Impormasyon Tungkol sa mga Bawal na Gamot para sa mga Magulang

Drug information for parents Tagalog

Para sa impormasyon tungkol sa mga bawal na gamot kontakin ang DRUGinfo Clearing House sa 1300 85 85 84.
Website: www.druginfo.adf.org.au

Para sa kompidensiyal na 24 na oras na pagpapayo at/o reperal sa pamamagitan ng telepono kaugnay ng bawal na gamot at alak, kontakin ang:

Directline sa 1800 888 236 (sa lahat ng estado) Maaari ka ring kumontak sa Family Drug Help sa 1300 660 068

Tandaan: Ang impormasyong nakapaloob sa pamplet na ito ay inilaan para sa pangkalahatang mga layunin at hindi dapat na ituring bilang kapalit ng partikular na propesyonal na pagpapayo.

Ang pamplet na ito ay pinaunlad ng Kagawaran ng Edukasyon at Pagsasanay upang suportahan ang mga inisyatibang kinapapalooban ng mga magulang sa loob ng mga komunidad ng paaralan. Ito ay pinondohan ng Pondong Pansuporta ng Komunidad (Community Support Fund).

Impormasyon
Tungkol sa mga Bawal na Gamot para sa mga Magulang

State Government Victoria
Department of Education & Training

©State of Victoria, 2003

Knowledge&Skills Building a Future
Victoria The Place To Be

Impormasyon Tungkol sa mga Bawal na Gamot para sa mga Magulang

Bilang mga magulang kayo ay may magagawa

Magpasya man ang inyong anak na gumamit ng bawal na gamot o hindi, siya ay maaaring may alam sa isyu ng mga bawal na gamot sa pamamagitan ng mga pamamaraan ng komunikasyon o kaniyang mga kauri. Maaari ninyong matulungan ang inyong anak sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa kanila tungkol sa mga bawal na gamot at sa pag-alam kung paano nila nakakayanan ang mga problema sa buhay. Ang pamplet na ito ay inilaan upang kayo ay matulungang magkaroon ng higit na pagtitiwala kung kayo ay nakikipag-usap sa inyong anak tungkol sa mga bawal na gamot. Ito ay nagbibigay sa inyo ng wastong impormasyon at mga kasagutan sa mga tanong ng maraming mga magulang. Ito ay nakabatay sa pilosopiyang pagbabawas ng panganib.

Ano ang bawal na gamot?

Ang bawal na gamot ay anumang sangkap, maliban sa pagkain o tubig, na kapag pumasok sa katawan ay nagpapabago ng takbo ng isip at/o katawan.

Mga gamot

Kung gayon ang mga gamot, produktong may caffeine, tabako, mga sangkap na nilalanghap (inhalants), alkohol, cannabis (marihuwana), heroin at mga steroid ay pawang mga bawal na gamot.

Pangunahing mga grupo ng mga bawal na gamot at ang kanilang mga epekto

Ang mga bawal na gamot ay madalas na pinaggugrupugrupo ayon sa kanilang epekto sa panggitnang sistema ng nerbiyos. Mayroong tatlong pangunahing mga grupo:

- **mga pampahina (depressants)**
- **mga pampasigla (stimulants)**
- **mga pampatakbo ng guni-guni (hallucinogens)**

Ang legal na kalagayan ng mga bawal na gamot ay batay sa ilang mga kadahilanan. Halimbawa, ang alak ay hindi itinuturing na bawal na gamot ngunit ayon sa karamihang kalagayan, ipinagbabawal ang pagbebenta nito sa mga taong mababa sa 18 taong gulang ang edad.

Mga Pampahina:

Ang salitang ito ay hindi nangangahulugang ang tao ay makakaramdam ng panghihina o pagkalungkot matapos na gumamit ng gamot. Ang mga pampahina ay nagpapabagal sa takbo ng panggitnang sistema ng nerbiyos at ng mga mensaheng ipinapadala patungo at mula sa utak. Ang pintig ng puso at paghinga ay bumabagal din.

Kabilang sa mga pampahina ang mga sumusunod:

Hindi ipinagbabawal: alak, mga mahihinang tranquiliser, mga sangkap na nilalanghap (kola, gasolina, iwiniwisik na pintura), gamot na may codeine tulad ng Panadeine at mga pampakalma tulad ng methadone.

Marihuwana

Ipinagbabawal: cannabis (marihuwana, hashish, langis ng hashish), mga pampakalma tulad ng heroin.

