

Faigh am
Fiosrachadh Slàn...

... mu dheidhinn Boireannaich agus Deoch-làidir

CLÀR-INNSE

- An Fhìrinn Mu Dheoch-làidir – Am Fiosrachadh A Dh’fheumas Gach Boireannach
- Boireannaich Nas Òige
- Boireannaich Fastaichte Agus Deoch-làidir
- Boireannaich Nas Sine
- A’ Fuireach Leat Fhèin
- A’ Gearradh Sios Air Na Tha Thu Ag Òl
- Slàinte - Gineadh
- Slàinte – Leatromachd
- Deoch-làidir Agus Slàinte
- A’ Dèiligeadh Ri Òl Cuideigin Eile
- Cunnart Cron A Dhèanamh Air Cloinn Agus Daoine Òga
- A’ Faighinn Cuideachadh

An Fhìrinn Mu Dheoch-làidir

Am Fiosrachadh A Dh'fheumas Gach Boireannach

Cha robh deoch-làidir riamh cho saor no cho furasta fhaotainn.

Tha boireannaich a-nis nan luchd-ceannach cudromach airson gnìomhachas na dibhe agus thathar ag amas orra gu mòr tro shanasachd agus adhartachaidhean phubaichean is chlubaichean. Tha tairgsean agus lùghdachaidhean-prìse cumanta sna mòr-bhùithtean agus ann am bùithtean deoch-làidir.

Ma tha dragh ort mu na tha thu fhèin no cuideigin eile ag òl de dheoch-làidir, no ma tha thu dìreach airson a bhith nas fiosraichte, bheir an iùl goirid seo an fhìrinn dhut.

Aonadan

Tha siostam nan aonadan air a dhealbhadh gus daoine a chuideachadh le bhith a' cumail sùil air na tha iad ag òl de dheoch-làidir.

Thathar a' moladh gum bu chòir do bhoireannaich a bhith ag òl mu thrìan nas lugha na fireannaich. Thathar a' moladh gum bu chòir aonadan deoch-làidir a bhith air an òl thairis air seachdain, le co-dhiù 2-3 làithean às aonais deoch-làidir. Dh'obraicheadh seo a-mach aig timcheall 14 aonadan san t-seachdain do bhoireannaich (2-3 aonadan gach latha) agus 21 do dh'fhìreannaich (3-4 aonadan gach latha).

Tha aonadan a' toirt iùl cinnteach. Ach tha e cudromach nuair a tha thu a-muigh gun cùm thu sùil air na tha thu ag òl. Tha aonadan a-nise air cliathaich mòran bhotail de dheoch-làidir agus mar sin tha e furasta dèanamh cinnteach.

Is fhiach cuimhneachadh gu bheil na tomhaisean deoch-làidir a thathar a' dòrtadh aig an taigh mar as trice nas motha na tomhaisean puba agus faodaidh co-dhiù dà no trì aonad deoch-làidir a bhith annta.

Tha boireannaich ann am barrachd cunnairt bho dheoch-làidir.

Is e an fhìrinn a tha sin. Faodaidh buaidh nas miosa a bhith air corp boireannaich, gu h-àraid buaidhean co-cheangailte ri milleadh grùthain. Tha seo air sàilleabh eadar-dhealaichean bodhaige.

Mar as trice tha boireannaich nas lugha na fireannaich, tha nas lugha de chuideam anna agus tha co-roinn nas lugha de dh'uisge an coimeas ri geir sna bodhaigean aca, 's mar sin tha iad nas buailtiche fulang bho bhuidh deoch-làidir. Mar sin cha bu chòir do boireannaich feuchainn ri òl aig an aon astar ri fireannaich, seach gun cuir an aon tuairam de dheoch-làidir an deoch orra nas miosa.

An fhìrinn shòbarra

Cha dèan ach aon rud do shòbarachadh, agus is e sin ùine.

Tha e a' toirt uair a thìde dhan a' bhodhaig aon aonad de dheoch-làidir a ghiollachd. Ach, is e ìre chuibheasach a tha seo agus faodaidh eadar-dhealachaidhean mòra a bhith eadar daoine fa leth. Chan eil càil ann a bheir air na bodhaigean againn deoch-làidir a bhriseadh sìos nas luaithe. Tha e cudromach cuimhne a chumail air a seo ma tha agad ri dràibheadh an ath latha – dh'fhaidte gu bheil thu fhathast gu math seachad air an ìre a tha laghail. Tha na riaghailtean sìmplidh ma tha thu am beachd òl – na toir an càr leat. Ma tha thu am beachd dràibheadh an ath latha, na òl deoch-làidir.

Na gabh suim de na miotasan – cha chuidich na nithean a leanas thu gus sòbrachadh:

- Cofaidh dhubh
- Fras
- Drama bheag gus do bheothachadh
- Cadal

Chan e dìreach spòrs gun chron a tha ann a bhith fo bhuidh na deoch.

Ma tha an deoch ort tha thu nas buailtiche a bhith an lùib tubaist, fàs trom gun fhiosta dhut agus galaran air an sgaoileadh tro fheise a ghlacadh. Faodaidh tu òl agus spòrs a bhith agad fhathast, ach tha e a' cuideachadh a bhith mothachail mu do dheidhinn fhèin, agus ciall is toinise a chleachdadh. Faodaidh deoch-làidir do mhodh atharrachadh, do bhacaidhean ìsleachadh agus buaidh a thoirt air do sgilean measaidh.

Cha bhi an deoch orm uair sam bith agus cha bhi mi a' fulang an ath latha, a dh'aindeoin 's na dh'òlas mi. Mar sin, chan eil rian gu bheil deoch-làidir na thrioblaid dhomh, a bheil?

