

За информации за дрогите јавете се на *DRUGInfo Clearinghouse* на 1300 85 85 84.

Интернет страница: www.druginfo.adf.org.au

За советување 24 часа дневно во доверба околу дрогата и алкохолот и/или за упатување, јавете се на Директната линија на 1800 888 236 (во целата држава). Исто така може да се јавите на Семејната помош околу дрогата (*Family Drug Help*) на 1300 660 068.

Забелешка: Информациите содржани во оваа брошура се дадени за општи цели и не треба да се сметаат како замена за конкретни професионални совети.

Оваа брошура ја подготви Министерството за образование и обука за да ги поддржи иницијативите за родителско вклучување во училишните заедници. Издавањето на брошурата го финансираше Фондот за поддршка на заедницата (*Community Support Fund*).

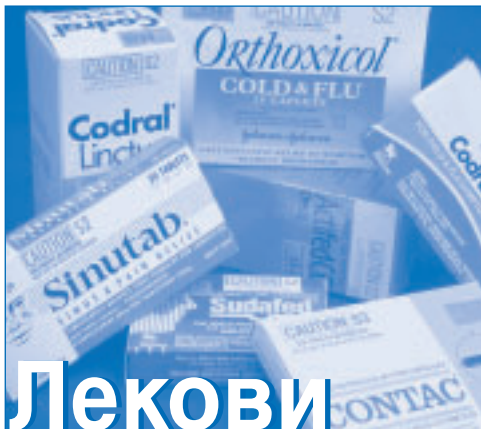
Информации за родителите околу дрогата

Вие може да внесете промена

Без разлика дали вашето дете ќе избере да употребува дрога или не, тоа може да знае за прашањата во врска со дрогата преку средствата за информирање или од врсниците. Вие може да му дадете поддршка на вашето дете со тоа што со него ќе разговарате околу дрогата и ќе дознаете како тоа се справува со проблемите во животот. Оваа брошура има за цел да ви помогне да разговарате со вашето дете за дрогата со поголема самодоверба. Брошурата ви дава точни информации и одговори на прашања што ги поставуваат многумина родители. Таа се засновува врз пристапот на максимално намалување на штетата.

ШТО е дрога?

Дрога е секоја материја - освен храната и водата - која кога ќе се внесе во телото, го менува начинот на кој функционираат умот и/или телото.



Лекови

Затоа лековите, кафеинот, тутунот, средствата за вдишување, алкохолот, канабисот, хероинот и стероидите се дроги.

Главни категории дроги и нивните ефекти

Дрогите се често поделени на категории според нивното влијание врз централниот нервен систем. Постојат три главни категории дроги:

- **Депресанти**
- **Стимуланти**
- **Халуциногени**

Законскиот статус на дрогите зависи од извесни фактори. На пример, алкохолот е легална дрога, но во мнозинство околности е нелегално да го купуваат лица помлади од 18 години.

Депресанти

Овој поим не значи дека по земањето на таков вид дрога, лицето ќе биде тажно или во депресија. Депресантните дроги ја забавуваат работата на централниот нервен систем и пораките што се праќаат кон и од мозокот. Работата на срцето и дишењето исто така се забавуваат.

Депресантните дроги опфаќаат:

Легални: алкохолот, поблаги средства за смирување, средства за вдишување (лепак, бензин и боја во спреј), кодеинот како што е Panadeine, опијати како што е метадонот.



Марихуана

Нелегални: канабис (марихуана, хашиш, хашишово масло)

Благи ефекти може да бидат:

- отпуштеност
- смиреност и чувство на задоволство
- еуфорија
- поголема храброст

Посилни ефекти може да бидат:

- неразбирливо зборување
- некоординирани движења
- повраќање и гадење
- несвестица предизвикана од забавено дишење и работа на срцето
- во екстремни случаи - смрт.

Депресантните дроги влијаат врз концентрацијата и координацијата и може да го забават реагирањето на неочекувани ситуации. Поради овие ефекти, возењето може да биде опасно. Кога една депресантна дрога се зема заедно со друга депресантна дрога, на пример алкохол со канабис, ефектите може да се засилат на неочекувани начини.

Канабисот содржи повеќе катран одошто тутунот. Постојаната употреба може да предизвика бронхитис, рак на устата, грлото и белите дробови и други болести поврзани со пушењето. Канабисот може да влијае врз краткорочната меморија и логичното размислување.

Хероинот е опијат. Опијатите се силни средства против болки и се депресантни дроги.

Хероинот што се продава на улица често не е чист. Различната чистота на хероинот може да доведе до компликации и сериозни негативни ефекти. Кога повеќе лица употребуваат исти игли, шприцови и опрема за ставање игли, тоа носи ризик од добивање сида (HIV/AIDS), жолтица Ц и Б (Hepatitis C & B) и други инфекции.

