeoch chaighdeánach amháin. Nótáil nach bhfuil sé sin ar aon dul go díreach le 'haonad alcóil' na Breataine ina bhfuil 8 ngram d'fhíoralcól. Léiríonn an ghrafaic seo líon na ndeochanna caighdeánacha a bhíonn i gcuid de na deochanna coitianta:

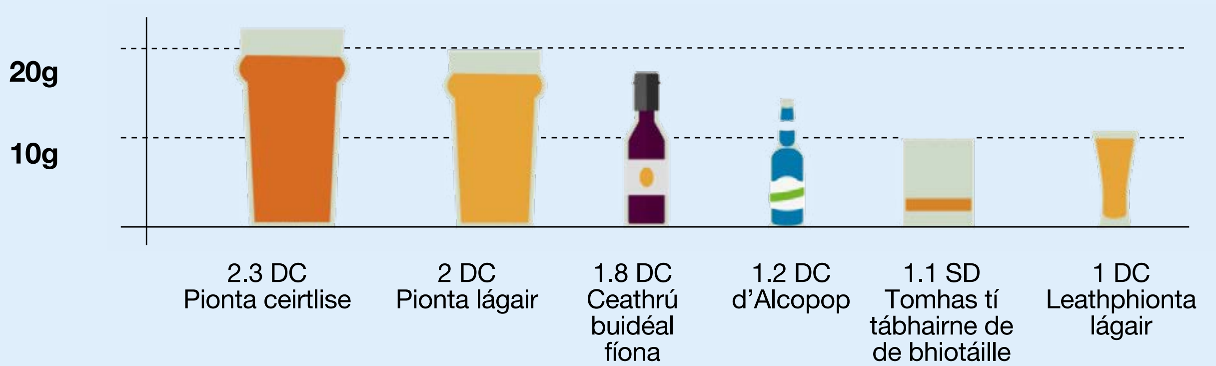
Deochanna Caighdeánacha

askaboutalcohol.ie

1 Deoch Caighdeánach = **10 ngram alcóil**

1 Deoch Caighdeánach = cheirtlis, lágar, bheoir leathphionta = tomhas tí tábhairne de bhiotáille = gloine bheag fíona

Cé Mhéad Deoch Caighdeánach in Aon Sciar Amháin?



Treoirlínte d'Ólachán Seachtainiúil Nach bhFuil Baolach d'Aosaigh

Beidh tionchar níos mó ag an alcól ar leanaí agus daoine óga a bhfuil a gcoirp fós i mbun forbartha ná mar a bheidh ar dhaoine fásta, mar sin cuimhnigh gur d'AOSAIGH amháin atá na treoirlínte seo molta.

< 17 — **Deochanna Caighdeánacha = Fir**

< 11 — **Deochanna Caighdeánacha = Mná**

0 — **Deochanna Caighdeánacha = Daoine Faoi 18**

0 — **Deochanna Caighdeánacha = Toircheas**

Is í an chomhairle atá ag an HSE **d'ógánaigh faoi 18 mbliana ná rogha a dhéanamh gan deochanna meisciúla a ól nó an t-ólachán a chur siar go mbeidh siad 18+ mbliana d'aois.**

Is í an chomhairle atá ag an HSE do mhná atá torrach ná stop a chur leis an ólachán a luaithe a gheobhaidh siad amach go bhfuil siad torrach **mar nach bhfuil aon lear alcóil sábháilte don pháiste ag aon stáid de toircheas.**

Mí-úsáid substaintí

Tagraíonn an téarma 'mí-úsáid' do thógáil drugaí nó ól alcóil atá mídhleathach nó neamhcheadaithe, nó mí-úsáid cógas, a bhíonn mar chúis le duine a bheith ag aireachtáil fadhbanna sóisialta, síceolaíocha, fisiciúla nó dleathacha.

Neamhord úsáide substaintí

Chun mionsonraí a fháil, féach ***Neamhord Úsáide Alcóil*** thuas. Baineann na critéir chéanna le halcól, drugaí dleathacha eile agus drugaí mídhleathacha. Baineann a lán de na critéir chéanna le spleáchais ar neamhshubstaintí ar nós neamhoird chearrbhachais agus chluichíochta / úsáide idirlín.