Dh'fhaoidte gu bheil e a' faireachdainn mar sin, ach 's dòcha gu bheil e a' ciallachadh gu bheil fulangas agad a-nis ri buaidh deoch-làidir. Dh'fhaoidte gu bheil seo mar chomharradh gu bheil an òl agad ag àrdachadh gu ìre a dh'fhaodadh cron a dhèanamh air d' inntinn agus air do bhodhaig. 'S dòcha gum bu chòir dhut smaoinichadh air gearradh air ais. Faic **DUILLEAG 15** airson tuilleadh comhairle.

Boireannaich Nas Òige

Gu tric tha deoch-làidir mar phàirt de dh'oidhche a-muigh no a-staigh, agus faodaidh tuaiream reusanta de dheoch-làidir cur ris an oidhche.

Faodaidh a bhith ag òl ar dèanamh nas socraiche agus nas bruidhneachail, 's mar sin a rèir coltais tha deoch-làidir gar cuideachadh gus a bhith ann an deagh shunnd. Ach tha e fìor, ge-tà, gum fàg cus deoch-làidir thu buailteach a bhith ann an cunnart a bheir buaidh air do shàbhailteachd phearsanta.

Puing Dhearbhte No Dhà

Na bi ag òl air stamag fhalamh – ith biadh mus tèid thu a-mach.

Chan eil deoch-làidir agus drogaichean a' measgachadh.

Na òl ro luath. Ma ghabhas tu deoch gun deoch-làidir no uisge agus biadh an-dràsta 's a-rithist mairidh an oidhche nas fhaide agus bidh barrachd ùine agad gus a mealtainn.

Na fàg do dheoch uair sam bith; bheir leat i an còmhnaidh.

Thoireabh an aire air a chèile

Ma tha thu a-muigh còmhla ri caraidean agus ma tha an deoch a rèir coltais air cuideigin, coimhead às an dèidh.

Na broснаich cuideigin air a bheil an deoch gus tuilleadh òl. Cha bhi caraidean a' dèanamh sin ri chèile.

Na fàg iad leotha fhèin, gu h-àraid le coigreach.

Dèan cinnteach gun toir thu dhachaigh sàbhailte iad.

Ma chailleas iad am mothachadh 's dòcha gu bheil feum aca air cuideachadh meidigeach. Thoir iad chun na Roinne Tubaist is Èiginn (T&E) san ospadal as fhaisge.

Cha bhi thu ag òl?

Tha mòran bhoireannaich òga a' roghnachadh gun a bhith ag òl airson nan adhbharan aca fhèin. Chan eil am blas a' còrdadh ri cuid, no bidh cuid a' faireachdainn tinn le bhith ag òl. Cha toil le cuid de bhoireannaich a bhith a' faireachdainn nach eil smachd aca air cùisean.

A dh'aindeoin dè an t-adhbhar, is e an roghainn aca fhèin a tha ann, agus bu chòir dhan a h-uile duine urram a thoirt dhan a sin. Co-dhiù, tha iad fhathast comasach air a bhith ann an deagh shunnd, 's mar sin na cuir cuideam air caraidean (no ort fhèin) gus deoch-làidir òl.. Bidh caraidean a' gabhail ri chèile dìreach mar a tha iad.

Is e an roghainn agad fhèin a tha ann stad nuair a tha thu a' faireachdainn gun do dh' òl gu gu leòr. Cha leig thu leas a dhol dhachaigh dìreach seach gun do dh' òl thu gu leòr deoch-làidir. Bidh mòran bhàraichean a' reic teatha agus cofaidh agus bidh iad uile a' reic dheochan gun deoch-làidir.

An Lagh a thaobh òl fo aois

Tha e an aghaidh an Lagha a bhith a' ceannach no ag òl deoch-làidir ann am puba/cluba às aonais biadh no bho bhùth dheoch-làidir/mòr-bhùth ma tha thu fo aois 18 bliadhna.

Ach tha aon mura-bhith ann an Alba a tha a' leigeil le duine òg seachad air aois 16 leann, fion, leann-ubhal, seiridh no portair a cheannach airson òl san aitreabh fhèin le biadh, ann an àite a tha air a chur air leth airson biadh. Ach a-mhàin ma tha an neach aig a bheil an cead ga cheadachadh.

Ma cheannaicheas tu deoch-làidir airson neach a tha fo aois 18 tha thu gad ghiùlain fhèin mar thagairtear agus mar sin a' briseadh an Lagha.

Boireannaich Fastaichte Agus Deoch-làidir

Tha boireannaich ag òl barrachd, agus boireannaich fastaichte nas buailtiche a dhol thairis air na h-ìrean sàbhailte a thathar a' moladh.

Carson a tha thu a' smaoinichadh a tha boireannaich òga ag òl barrachd na bha iad bho chionn 10 bliadhna?

Dh'fhaoidte gu bheil seo air sàilleabh barrachd ionannachd san obair eadar fireannaich agus boireannaich. Tha barrachd bhoireannaich neo-eisimeileach a thaobh ionmhas, agus tha beachdan a tha a' sìor atharrachadh a' ciallachadh gu bheil iad nas buailtiche obair agus cultar cur-seachad nam fireannach a tha ag obair còmhla riutha a roinn.

A thaobh modhan sòisealta, tha e a-nis ceart gu leòr do bhoireannaich a bhith a' gabhail fois as dèidh na h-obrach ann am pub no aig an taigh.

Ach, seach gu bheil boireannaich mar as trice nas lugha agus nas aotroma na fireannaich agus seach gu bheil co-roinn nas lugha de dh'uisge an coimeas ri geir sna bodhaigean aca, tha iad ann an cunnart nas motha bho bhuidh deoch-làidir. Dh'fhaodadh a bhith ag òl cus droch bhuidh a thoirt air do làthaireachd, mar a tha thu a' coileanadh do chuid obrach agus air do dhàimhean le do cho-obraichean.

A bheil cuimhne agad air an oidhche roimhe?