Стимуланти

Стимулантите ја забрзуваат работата на централниот нервен систем и пораките што одат кон и од мозокот. Тие ја забрзуваат работата на срцето и ја зголемуваат телесната температура и крвниот притисок.



Екстази

Информации за родителите околу дрогата

Во стимуланти спаѓаат:

Легални: никотин (цигари), кафеин (кафе, кола, чоколадо, таблети за слабеење, некои “енергетски напитки”), псевдофедрин (го има во некои лекови против кашлица и настинка).

Нелегални: кокаин, амфетамини што не се препишани на рецепт, спид, ЛСД и екстази.

Благи ефекти може да бидат:

- жед
- губење на апетитот
- несоница
- проширени зеници
- зборливост
- неспокојство

Посилни ефекти може да бидат:

- вознемиреност
- паника
- вкочанетост
- главоболка и стомачни грчови
- агресивност
- параноја
- збрканост
- онесвестување

Корисници на стимулантни дроги може да бидат физички истоштени поради неспиене и нејадење.

Халуциногени

Халуциногените дроги влијаат врз способноста на сфаќање. Луѓето кои земаат вакви дроги може нештата да ги гледаат или слушаат на искривен начин. Чувствата стануваат збркани, особено чувството за време, звук и боја. Ефектите на халуциногените дроги се мошне различни и е тешко да се предвидат.

Во халуциногени дроги спаѓаат:

Нелегални: ЛСД, волшебни габи (magic mushrooms), мескалин, екстази и марихуана (во силни дози).

Некои од ефектите може да бидат:

- чувство на ненадеен студ или жештина
- проширени зеници
- губење на апетитот, стомачни грчови или гадење
- зголемена активност, зборливост и смеене
- паника и чувство на прогонување (параноја)
- долгорочно “гледање слики” од минатото.



Како дрогите влијаат врз луѓето?

Дејството на дрога е различно од човек до човек и зависи од:

- **Поединецот:** неговото расположение, големината, тежината, полот, карактерот, здравствената состојба, кога последен пат јадел, очекувањата од дрогата и неговото претходно искуство со дроги.
- **Дрогата:** употребеното количество, силина, како е користена (пушена, изедена, дадена со инекција) и дали лицето во исто време зело и други дроги.
- **Околината:** дали лицето е со пријатели во кои има доверба, дали е само, во друштво или дома.

Кои се ШТЕТНИТЕ ПОСЛЕДИЦИ од користењето дрога?

Меѓу можните штетни последици се:

- телесни оштетувања
- штетни последици врз односите со други: пријателите, семејството, општеството
- штетни последици врз начинот на живот: вработувањето, образованието, сместувањето
- штетни последици во врска со кршење на законот.

Опијанувањето може да предизвика отежнато проценување и луѓето може да

преземаат ризици кои нормално не би ги презеле, како на пример скокање во базен кој е премногу плиток. Голем број млади експериментираат со дрога. Важно е тие да бидат подготвени што е можно повеќе да внимаваат на својата безбедност.

Иако некои млади може да одлучат да не користат дроги, врз нив сепак може да влијае земањето дрога од страна на други. Чест ризик е да се влезе во кола со некој што пиел алкохол.

Некои дроги, особено лековите, се неопходни или се корисни за здравјето. До штетни последици може да дојде ако истите тие дроги ги користат и други лица.

Зошто Младите се дрогираат?

Младите луѓе земаат дроги од истите причини кои и возрасните ги наведуваат зошто тие користат дроги.

Меѓу нив се:

- за забава
- заради бегане од проблеми и забораване на нив
- за стекнување самодоверба и храброст
- за бегане од одговорноста за сопствените одлуки
- заради дружење
- за прославување
- за експериментирање
- за разбивање на досадата
- за опуштање и ослободување од стрес
- за намалување на болка.

Експериментирањето и ризикувањето се дел од растењето и дел од животот на мнозинството луѓе. Кога родителите користат дрога, тоа во голема мера влијае и врз нивните деца да користат дрога.

Како може да утврдам дали моето дете користи дроги?

Многу е тешко да се каже дали вашето дете користи дроги. Ефектите на дрогите се многу различни од човек до човек. Не постојат физички или емотивни промени кои се специфични само за користењето дрога, но ако вашето дете необично се однесува во текот на долг временски период, тоа може да значи дека постои проблем. Бидете свесни дека сите тие промени може да бидат само составен дел на растењето. Внимателно поразговарајте со вашето дете пред да извлекувате заклучоци за можно користење на дрога.