Ang mga maaaring maging katamtamang epekto ay:

- pagkaramdam ng pagiging relaks
- pagkaramdam ng pagiging kalma at kabutihan
- pagkaramdam ng labis o sobrang kagalingan
- pagkaramdam ng pagiging mas matapang.

Ang mga maaaring maging malakas na epekto ay:

- di maliwanag na pagsasalita
- di tugmang pagkilos
- pagsusuka at pagduduwal
- kawalan ng malay-tao sanhi ng pagbagal ng paghinga at pintig ng puso
- sa sukdulang mga kaso, pagkamatay.

Ang mga pampahina (depressants) ay nakakaapekto sa konsentrasyon at koordinasyon at nagpapabagal sa kakayahang tumugon sa di-inaasahang mga situwasyon. Ginagawang mapanganib ng mga epektong ito ang pagmamaneho. Kapag ang isang pampahina (depressant) ay ginamitan ng iba pang pampahina, halimbawa, alak at marihuwana, ang mga epekto nito ay maaaring sumidhi sa mga di mahulaang mga paraan.

Mas mataas ang nilalamang alketran (tar) ng marihuwana kaysa sa tabako. Ang patuloy na paggamit ng marihuwana ay nagiging sanhi ng bronkitis, kanser sa bibig, lalamunan at baga at iba pang mga sakit na may kaugnayan sa paninigarilyo. Ang marihuwana ay makakaapekto rin sa panandaliang memorya at makatwirang pag-iisip ng isang tao.

Ang heroin ay isang gamot na may opyo. Ang mga opyo ay malakas na pampawi ng sakit at matapang na uri ng pampahina (depressants).

Karaniwan ang heroin na ibinebenta sa kalye ay hindi puro.

Ang mga komplikasyon at malalang mga epekto ay maaaring resulta ng pagiging pabagu-bago ng pagkapuro nito. Ang pakikigamit ng mga karayom, mga hiringgilya at iba pang kagamitang pang-iniksiyon ay nagdadala ng panganib ng sakit na HIV/AIDS, Hepatitis C at B, at iba pang mga impeksiyon.

Mga Pampasigla

Ang mga pampasigla ay nagpapabilis sa takbo ng panggitnang sistema ng nerbiyos at ng mga mensaheng patungo at mula sa utak. Pinapabilis nito ang pintig ng puso at tumataas ang temperatura at presyon ng dugo.

Ecstasy

Impormasyon Tungkol sa mga Bawal na Gamot para sa mga Magulang

Kabilang sa mga pampasigla ang:

Hindi ipinagbabawal: nikotina (mga sigarilyo), caffeine (kape, cola, tsokolate, mga tabletang pampapayat, ilang 'mga inuming pampalakas'), pseudoephedrine (matatagpuan sa ilang gamot para sa ubo at sipon.

Ipinagbabawal: cocaine, hindi inireresetang mga amphetamine, speed, LSD at ecstasy.

Ang mga maaaring maging katamtamang epekto ay:

- pagkauhaw
- kawalan ng ganang kumain
- kawalan ng kakayahang matulog
- panlalaki ng balintataw
- pagiging madaldal
- pagkabalisa

Ang mga maaaring maging malakas na epekto ay:

- pagkabalisa
- pagkatakot
- mga atake
- pananakit ng ulo at pangangalambre ng sikmura
- pagiging agresibo
- kakatuwang guni-guni
- pagkalito ng isip
- kawalan ng malay-tao

Ang mga gumagamit ng pampasigla ay maaaring pagod ang katawan dahilan sa kawalan ng tulog at pagkain.

Mga Pampatakbo ng Guni-guni

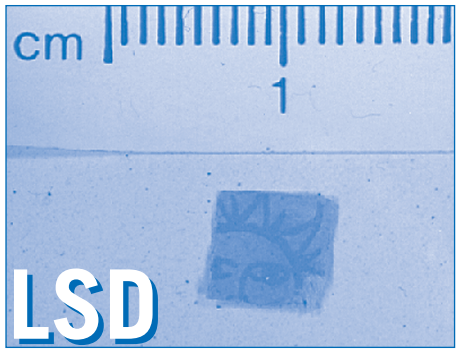
Ang mga pampatakbo ng guni-guni ay nakakaapekto sa pang-unawa. Ang mga taong nakagamit nito ay maaaring makakita o makarinig ng mga bagay sa baligtad na paraan. Ang mga pandama ay nagiging magulo lalung lalo na sa oras, ingay at kulay. Malaki ang pagkakaiba-iba ng mga epekto ng pampatakbo ng guni-guni at hindi madaling mahulaan.