Tuilleadh comhairle

Ma tha thu a' smaoinichadh gu feum thu barrachd fhaighinn a-mach mu na tha thu ag òl, faic **DUILLEAG 14**.

Ma tha thu airson nas lugha òl, ach ma tha thu fhathast airson deagh oidhche a chur seachad sa phub no aig an taigh le do charaidean, faic **DUILLEAG 16**.

Ma tha buaidh aig deoch air mar a tha thu a' coileanadh aig d' obair, cuimhnich nach bu chòir dhan obair agad a bhith ann an cunnart air sàilleabh a bhith a' sireadh cuideachadh. Faigh a-mach a bheil poileasaidh deoch-làidir aig a' chompanaidh agad no co dhiubh a tha e a' tabhann cothrom ruighinn air seirbheisean slàinte dreuchdail.

Mar as trice, tha iad seo gu tur dìomhair, agus tha seo a' ciallachadh gu bheil cothrom agad faighinn gu cuideachadh spèisealta gun a bhith a' cur do chuid obrach ann an cunnart.

Mura bheil, tha tuilleadh comhairle ri fhaotainn bho na buidhnean a tha air an ainmeachadh air **DUILLEAG 29**.

Is fhiach cuimhneachadh gu bheil dòighean eile ann airson fois fhaighinn as dèidh na h-obrach. Faodaidh a dhol a-mach airson àidhear ghlan, deàrrsadh-grèine, a bhith a' dol còmhla ri caraid dhan ionad-spòrs, a shnàmh, dhan taigh-dhealbh no dìreach airson cofaidh, uile do chuideachadh gus fois fhaighinn.

Boireannaich Nas Sine

Faodaidh mòran rudan toirt air boireannaich nas sine a bhith ag òl deoch-làidir, mar eisimpleir, cuideigin a chall le bàs, strì inntinn, faireachdainnean aonaranachd no iomallachd no dh'fhaoidte lùghdachadh ann an teachd-a-steach.

Seo beagan phuingean air am bu chòir beachdachadh

Fhad's a tha na bodhaigean againn a' fàs nas sine, tha an tuaiream de dheoch-làidir as urrainn dhuinn òl gun droch bhuaidh a' fàs nas lugha. Sin as coireach gum bu chòir dhut smaoineachadh air nas lugha òl ma tha dragh ort.

Cha bu chòir deoch-làidir a ghabhail le leigheasan sam bith a tha an dotair ag òrdachadh, no a thathar a' faighinn seachad air a' chuntair. Mura bheil thu cinnteach, no ma tha thu ag iarraidh barrachd fiosrachaidh, na biodh eagal ort foighneachd aig ionad an dotair agad no aig an ionad-chungaidhean choimhearsnachd agad airson tuilleadh fiosrachaidh.

Tha buaidh aig sìde fhuar oirnn mar a tha sinn a' fàs nas sine. Tha a bhith a' caitheamh tòrr aodaich seach dìreach beagan, agus a bhith ag òl rudeigin teth (seach todaidh!) nas èifeachdaiche ann a bhith a' cumail an fhuachd air falbh.

Chan eil adhbhar sam bith ann nach bu chòir do dhaoine nas sine deoch a ghabhail coltach ris a h-uile duine eile. Ach, mura bheil e cho furasta dhut gluasad, ma tha thu buailteach a bhith ìseal nad inntinn, no ma tha thu a' gabhail leigheas nach bu chòir a mheasgachadh le deoch-làidir, 's dòcha gum bu chòir dhut smaoineachadh air an tuairam de dheoch-làidir a tha thu ag òl a chuingealachadh ris na h-ìrean as ìsle a tha air am moladh. Tha e nas fheàrr a bhith ciallach seach caillte.

Amais air na tha thu ag òl a chumail ri 2-3 aonad uair no dhà san t-seachdain agus cha bu chòir gum biodh droch bhuaidh sam bith ort. Agus, ma tha thu a' gearradh air ais, amais air inbhe seach tuairam. 'S dòcha gun cosg deagh uisge-bheatha no deagh fhìon beagan a bharrachd, ach tha am blas fada nas fheàrr.

Bi ciallach – bi mothachail air nas urrainn dhut fhèin òl – agus biodh deagh shlàinte agad.

A' Fuireach Leat Fhèin

Faodaidh daoine tighinn gu bhith a' fuireach leotha fhèin airson iomadh adhbhar. Is dòcha gun do chaochail cuideigin no is dòcha gun tàinig dàimh gu crìch. Dh'fhaoidte gur e seo a' chiad uair a bha thu a' fuireach air falbh bhon taigh, no a' chiad turas a tha thu air a bhith a' fuireach leat fhèin. Dh'fhaoidte gu bheil thu a' togail teaghlach leat fhèin, dh'fhaoidte gu bheil an teaghlach agad air fàs suas agus air falbh bhon taigh, no is dòcha gu bheil thu leat fhèin a' coimhead as dèidh cuideigin aosta a tha càirdeach dhut.

Chan eil e neo-chumanta a bhith ag òl barrachd nuair a thig atharrachadh mòr air suidheachadh neach. Is dòcha gu bheil e a' faireachdainn mar gu bheil deoch-làidir a' toirt faochadh bho shaothair agus strì làitheil. Ach, cuimhnich nach eil an-seo ach rud a mhaireas san ùine-ghoirid.

Puing no dhà air am bu chòir beachdachadh

Ma bhios tu ag òl gu trom airson fuasgladh no teicheadh fhaighinn bho thrioblaidean, cha bhi agad ach trioblaid eile ris am feum thu dèiligeadh, agus bidh an trioblaid a bha agad bhon toiseach fhathast ann. Coimhead airson dòighean eile gus dèiligeadh ri duilgheadasan m.e. caraid, an teaghlach, buidhnean comhairleachaidh m.s.a.a. Glèidh a bhith ag òl gus am bi thu airson comharrachadh gu bheil thu air fuasgladh no lùghdachadh fhaighinn air trioblaidean do bheatha.

