

# An Garda Síochána

## Bileog Eolais um Chosc ar Choireacht



### Feasacht ar Dhrugaí

#### Comhairle do Thuismitheoirí / do Chaomhnóirí



#### Réamhrá

Tá tógáil drugaí coitianta i ndomhain an lae inniu. Taobh amuigh de thógáil drugaí go mídhleathach, tógann muid go leor drugaí dleathacha ar nós alcóil, toutíní agus cógais forordaithe, agus mar sin de. Is féidir le páistí agus daoine óga a bheith nochtaithe do dhrugaí ó luathaois agus mar gheall air sin, tá sé tábhachtach gur feasach do thuismitheoirí agus do chaomhnóirí faoi cad tá ag tarlú lena gcuid páistí agus cad dó a bhfuil siad nochtaithe.

Tabharfaidh an bileog eolais seo roinnt comhairle ghinearálta ar na saghsanna drugaí atá ar fáil, cén foirmeacha a d'fhéadfaidh siad a thógáil, comharthaí rabhaidh le bheith ag faire amach orthu agus cén áit le dul le haghaidh tuilleadh comhairle agus eolais.

#### An fáth a thógann páistí drugaí

Féadfaidh daoine óga a bheith nochtaithe do dhrugaí ar bhealach éigin ag tréimhse éigin ina mbeatha. Baineann daoine óga úsáid as drugaí ar chúiseanna difriúla. Bíonn a c (h)uid cúiseanna féin ag gach duine. I measc na ngnéithe a d'fhéadfadh tionchar a bheith ar a gcuid cinntí chun drugaí a thógáil,

- Bíonn siad fiosrach
- Teastaíonn uathu é a thaithí, agus spraoi a bheith acu
- Tá a gcuid cairde á dtógáil
- Piarbhúrú
- Tá sé coitianta sa chomharsanacht
- Teastaíonn uathu éirí amach
- Teastaíonn uathu a scíth a ligean agus sásamh a bhaint as
- Tá na drugaí ar phraghas íseal agus ar fáil go héasca.

#### Labhair le do chuid Páistí

Tá cúrsaí cumarsáide ríthábhachtach, ach ní mór dúinn éisteacht chomh maith le labhairt. Cloiseann daoine óga mar gheall ar drugaí ag luathaois ó chláracha teilifíse, ó chairde scoile, ó dheartháireacha, ó dheifíuracha agus ó dhaoine eile. Faigh siad teachtaireachtaí míchruinne agus measctha mar gheall ar dhrugaí sách minic. Tá sé tábhachtach go bhfuil na fíricí ar eolas ag daoine óga agus ag páistí mar gheall ar thógáil drugaí agus go dtuigeann siad go bhfuil sé contúirteach, gur féidir leis dochar a dhéanamh agus nach bhfuil sé inghlactha.

- Faigh an t-am agus an spás chun labhairt le do chuid páistí mar gheall ar dhrugaí – ná bí tapaidh leis.
- Tá éisteacht ríthábhachtach – labhair, éist agus éist in athuair

- Faigh amach cad is eol dóibh agus cuir ceist orthu an bhfuil aon cheisteanna acu nó an bhfuil siad imníoch faoi aon cheo.
- Ná tabhair léacht agus ná diancheistigh iad.
- Bí i do mhúlna maith maidir le tomaltadh alcóil, ag tógáil cógais forordaithe, agus mar sin de.
- Chun féinmhúinín a thógáil, mol iad a oiread agus is féidir nuair atá an méid sin tuille acu
- Athgheall dóibh go bhfuil sé ceart go leor a bheith neamhspleách agus nach gá dóibh 'an slua' a leanúint.
- Taispeán dóibh gur ghránn tú iad agus go bhfuil cúram agat dóibh agus gurb í a sábháilteacht agus a sonas an cloch is mó ar do phaidrín

#### Comharthaí Rabhaidh le féachaint amach do

Is féidir é a bheith sách deacair a insint más ag úsáid drugaí atá do pháiste. Is féidir le húsáid drugaí a bheith faoi scamall le gnéithe normálta de fhás aníos, m.sh., taghdaíl, iompraíocht ghuagach, agus mar sin de. Ta sé tábhachtach súil a choinneáil ar na hathruithe seo agus labhairt agus éisteacht le do chuid páistí mar gheall orthu. I measc cuid de na comharthaí a d'fhéadfadh rabhabh a thabhairt duit mar gheall ar úsáid drugaí, bíonn –