Некои од знаковите за предупредување се:

- рамнодушност
- промени во начинот на исхраната
- екстремни промени на расположението и експлозивни избувнувања
- останување цела ноќ надвор од дома
- послаби оценки во училиште
- проблеми во училиште
- ненадејни и чести менувања на пријатели
- необјаснета потреба од пари
- имање многу пари
- исчезнување на вредни предмети
- проблеми со полицијата.

Што да правам ако утврдам дека **МОЕТО ДЕТЕ** користи дроги?

Запаметете дека вашата првенствена грижа е безбедноста на детето и на други.

Не кревајте паника: Претераното реагирање ќе направи вашето дете да е помалку спремно да зборува со вас и точно да ви каже што се случило. Мирно разговарајте со вашето дете и дознајте што се случува.

Дознајте ги фактите: Зборувајте со вашето дете и утврдете која дрога користело и колку често. Може детето да експериментирало со дрогите, а потоа престанало да ги користи.

Покажете ја вашата загриженост: На вашето дете дадете му јасно на знаење дека го сакате, но дека не сакате тоа да се дрогира.

Одберете го вистинскиот момент: Ако се обидете да разговарате со вашето дете околу неговото земање дрога кога тоа е пијано или дрогирано, или вие сте лути, разговорот веројатно ќе се претвори во караница. Почекајте кога тоа веќе не е под влијание на дрога, а вие сте посмирени.

Распознајте ги проблемите: Ако вашето дете редовно се дрогира за да задоволи некоја потреба или реши некој проблем, му треба помош и поддршка. Не се плашете да побарате професионална помош.

Не се обвинувајте себеси: Ако вашето дете се дрогира, тоа не значи дека вие не сте добар родител. Голем број млади минуваат низ тешки периоди или експериментираат со дрога, без оглед колку нивните родители се грижат за нив или ги поддржуваат

Како може да влијаам врз **ОДЛУКИТЕ** на моето дете за дрогата?

Експериментирањето е природен дел од процесот на растење. Голем број тинејџери експериментираат со алкохолот и тутунот. Некои експериментираат и со нелегални дроги како што е марихуаната.

Постојат нешта кои родителите може да ги сторат за да ја намалат веројатноста нивните деца да имаат штетни последици од дрогата.

Давајте добар пример: Ако родителите пушат или пијат, постои поголема веројатност и нивните деца да пушат и пијат. Размислете каква порака вашето користење на тутун, алкохол и други дроги може да биде за вашите деца. За вашето користење на дрога и користењето на дрога од страна на други, разговарајте со вашето дете на начин што ќе го охрабри да го преиспита и разјасни своето однесување и вредности.

Информирајте се: Бидете спремни за отворен и чесен разговор за прашањата во врска со дрогата. Ако не го знаете одговорот на некое прашање, бидете спремни да побарате натамошни информации за да можете да дадете одговор. Тоа може да биде нешто што вие и вашето дете може да го сторите заедно. Ако на вашето дете му кажувате претерани приказни за опасностите од користењето дрога, за тоа да се исплаши и отргне од дрогата, тоа може да престане да слуша што кажувате.

Зборувајте и слушајте: Бидете спремни да слушате за проблемите и грижите што вашето дете можеби ги има. Пресилното реагирање или потценувањето на грижите на вашето дете, може да направат тоа да не

сака да разговара со вас. Комуницирањето со вашето дете е двонасочен процес.

Важно е да можете со вашето дете да разговарате за секојдневни прашања. На родителите кои со своите деца не разговараат за нешта како што се музиката, училиштето или спортот, може да им биде тешко со децата да разговараат за едно емоционално прашање како што е користењето на дрога.

Поставете основни правила: Однапред подгответе се за потенцијално тешки ситуации. Корисно е да се утврдат правила за прифатливо однесување во однос на употребата на алкохолот и други дроги.

Дозволете му на вашето дете да учествува во утврдувањето на тие правила. Тоа му создава поголема одговорност спрема почитувањето на тие правила. Ако младите научат да преговараат, тоа може да им помогне во окончувањето на нерешени спорови и да го поткрепи решавањето на конфликти во позитивна насока.

Запознајте ги пријателите на вашите деца и нивните родители: Други родители може да претставуваат голем извор на поддршка и охрабрување.

Побарајте алтернативи за користењето дрога: Родителите може да ги охрабрат децата да побараат друг начин за релаксирање или за справување со тешкотии.

Забелешка: Информациите содржани во оваа брошура се дадени за општи цели и не треба да се сметаат како замена за конкретни професионални совети.

Оваа брошура ја подготви Министерството за образование и обука за да ги поддржи иницијативите за родителско вклучување во училишните заедници. Издавањето на брошурата го финансираше Фондот за поддршка на заедницата (Community Support Fund).