THC

(Féach freisin ***Cineálacha agus téarmaí cannabais agus CBD***)
Teitrihidreacannaibionól (THC) an ceimiceán sícighníomhach príomha atá sa channabas. Faoi réir na ndlíthe a bhaineann le Mí-úsáid Drugaí, tá rialú daingean ar tháirgí a bhfuil THC iontu agus tá sé neamhdhleathach iad a bheith i seilbh duine, ach amháin faoi cheadúnas an Aire. Fástar agus táirgtear cineálacha áirithe cannabais chun leibhéal ard mínádúrtha de THC a bheith iontu agus as sin tagann a lán seachthorthaí gránna breise ar nós paranóia, líonrith agus riosca síocóise. Tá THC bainteach le spleáchas.

Acmhainn

Nuair a thógann duine substaint go rialta ní fada go dteastóidh ón té sin níos mó fós a thógáil chun an éifeacht chéanna a fháil. Is féidir leis sin forbairt go tapa, taobh istigh de chúpla cúpla seachtain i gcás drugaí áirithe.

Ardóga

Sin téarma eile a úsáidtear do na catagóirí dúlagráin de dhrugaí (féach freisin ***Catagóirí de dhrugaí***).

Siomptóim éirí as

(Féach freisin ***Spleáchas fisiciúi***l) Is féidir le daoine atá spleách ar dhrugaí ("andúilmhear") siomptóim éirí as fisiciúla a aireachtáil nuair a stopann siad á n-úsáid. Is féidir leis na héifeachtaí sin maireachtáil ó chúpla lá go dtí roinnt seachtainí, ag brath ar an gcineál druga agus cé chomh spleách atá siad ar an druga. Áirithe ar na siomptóim a d'fhéadfadh a bheith i gceist tá mothuithe imní, dúlagar, corrthónacht, cantal, agus forrántacht. Anuas air sin, is féidir le héirí as a bheith ina chúis le freanga matáin, tinneas cinn, crampaí matáin, buinneach, cur amach, agus andúil don druga. I gcuid de na cásanna, is féidir le siomptóim cosúil le síocóis a bheith áirithe san éirí as.

Aguisín 2

Sonraí Teagmhála do Thascfhórsaí Réigiúnacha & Áitiúla um Dhrugaí & Alcól

Tá 14 Thascfhórsa Áitiúil um Dhrugaí agus Alcól ann (LDATF) mar aon le 10 dTascfhórsa Réigiúnacha um Dhrugaí (RDATF). "Tá ról lárnach ag na Tascfhórsaí Áitiúla agus Réigiúnach um Dhrugaí agus Alcól (LDATF agus RDATF) sa mheasúnacht a dhéantar ar réimse agus nádúr fhadhb na ndrugaí ina gceantair agus i gcomhordú gníomhaíochta ag an leibhéal áitiúil ionas go mbeidh freagairt sprioctha ar an bhfadhb drugaí sna pobail áitiúla... Cuimsíonn na Tascfhórsaí um Dhrugaí agus Alcól ionadaithe ó réimse de ghníomhaireachtaí ábhartha, ar nós an HSE, na Gardaí, an tSeirbhís Promhaidh agus Leasa, Boird Oideachais agus Oiliúna, Údaráis Áitiúla, agus an tSeirbhís don Óg, mar aon le hionadaithe tofa poiblí agus ionadaithe ón earnáil Dheonach agus Pobail. Féach an liosta de na Tascfhórsaí thíos."[1]