- Athruithe tobann i mothú
- Iompraíocht ionsaitheach nó cantalach atá as caractar
- Patrúin codalta neamhghnácha nó deacracht chun dul a codladh
- Easpa spéise sa scoil, sa spóirt nó in imeachtaí eile
- Coimhthíú carad
- Iompraíocht rúnda nó bréige as an gnáth
- Airgead ag dul ar iarraidh nó earraí á ndóil
- Earraí neamhghnácha faighte ag an mbaile m.sh. scagall stáin dóite, málaí plaisteacha folamha, púdair, táibléid, píosaí beaga páipéar fillte, agus mar sin de.

#### Staid Éigeandála?

Má dhealraíonn do pháiste a bheith go dona breoite, an-chodlatachta nó gan aithne gan urlabhartha, is gá duit cabhair saineolaithe láithreach bonn. Glaoigh ar na Seirbhísí Éigeandála ar 999 nó 112. Ná bíodh anbhá ort, inis do na Seirbhísí Éigeandála go soiléir cad iad na comharthaí atá ar do pháiste agus ná fág an páiste ina (h)aconar.

Is smaoineamh maith é i gcónaí do thuismitheoirí/do chaomhnóirí dul i mbun cúrsa i nGarchabhair, rud is féidir a bheith an-chabhrach agus an-luachmhar go deo in go leor staideanna míochaine éigeandála.

Le haghaidh tuilleadh eolais air seo nó ar aon shaincheisteanna eile maidir le Cosc ar Choireacht, déan teagmháil le do thoil le

d'Oifigeach Garda um Chosc ar Choireacht áitiúil  
nó

tabhair cuairt ar láithreán gréasáin an Gharda Síochána ag [www.garda.ie](http://www.garda.ie)

## Drugáí – na cineálacha coitianta

- Is féidir drugaí a catagóiriú isteach in aicmí difriúla ag brath ar a gcuid thionchair. Siad na cinn is coitianta is dócha a bhuaifidh leat ná
- Na cinn Spreagtha – rud a dhéanann tú a mhothú níos fuinniúla, airdeallaí agus i do dhúiseacht
- Na cinn Domheanma – rud a dhéanann tú a mhothú ar do shaimhín só agus níos lú coiscthe
- Na cinn Bréagchéadfaoíche – rud a chuireann réal-tacht as a riocht agus a dhéanann meascán mearaí

**Alcól** – *dúlagrán* – tógtha mar bhiotáille, fíona, beoracha agus ‘alcopops’

**Aimfeitimín** – *spreagtha* – tugtar luasóg, whiz air go coitianta. Is púdar liath nó bbán é atá srannta, caite, slogtha, insteallta nó tuaslagtha i ndeoch é. Ar fail freisin i bhfoirm tabléide.

**Níotráit Aimile** – *spreagtha* – tugtar popairí go coitianta air. Is leacht glan buí é atá milis le boladh nuair a bhíonn sé úr. Anáiltear an ghal tríd an tsrón nó an béal.

**Cannabas** – *bréagchéadfaoíche* – tugtar fear, hais, dope, tarraingt, séideadh air. Tagann sé mar resin soladach, duilleoga, gais agus síolta nó mar ola dorcha. Caitear go hiondúil é ach is féidir é a ithe le bia.

**Cócaon** – *spreagtha* – tugtar cóc, sneachta, cathal air go coitiantaear é mar phúdar bán a bhíonn srannta nó tuaslagtha agus insteallta go minic.

**Cnagchócaon** – *spreagtha* – glaoitear carraigeacha air scaití. Is leagan níos treise é craic, rud a thagann mar charraigeacha nó cloiche. Caite go hiondúil.

**Eacstais** – *spreagtha / bréagchéadfaoíche* – tagraítear go minic mar ‘E’. Tagann sé mar thabléidí de chruthanna, méideanna agus dathanna éagsúla, go minic le logo deartha. Slogtar siar eacstais.

**Gámahiodrocabutaráit** – *dúlagrán* – tugtar GHB, GHB eacstais leachta air go minic. Tagann siad i mbuidéil beaga mar leacht gan dath, gan boladh. Go hócaideach i bhfoirm capsúil. Slogtha siar.

**Hearóin** – *opiate / dúlagrán* – tugtar treallamh, smack, scag air go coitianta. Faightear go ginearálta é mar phúdar scothbhrún-bán. Caitear, tuaslagtar nó instealltar é.