Ma tha thu a' còcaireachd dìreach dhut fhèin, tha e furasta gun a bhith ag ithe gu cunbhalach, no a bhith ag ithe greimeannan beaga nuair a bhios tu ag òl. Chan eil beathachadh sam bith ann an deoch-làidir, 's mar sin feuch gum bidh thu ag ithe biadh gu cunbhalach.

Ma tha thu a' faireachdainn ìseal no aonaranach, cha chuidich deoch-làidir san ùine-fhada. Tha deoch-làidir buailteach do dhèanamh trom-inntinneach agus dh'fhaoidte gum bi thu a' faireachdainn nas miosa as a dhèidh. Tha e uaireannan doirbh a bhith a' bruidhinn ris an teaghlach agus ri caraidean mu thrioblaidean, ach is fhiach e.

Ma tha dragh ort mun òl agad, coimhead airson nan comharraidhean rabhaidh seo:

A bheil thu uaireannan a' faireachdainn gum bu chòir dhut gearradh sìos air na tha thu ag òl?

An do chuir do charaidean cais ort le bhith a' beachdachadh air na tha thu ag òl?

A bheil thu air faireachdainn ciontach, aig amannan, mun òl agad?

Am b'fheudar dhut riamh deoch a ghabhail a' chiad char sa mhadainn gus na nearbhaichean agad a dhèanamh stòlda no gus faighinn seachad air bochdainn as dèidh na deoch?

Ma fhreagras tu tha ri aon no barrachd dhe na ceistean seo, dh'fhaoidte gum bu chòir dhut smaoineachadh mun àite a tha aig deoch-làidir nad bheatha.

Tha tòrr cuideachaidh seasmhach agus comhairle ri fhaotainn. Airson tuilleadh fiosrachaidh faic **DUILLEAG 29**

A' Gearradh Sìos Air Na Tha Thu Ag Òl

Ma tha thu a' faireachdainn gum bu toil leat na tha thu ag òl a lùghdachadh, cuidichidh am fiosrachadh a leanas thu.

Chan eilear an dùil gu bheil a' chomhairle dhaibhsan aig a bheil droch dhuilgheadasan slàinte air sàilleabh a bhith ag òl, no do dhaoine dhan deach innse gum bu chòir dhaibh sgur gu tur.

Carson a bu chòir dhut nas lugha òl?

Tha na h-adhbharan aca fhèin aig a h-uile duine. Tha uallach air cuid de bhoireannaich air sàilleabh nan cunnartan slàinte a tha an lùib a bhith ag òl cus deoch-làidir. Tha cuid eile ag òl nas lugha seach gu bheil deoch-làidir a' toirt buaidh air an coileanadh aig an obair, tha e a' milleadh phàtrain cadail, a' toirt orra a bhith a' faireachdainn ìseal no a' toirt buaidh air an dàimhean le caraidean, companaich, clann no buill teaghlach eile. Bidh mòran bhoireannaich ag òl fada nas lugha, no a sgur a dh' òl tron leatromachd aca. Tha gnìomhan làitheil mar a bhith a' dràibheadh no ag obrachadh innealan cuideachd nan nithean cudromach.

A dh'aindeoin dè am brosnachadh, is urrainnear a dhèanamh.

Fàs ciallach

Tha a bhith ag òl nas lugha gu soirbheachail a' ciallachadh gun dèan thu cinnteach gu bheil tlachd agad às na tha thu ag òl de dheoch-làidir, gun a bhith ag adhbhrachadh thrioblaidean dhut a thaobh slàinte, misneachd no dàimhean. Smaoinich mu na tha thu a' cleachdadh de dheoch-làidir – carson a tha thu ga chleachdadh? A bheil na h-adhbharan fallain no mì-fhallain nad bheachd-sa? Ma 's ann airson a bhith a' gabhail fois a tha thu ag òl, am faodadh tu na feumalachdan seo a choinneachadh ann an dòighean eile a tha nas fallaine?

Dh'fhaoidte gun smaoinich thu air a bhith a' dol a-mach gu sòisealta far nach eil deoch-làidir ri fhaotainn, no far a bheil e mar nì a tha san dàrna àite.

Ma tha thu a' cleachdadh deoch-làidir gus do dhèanamh fhèin nas toilichte, smaoinich mu dhòigh eile. Ma dh'òlas tu nas lugha, faodaidh tu rudeigin tlachdmhor a dhèanamh no a cheannach dhut fhèin leis an airgead a shàbhaileas tu. Cuimhnich gu bheil deoch-làidir buailteach do dhèanamh trom-inntinneach.

Gus do chuideachadh le bhith a' gearradh air ais

Cuimhnich dhut fhèin carson a tha thu a' gearradh air ais

Ma tha thu soilleir mu na h-adhbharan bidh thu nas uidheamaichte airson soirbheachadh.

Cuir ìre air dòigh dhut fhèin agus cùm ris

Ma tha ìre nad inntinn tha an t-amas nas soilleire dhut.

Feuch gun a bhith ag òl air stamag fhalamh.

Thig an deoch ort nas luaithe, 's mar sin tha e nas duilghe a bhith a' sgur a dh'òl.

Tha e ceart gu leòr a bhith a' diùltadh deoch

Ma tha thu a' feuchainn ri nas lugha òl agus ma tha thu ag iarraidh deoch as aonais deoch-làidir, na bi eagalach mu bhith ag ràdh nach gabh thu deoch-làidir. Is e do roghainn fhèin a tha ann.

Faigh companach

Ma tha caraid no co-obraiche a' smaoinichadh mu bhith ag òl nas lugha, carson nach tig sibh còmhla?