Tascfhórsaí réigiúnacha		
Réigiún	**An oifig**	**Teagmháil**
Cósta Thoir	Oifigí an HSE, Bloc B, An Lárionad Cathrach, Bré, Co. Chill Mhantáin, A98 W9X2	01-2744132 www.ecrdtf.ie
Lár Tíre	An tIonad Sláinte, Bóthar Chuasáin, Baile Átha Luain, Co. na hIarmhí N27 W275	09064-83195 www.mrdatf.ie
An Meán-Iarthar	Bosca Poirt 486, Corporate House, Sráid Mhungairit, Luimneach	061-607242 www.mwrdtf.ie
Baile Átha Cliath Thuaidh	Tascfhórsa Réigiúnach um Dhrugaí & Alcól Bhaile Átha Cliath Thuaidh, 32/33 An Phríomhshráid, Mullach Íde, Co. Bhaile Átha Cliath	01-2233493 www.ndublinrdtf.ie
Oirthuaisceart	Aonad 2, An Chéad Urlár, Bóthar Uí Chinnéide, An Uaimh, Co. na Mí, C15 RCW1	046-9248630 www.nedrugtaskforce.ie
Iarthuaisceart	Ionad Forbartha Shligigh, Bóthar Chliabhraigh, Sligeach	071-9151520 www.nwdrugtaskforce.ie
Oirdheisceart	Ospidéal Naomh Odhrán, Cnoc Eoin, Co. Phort Láirge	051-848864 www.serdatf.ie
Deisceart	An Chéad Urlár, Teach Chinn Mhara, Cnoc Bhaile Átha Cliath, Corcaigh	021-4930100 www.corkdrugandalcohol.ie enquires@corkdrugandalcohol.ie
Iardheisceart	Bloc A Halla Maudlin, An Nás, Co. Chill Dara	045-875111 www.swrdtf.ie
Iarthar	Aonad 6 Páirc Teicneolaíochta na Gaillimhe, An Pháirc Mhór, Gaillimh.	091-480044 www.wrdtf.ie

[1] https://health.gov.ie/healthy-ireland/drugs-policy/local-and-regional-drugs-task-forces/ Faighte 18ú Feabhra 2019

Tascfhórsaí áitiúla		
Locality	**An oifig**	**Teagmháil**
Seirbhísí Andúile an HSE, Baile Formaid,	Teach an Droichid, Ospidéal Ghort na Silíní, Baile Átha Cliath 10	087-3309024 Clara.geaney@hse.ie
Ionad Axis Bhaile Munna	An Phríomhshráid, Baile Munna, Baile Átha Cliath 9	01-8832142 hugh@ballymundtf.ie
Baile Bhlainséir	Aonad 37A Eastát Tionsclaíoch Chúil Mhín, Baile Átha Cliath 15	01-8249590 jim@bldtf.ie
Bré	Bloc B, An Lárionad Cathrach, An Phríomhshráid, Bré, Co. Chill Mhantáin	01-2744230 brayldtf@gmail.com
Seirbhísí Andúile	Phobail na Canála, Teach an Droichid, Ospidéal Ghort na Silíní, Baile Átha Cliath 10	076-6955551
Corcaigh	Teach Chinn Mhara, Cnoc Bhaile Átha Cliath, Corcaigh	021-4930100 enquires@corkdrugandalcohol.ie
Cluain Dolcáin	Aonad A1 Páirc Gnó Weatherwell, Cluain Dolcáin, Baile Átha Cliath 22	01-4579445 coordinator@cdatf.ie
Baile Átha Cliath Thoir Thuaidh	Ionad Bhaile Uí Mhornáin, Timpeallán Ard Aidhin, 44A Bóthar Mhullach Íde, Baile Átha Cliath 5	01-8465070 shane@dnetaskforce.ie
Baile Átha Cliath 12	F/ch Teach an Droichid, Ospidéal Ghort na Silíní, Baile Átha Cliath 10	076-6955622 087-6243021
Dún Laoghaire / Ráth an Dúin	Sean-oifig an Phoist, An Phríomhshráid, An Charraig Dhubh, Co. Bhaile Átha Cliath	01-7061025 dlralcoholanddrugs@gmail.com
Fionnghlas / An Chabrach	27 Ardán Áth na mBó, An Chabrach, Baile Átha Cliath 7	01-8307440
An Lárchathair Thuaidh	22 Sr Buckingham Íochtarach, Moinseo, Baile Átha Cliath 1	01-8366592
An Lárchathair Theas	Teach an Droichid, Ospidéal Ghort na Silíní, Baile Átha Cliath 10	086-0080685 sicdatf@gmail.com keri.goodliffe@hse.ie
Tamhlacht	SDCP, Bloc 3, Teach an Chontae, Cearnóg Belgard Thuaidh, Tamhlacht, Baile Átha Cliath 24	01 464 9303 grace.hill@sdcpartnership.ie mln@live.ie

www.hse.ie