**Céataminín** – *bréagchéadfaoíche* – tugtar K, K speisialta, Ket, Vitimín K air go minic. Tagann sé i bhfoirm púdair bháin nó leachta go ginearálta. Is féidir é a shlogadh, a ionanálú nó a instealladh.

**Dé-eitiolaimíd aigéad liséirigh (LSD)** – *bréagchéadfaoíche* – faightear é i gcearnóga beaga páipéir nó mar mionthabléidí ar a dtugtar poncanna nó micraphoncanna. Slogtar é.

**Beacáin Draíochta** – *bréagchéadfaoíche* – tugtar beadcáin nó áin air. Fásann siad fiáin san fhómhair. Is féidir iad a ithe ámh, tirim, á chócaireacht i mbia nó seanbhruite mar thae

**Meatadón** – *dúlagrán* – tugtar meata, linctus go coitianta air. Tagann sé mar leacht glas, ómrach nó gorm nó mar tháibléid bána. Slogtar de ghnáth é.

**Metaimfeitimín** – *spreagtha* – tugtar meta criostal meth, oighear, sip, metha, míochaine craiceáilte go minic air. Tagann sé mar phúdar nó mar thabléid bán. Caitreir, instealltar, sranntar, tuaslagtar an púdar i ndeoch. Slogtar an tabléid.

**Nicitín** – *spreagtha / dúlagrán* – caitear go hiondúil é i dtoitíní, i bpiopaí nó i dtogóga. Is féidir é a bheith coganta freisin.

**Tuaslagaithe** – *dúlagrán* – faightear go hiondúil é mar cheaineaster lastóra, spréanna, gliúnna, agus mar sin de, athlonta lastóra gáis, lastóirí toitíní diúscartha, spréanna gruaige, cannaí gliú san áireamh. Ionanáltear é trí éadach de ghnáth.

**Suaimhneasáin** – *dúlagrán* – fugtar benzos, glóthacha nó an t-ainmbranda go minic air. Tagann siad mar tháibléid nó mar chapsúil agus slogtar nó insteallta iad de ghnáth.

## Grúpaí Tacaíochta

Is fóinsí úsáideacha eolais iad na Tascfhórsaí Drugáí áitiúla agus Réigiúnda maidir le seirbhísí tacaíochta in Éirinn. Is féidir sonraí teagmhála do na Tascfhórsaí seo a fháil sa leabhar tacaíochta ‘Ná caill an Ceann’ do thuis-mitheoirí agus do chaomhnóirí atá ar fáil ón láithreán gréasáin Crosscare ([www.drugs.ie](http://www.drugs.ie)) le haghaidh sonraí teagmhála.

## Cuimhnigh

**Fan calma**  
**Ná tabhair breith roimh ré**  
**Ná tabhair léacht**  
**Éist agus éist tuilleadh**  
**Lorg comhairle cuí**

*Níl sé ar intinn an chomhairle atá sa bhileog eolais seo a bheith uileghabhálach nó iomlán.*

*Ní cheart aon cheo atá san fhoilsiúchan seo a fhorléiriú mar éigeantach, oibleagáideach nó ceaptha dul i gcoinne aon rialacháin reachtúla.*

## Teagmhálaithe agus Nascanna Úsáideacha

### Biúró Náisiúnta Drugáí an Gharda Síochána

Caisleán Átha Cliath, Baile Átha Cliath 2  
Fón: (01) 6669900 Facs: (01) 6669985  
Nó do Stáisiún Garda áitiúil

### An Garda Síochána

(láithreán gréasáin: [www.garda.ie](http://www.garda.ie))

### Crosscare Drug and Alcohol Programme

(láithreán gréasáin: [www.drugs.ie](http://www.drugs.ie))  
Fón: (01) 8360911

### Community Awareness of Drugs

(láithreán gréasáin: [www.faboutdrugs.ie](http://www.faboutdrugs.ie))  
Fón: (01) 6792681)

### Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte

(láithreán gréasáin: [www.hse.ie](http://www.hse.ie))  
Saorfhón: 1800 341 900.  
seacht lá na seachtaine óna 10 r.n. go dtí 10 i.n.

### An Bord Taighde Sláinte

(láithreán gréasáin: [www.hrb.ie](http://www.hrb.ie))  
Fón: (090) 6479078)