Thoir duais dhut fhèin

Tha e doirbh nas lugha òl, mar sin ceannaich no dèan rudeigin tlachdmhor dhut fhèin. Tha thu airidh air.

Mura bheil gearradh air ais air obrachadh dhut

Tha dòighean-dèiligidh eile ann a dh'fhaodas tu fheuchainn, leithid leabhar-latha òl a chumail, agus tha tòrr cuideachaidh eile ri fhaotainn. Airson tuilleadh fiosrachaidh faic **DUILLEAG 28**

Slàinte – Gineadh

Tha buaidh aig deoch-làidir air hormònaichean gach neach. Thathar a' dealbhachadh cuid de na buaidhean cumanta gu h-ìseal.

Bacadh-breith

Tha dlùth cheangal eadar hormònaichean agus gineadh.

Is urrainn dhan a' phile casg-breith maill a chur air mar a tha deoch-làidir air a dheoghail a-steach do shlighe-na-fala, 's mar sin cha tig an deoch ort cho luath. Ach, dh'fhaodadh a bhith trom air deoch-làidir ciallachadh nach bi am pile casg-breith ag obrachadh cho math 's a bu chòir.

Fuiltean-mìos

Miannan

Faodaidh miann airson biadh agus deoch atharrachadh ron fhuil-mhìos agad. Tha miannan airson deoch-làidir cumanta.

Chan fheum seo a bhith na dhuilgheadas, ach cuimhnich gum faod deoch-làidir na buaidhean corporra de theannachadh ron fhuil-mhìos a dhèanamh nas miosa, leithid glèidheadh lionn, modh ag atharrachadh gu luath agus crostachd. Carson nach cleachd thu dòigh eile airson dèiligeadh ris na buaidhean seo, leithid eacarsaich shocair no dòighean socrachaidh.

Sùghadh deoch-làidir

Faodaidh an t-astar aig a bheil deoch-làidir air a shùghadh fàs nas slaodaiche aig àm na fala-mìos, a' ciallachadh gun toir e nas fhaide dèiligeadh ri tuaireaman de dheoch-làidir. Chan eil seo fìor dhan a h-uile boireannach, ach bu chòir aire shònraichte a chumail aig an àm seo den mhìos.

Greimeannan

Dh'fhaoidte gun toir cleachdadh cunbhalach de tòrr deoch-làidir faochadh do ghreimeannan, ach tha drogaichean nas èifeachdaiche rim faotainn a chuidicheas. Ann an cuid de chùisean, faodaidh a bhith ag òl tòrr deoch-làidir airson ùine-fhada, stad a chur air a' chuairt agad, i.e. cha bhi fuil-mhìos agad, no bidh iad neo-riaghailteach, no mairidh an sìleadh nas fhaide na bu chòir. Cuimhnich gum faod thu fhathast fàs trom fiù's ged a bhiodh an fhuil-mhìos agad air stad air sàilleabh trom òl.

Torachas

Ma tha thu airson fàs trom, cuimhnich gu bheil e aithnichte gun adhbhraich trom òl neo-thorachas. Lorg sgrùdadh bho chionn ghoirid gum faodadh droch bhuaidh a bhith aig fiù's tuairam beag de dheoch-làidir air torachas.

Àm crìoch na fala-mìos

Tha àm crìoch na fala-mìos ag abhrachadh àireamh de ghearranan cumanta leithid rudhaidhean, dòrtaidhean fallais, cion deagh chadail, àrdachadh cuideam agus atharrachaidhean modha.

Chan eil deoch-làidir a' dèanamh càil airson iad seo a chuideachadh.

Bruidhinn ris an dotair agad mu na tha thu a' faireachdainn agus 's dòcha gum mol e/i Leigheas Cur Air Ais Hormònaichean (LCH), a tha a' cuideachadh mòran bhoireannach gus coimhead agus faireachdainn nas fheàrr. Tha mòran bhoireannach den bheachd mhearachdach gu bheil an t-atharrachadh a' ciallachadh toiseach an deiridh. Cuimhnich – tha a' bheatha a' tòiseachadh aig 50!

Deoch-làidir agus mar a thathar a' fàs aosta

Tha trom òl san ùine-fhada a' cabhagachadh nan comharraidhean a tha a' sealltainn gu bheilear a' fàs aosta agus ag adhbhrachadh chuislean briste agus sùilean dearga. Faodaidh cus deoch-làidir an dreach agad a mhilleadh agus do dhèanamh reamhar. Smaoinich mu dheidhinn fuireach taobh a-staigh na h-ìre a thathar a' moladh. Airson boireannaich fallain nach eil trom, is e sin 2-3 aonadan deoch-làidir gach latha le co-dhiù 1-2 latha gun deoch-làidir san t-seachdain.

Slàinte - Leatromachd

Ma tha thu a' smaoinichadh mu fàs trom, no ma tha thu trom mar-thà, thathar a' moladh gun lùghdaich thu na tha thu ag òl de dheoch-làidir agus gun lean thu a' chomhairle a tha an t-Àrd-oifigear Meidigeach a' moladh.

An-dràsta tha a' chomhairle seo a' mìneachadh gum bu chòir deoch-làidir a sheachnadh nuair a thathar trom. Cha bu chòir do bheagan òl – a bhiodh aig 1-2 aonad aig a' char as lugha – uair no dhà tron leatromachd agad air fad, droch bhuaidh a thoirt air an leanabh a tha a' fàs, ach sa bhitheantas, bu chòir deoch-làidir a sheachnadh.

Is dòcha gu bheil thu airson bruidhinn mun a seo a-rithist leis an dotair no leis a' bhean-gluine agad.

Tha cuid de bhoireannaich a' roghnachadh sgur a dh'òl deoch-làidir uile gu lèir tron leatromachd aca. Tha cuid eile ann nach bi a' faireachdainn coltach ri bhith ag òl deoch-làidir fhad's a tha am bodhaig ag atharrachadh ri linn an leatromachd.

Ach bidh a' chuid as motha de bhoireannaich ag òl deoch-làidir. A bheil e dha-rìreabh gu diofar nuair a tha thu trom?

Tha. Dh'fhaodadh deoch-làidir buaidh a thoirt air an leanabh agad a tha a' fàs. Dh'fhaodadh an leanabh a bhith air a bhreith le cuideam breith gu math ìseal agus ann an cuid de chùisean àraid dh'fhaodadh an leanabh fulang bho chiorramachd ionnsachaidh leis an ainm Tinneas Speactram Deoch-làidir Ginein (Foetal Alcohol Spectrum Disorder). Tha tuaireaman beaga agus ainneamh, mar a chaidh a mhìneachadh gu h-àrd ceart gu leòr, ged a bu chòir dhut smaoinichadh mu fhion a tha ìseal ann an deoch-làidir agus tomhaisean beaga. Cuimhnich gu bheil tomhaisean taighe cha mhòr an còmhnaidh nas motha na an fheadhainn a tha thu a' ceannach sa phub.

As dèidh na breith

Is fhiach smaoinichadh mu na tha thu ag òl fiù 's as dèidh na leatromachd agad.

Biadhadh-broillich

Nuair a tha thu a' biadhadh bhon a' bhroilleach, ithidh an leanabh a' chuid as motha dhe na tha thu ag ithe agus ag òl. Tha seo a' gabhail a-steach deoch-làidir. Feuch ri cumail ri ìrean ìseal ma tha thu a' faireachdainn gu feum thu òl idir.

Strì

Is e àm trang a tha ann, agus faodar smaoineachadh gur e dòigh reusanta a tha ann an deoch-làidir gus do chuideachadh gus an gnothach a dhèanamh. Is ann ainneamh a nì e seo. Tha deoch-làidir ga do dhèanamh trom-inntinneach, 's mar sin tha e nas coltaiche gum fairich thu nas miosa as a dheidh.

Mas urrainn dhut, faigh cuideachadh bhon teaghlach agus bho na caraidean agad, agus na biodh eagal ort a dhol chun an dotair, chun na mnatha-glùine no chun an neach-tadhail slàinte agad le trioblaidean sam bith. Cha toir iad breith ort.

Thoir an aire ort fhèin

Is e àm a tha seo nuair a dh'fheumas tu coimhead as do dhèidh fhèin cho math ris an leanabh agad. Ma 's urrainn dhut, feuch ri dhol a-mach gu sòisealta co-dhiù aon uair san t-seachdain leis a' chompanach agad no le caraidean.

Coinneamh as dèidh breith

Is e deagh àm a tha seo airson bruidhinn mu smachd-breith. Ma , roghanaicheas tu am pile casg-breith, faigh a-mach mu na dòighean sam faodadh deoch-làidir an èifeachdas aige atharrachadh.

Deoch-làidir Agus Slàinte

Tha buaidh aig deoch-làidir air boireannaich fad am beathannan inbheach. Mar as motha deoch-làidir a tha thu ag òl, 's ann as motha a tha thu gad fhàgail fhèin fosgailte do chron. Seo fiosrachadh fìor air am faod thu beachdachadh. Mar as motha as aithne dhut, 's ann as comasaiche a tha thu air tighinn gu co-dhùnaidhean a tha ceart dhut.

Aillse

Thathar a' meas gu bheil deoch-làidir leis fhèin cunntasach airson mu 3% de gach nì a tha ag adhbhrachadh aillse.

Aillse Broillich

Tha grunn sgrùdaidhean air beachdachadh gum faodadh ceangal a bhith eadar deoch-làidir agus aillse broillich. Tha feum air barrachd rannsachaidh gus sgrùdadh a dhèanamh air an dearbh dhàimh a tha eadar a bhith ag òl deoch-làidir agus leasachadh an tinneis seo. Gus a bheil fios againn air barrachd, bu chòir dhuinn a bhith teagmhach mu dheoch-làidir.

Aillsean Eile

Thathar a' dèanamh ceangal eadar trom òl agus aillse a' ghrùthain, agus dh'fhaodadh ceanglaichean a bhith ann le aillsean an stamaig, a' chaolain fhada agus fosglan a' chaolain.

Thathar a' meas gu bheil eadar 25 agus 50% de dh'aillsean a' chinn agus na h-amhaich air sàilleabh deoch-làidir. Tha smocadh cuideachd a' cur ris na h-aillsean seo, 's mar sin tha iadsan a bhios ag òl agus a' smocadh ann an cunnart nas motha bho aillse tighinn orra sna pàirtean seo den bhodhaig.

Tinneas Cridhe

Tha rannsachadh bho chionn ghoirid a' sealltainn gu bheil daoine a tha ag òl mu aon aonad de dheoch-làidir gach latha ann an cunnart nas lugha bho ghreim-cridhe, fìor dhroch thinneas cridhe agus bàs aithghearr ri linn tinneas cridhe na iadsan a bhios a' trom òl, no iadsan nach bi ag òl idir.

Tha seo a' buntainn a-mhàin riuthasan a tha mar-thà ann an cunnart bho thineas cridhe: fireannaich os cionn 40 agus boireannaich seachad air crìoch na falamiosa.

Cuimhnich nach eil a bhith ag òl barrachd air aon/dà aonad gach latha a' tabhann dìon a bharrachd, agus dh'fhaodadh seo trioblaidean cridhe eile adhbhrachadh.

An Grùthan

Tha a bhith a' trom òl deoch-làidir na aon dhe na prìomh adhbharan air tinneas grùthain, ged a tha adhbharan eile ann. Tha an grùthan cunntasach airson a bhith a' briseadh sìos deoch-làidir. Ma dh'fheumas an grùthan dèiligeadh ri cus deoch-làidir, tha droch bhuaidh air na dreuchdan eile aige agus faodaidh buill mhòra a' chuirp a bhith air am milleadh.

Tha boireannaich cuideachd bho chunnart nas motha bho mhilleadh grùthain agus thig duilgheadasan ri linn trom òl thairis air ùine nas giorra na fir.

Mòr-reamhra

Chan eil biadhadh sam bith ann an deoch-làidir. Tha e cuideachd àrd ann an calaraidhean agus mar sin is fhiach beachdachadh gum faod e a bhith cudromach ann an àrdachadh cuideam.

Slàinte Inntinn

Tha an dàimh eadar deoch-làidir agus slàinte inntinn ioma-fhillte. Tha rannsachadh air sealltainn gum faod trom òl cur ri iomagain agus trom-inntinneas, no buailteachas a thaobh tinneas inntinn a thoirt am bàrr.

Faodaidh a bhith a' cleachdadh deoch-làidir buaidh no lùghdachadh a thoirt air èifeachdas leigheis a tha òrdaichte leis an dotair.

A' Dèiligeadh Ri Òl Cuideigin Eile

A bheil òl cuideigin eile a' dèanamh dragh dhut?

Tha mòran bhoireannach a' fuireach ann an teaghlaichean le cuideigin a tha trom air an deoch.

Faodaidh cuideigin a tha trom air an deoch an teaghlach gu lèir a dhèanamh mì-thoilichte. Dh'fhaoidte gur e ball eile teaghlaich a tha seo, còmpanach/cèile, ball nas sine teaghlaich no leanabh/neach òg. Faodaidh an giùlain aca gu tric do dhèanamh feargach, eagalach, troimh-chèile, ciontach agus gun chomas dèiligeadh ris an t-suidheachadh.

A bheil seo a' tachairt dhut?

Uaireannan cuiridh an neach a tha trom air an deoch a' choire air cuideigin eile airson an òl aca. Na gabh sùim dhan a seo. Chan urrainn dhut a bhith cunntasach airson giùlain inbheach eile. Tha iad fhèin cunntasach.

Beagan comhairle

Chan eil e na chuideachadh sam bith a bhith a' dèanamh leisgeulan dhan an neach a tha ag òl. Feumar aghaidh a chur ris an trioblaid.

Tha e nas fheàrr bruidhinn ris an neach a tha ag òl mun dòigh sa bheil thu a' faireachdainn nuair a tha iad sòbar. Ma tha an deoch air an neach cha dèan thu adhartas sam bith. Cuideachd, feuch ri bruidhinn mun a' ghnòthaich nuair a tha thu a' faireachdainn socrach, misneachail agus nuair nach eil thu cho troimh-chèile. Ma tha thu a' faireachdainn dha-rìreabh feargach no àmhgharach is dòcha nach can thu na tha thu airson a ràdh no 's dòcha gun can thu rudan agus gun gabh thu aithreachas a-rithist. Feumaidh tu smaoineachadh mun dòigh san gabh an neach a tha ag òl ri na tha thu ag ràdh, fiù 's nuair a tha iad sòbar, 's mar sin ma tha iad buailteach a bhith ainneartach bu chòir dhut an toiseach bruidhinn ri neach eile no ri buidheann-chomhairleachaidh mun dòigh sam bu chòir dhut dèiligeadh ris a seo. Tha an sàbhailteachd agad deatamach.

Na bi ag amas air na tha iad ag òl no dè cho tric 's a tha iad ag òl. Cùm ri mar a tha an trioblaid òl aca a' toirt buaidh orra fhèin agus air daoine eile. An do leòn iad iad fhèin? An robh iad ainneartach riutsa no ri daoine eile? A bheil trioblaidean airgid agaibh, mar theaghlach, tro òl? An do chaill iad obair tro bhith ag òl?

Na ceannaich deoch-làidir dhaibh, agus na bi ag òl còmhla ris an neach a bhios ag òl. Tha e a' dèanamh an giùlain àbhaisteach agus ga do chur ann an cunnart bhon aon trioblaid tighinn ort.

Is urrainn dhan a' chuid as motha de dhaoine le trioblaid deoch faighinn seachad air na duilgheadasan aca. Tha feum air brosnachadh agus taic. Smaoinich mu bhith a' tabhann cuideachadh dhaibh airson faighinn troimhe. Ach na tabhainn taic mura bheil e a' faireachdainn ceart dhut fhèin.

Tha cuideachadh agus taic ri fhaotainn dhutsa cuideachd. Nas cudromaiche, coimhead as do dhèidh fhèin.

Ma tha thu a' faireachdainn iomallach, bruidhinn ri cuideigin anns a bheil earbsa agad, no cuir fios chun na buidhne comhairleachaidh deoch-làidir as fhaisge ort. Tha na daoine an-sin air an trèanadh gus cuideachadh a thoirt dhut. Chì iad thu fiù 's mura tig an neach leis an trioblaid airson cuideachadh. Faic **DUILLEAG 29** airson tuilleadh fiosrachaidh.

Ainneart

Ma tha an neach leis an trioblaid deoch ainneartach riut, feumaidh tu cuideachadh a shireadh. Tha daoine ann a bheir taic dhut. Faic **DUILLEAG 29** airson tuilleadh fiosrachaidh.

Cuimhnich gu bheil an neach a tha ri òl cunntasach airson na dh'òlas iad agus airson an giùlain fhèin. Fiù 's leis a' chuideachadh agus an taic agadsa, tha e an urra riutha fhèin an giùlain atharrachadh.

Clann agus daoine òga

Tha droch bhuaidhean air daoine òga bho mhì-ghnàthachadh deoch-làidir. Tha e a' milleadh an slàinte agus an sàbhailteachd, agus faodaidh e an cur an lùib dhuilgheadasan leis a' phoileas. Tha daoine òga ann an cunnart nas motha bho thubaistean, leatromachd gun iarraidh no bho bhith a' glacadh galar a tha air a sgaoileadh tro fheise.

Ma tha an leanabh agad a' feuchainn deoch-làidir, agus ma tha seo a' dèanamh dragh dhut, tha cuideachadh agus comhairle ri fhaotainn – faic **DUILLEAG 29** airson tuilleadh fiosrachaidh.

Cuimhnich nach eil thu leat fhèin. Tha a bhith ag iarraidh cuideachadh nàdarra agus cunntasach.

Rudan as urrainn dhut fhèin a dhèanamh

Tha bruidhinn a' togail earbsa, agus tha earbsa gad chuideachadh gus bruidhinn ris an leanabh agad. Tha e cudromach gun tuig an leanabh agad nach eil thu a' toirt breith orra, agus gur ann a tha cùram ort airson am maitheas.

Tro bhith a' bruidhinn is urrainn dhut faighinn a-mach dè dha-rìreabh na tha de dh'fhiosrachadh aig an leanabh agad mu dheoch-làidir.

Tha e cuideachd cudromach gum bi fios aig a' chloinn agad mar a choimheadas iad as an dèidh fhèin nuair a bhios iad ag òl.

Dè a nì thu ma thig iad dhachaigh 's an deoch orra?

Tha dòighean eadar-dhealaichte aig pàrantan gus dèiligeadh ris na suidheachaidhean teaghlaich aca fhèin. Is dòcha gum beachdaich thu air an fheadhainn a leanas:

Is e an rud as cudromaiche dèanamh cinnteach gu bheil an leanabh agad fallain gu corporra. Cùm sùil air an leanabh agad fhad 's a tha iad a' cadal agus feuch rin cumail san t-suidheachadh dol am feabhas gus an dùisg iad. Faic **DUILLEAG 08** airson tuilleadh comhairle air a seo.

Cha dèan a bhith ag èigheach feum sam bith. Is e deagh rud a th' ann bruidhinn ris an leanabh agad an ath latha, nuair a tha thusa air socrachadh agus iadsan air sòbrachadh.

Airson tuilleadh fiosrachaidh faic

“Deoch-làidir – am fiosrachadh a bu chòir a bhith aig gach pàrant”

www.healthscotland.com

Cunnart Cron A Dhèanamh Air Cloinn Agus Daoine Òga

**Chan ann a-mhàin air an neach a bhios ag òl a tha buaidh deoch-làidir.
Tha buaidh air a' chloinn aig an neach a bhios ag òl.**

Airson mòran chloinne agus dhaoine òga, tha mì-ghnàthachadh deoch-làidir lem pàrantan a' cruthachadh cron dha-rìreabh. Gu tric, a' fàs suas, bidh iad a' faicinn ainneart corporra agus fiosraichidh iad dearmad corporra agus faireachdainneach.

Feumaidh mòran chloinne agus dhaoine òga a bhith an urra, chan ann a-mhàin ris na beathannan aca fhèin, ach cuideachd airson maitheas am peathraichean 's am bràithrean, no pàrant a bhios ag òl.

Sa bhitheantas, bidh ìrean nas àirde de thrioblaidean giùlain, trioblaidean a' buntainn ris an sgoil agus buairidhean faireachdainneach aig clann dhaoine aig a bheil trioblaidean leis an deoch, seach feadhainn aig nach eil.

Tha e air aithneachadh gu bheil daoine òga le pàrantan a tha trom air an deoch a' tòiseachadh air deoch-làidir agus drogaichean a chleachdadh aig aois nas òige. Tha iad cuideachd nas buailtiche deoch-làidir a chleachdadh ann an dòigh chunnartach no trioblaideach. Tha am pàtran seo gu h-àraid cumanta am measg fhireannaich òga.

Tha cuideachadh ri fhaotainn. Co dhiubh is e an neach a tha ag òl, an leanabh no neach eile a tha a' sireadh comhairle, is e sin an rud a tha a' sealltainn dleastanas. Tha feum aig clann dhaoine a tha trom air an deoch air taic phragtaigeach, fhaireachdainneach agus shòisealta cuide ri cuideachadh agus dìon ann an suidheachadh èiginn.

Faic **DUILLEAG 29** airson tuilleadh fiosrachaidh.

A' Faighinn Cuideachadh

A dh'aindeoin an trioblaid no dragh a tha agad a thaobh deoch-làidir, bu chòir fios a bhith agad gu bheil daoine ann a chuidicheas tu.

Is e rud nàdarra, cunntasach a tha ann a bhith a' sireadh cuideachadh. Faodaidh e a bhith doirbh, ach is fhiach a dhèanamh. Tha na daoine a tha an sàs sna buidhnean gu h-ìseal air an trèanadh gus do chuideachadh.

Airson fiosrachadh mu Buidhnean Deoch-làidir san sgìre agad, cuir fios gu Fòcas Deoch-làidir Alba 0141 572 6700

Làraich-lìn deoch-làidir:

www.alcoholics-anonymous.org.uk

www.alcoholconcern.org.uk

www.alcohol-focus-scotland.org.uk

www.drinkaware.co.uk

www.downyourdrink.org.uk

www.healthscotland.com

www.howsyourdrink.org.uk

www.scottishwomensaid.co.uk

www.infoscotland.com/womenandalcohol

www.handbag.com

www.fpa.org.uk

www.bpas.org

**A bheil dragh ort mun òl agad fhèin no aig cuideigin eile?
Ma tha cuir fòn gu Drinkline air
0800 917 8282 airson comhairle dhìomhair. No tadhail air
www.infoscotland.com/womenandalcohol**

Thathar a' meas gu bheil an t-eadar-theangachadh seo na riochdachadh cuimseach dhen tùs-sgrìobhainn

(Gaelic)