Kabilang sa mga pampatakbo ng guni-guni ang:

Ipinagbabawal: LSD, magic mushrooms, mescaline, ecstasy at marihuwana (sa matapang na dosis)

Ang ilan sa mga maaaring maging epekto ay:

- panlalamig at biglaang pagkaramdam ng init
- panlalaki ng balintataw
- kawalan ng ganang kumain pangangalambre ng sikmura o pagduduwal
- pagbilis ng paggawa, pagsasalita at pagtawa
- pagkatakot at mga pagkaramdam ng pagkaapi (kakatuwang guni-guni)
- mahabang panahong pagbabalik ng mga nakaraan



Paano nakakaapekto ang mga bawal na gamot sa mga tao?

Ang mga epekto ng bawal na gamot ay nagkakaiba-iba sa bawa't tao at ang batayan nito ay:

- **ang tao:** ang kanilang kondisyon, laki, timbang, katauhan, kalusugan, kailan huling kumain, mga inaasahan sa bawal na gamot at kung ano ang kanilang nakaraang mga karanasan sa paggamit ng bawal na gamot.
- **ang bawal na gamot:** ang dami ng ginamit, kung gaano katapang, kung paano ginamit (hinitit, ininom, itinurok) at kung ang tao ay sabay na gumamit ng iba pang mga bawal na gamot.
- **ang kapaligiran:** kung ang tao ay may kasamang pinagkakatiwalaang mga kaibigan, nag-iisa o nasa isang sosyal na pagtitipon o nasa tahanan.

Ano ang mga pinsalang nauugnay sa paggamit ng bawal na gamot?

Kabilang sa mga posibleng pinsala:

- mga pinsala sa katawan
- mga pinsala sa mga relasyon sa iba: mga kaibigan, pamilya, komunidad
- mga pinsala sa gawi ng pamumuhay, trabaho, edukasyon, akomodasyon
- mga pinsalang kaugnay sa paglabag ng batas

Ang impluwensiya ng bawal na gamot ay nagiging sanhi ng pagkasira ng pagpapasiya at ang mga tao ay maaaring gumawa ng mga mapanganib na bagay na hindi nila karaniwang ginagawa, katulad ng pagtalon sa isang languyan na napakababaw.

Maraming mga kabataan ang nag-eeksperimento sa bawal na gamot. Mahalaga na sila ay may hustong kaalaman upang sila'y manatiling ligtas hangga't maaari.

Samantalang ang mga kabataan ay maaaring hindi gumamit ng mga bawal na gamot, maaari din silang maapektuhan ng paggamit ng mga bawal na gamot ng iba. Ang isang karaniwang panganib ay ang pagsakay sa kotse ng isang taong nakainom ng alak.

Ang ilang mga bawal na gamot, lalo na ang mga gamot para sa sakit ay kinakailangan at may maitutulong para sa kalusugan. Maaaring mangyari ang panganib kung ang mga ito ay ibabahagi sa iba.

Bakit gumagamit ng mga bawal na gamot ang mga kabataan?

Ang mga kabataan ay gumagamit ng mga bawal na gamot sa katulad na mga dahilan na ibinibigay ng mga may edad sa kanilang paggamit ng mga bawal na gamot. Kabilang dito ang mga sumusunod:

- upang magsaya
- upang matakasan at malimutan ang kanilang mga problema
- upang magkaroon ng tiwala at tapang ng loob
- upang mawala ang pansariling responsibilidad sa mga pagdedesisyon
- upang makihalubilo
- upang magdiwang
- upang mag-eksperimento
- upang mawala ang pagkabagot
- upang magrelaks at mawala ang tensiyon
- upang mapawi ang sakit.

Ang pag-eeksperimento at paggawa ng mapanganib na mga kilos ay bahagi ng paglaki at bahagi ng buhay para sa karamihang tao. Ang paggamit ng bawal na gamot ng mga magulang ay may malaking impluwensiya sa paggamit ng bawal na gamot ng kanilang mga anak.

Impormasyon Tungkol sa mga Bawal na Gamot para sa mga Magulang

Paano ko malalaman kung ang aking anak ay gumagamit ng mga bawal na gamot?

Napakahirap malaman kung ang inyong anak ay gumagamit ng mga bawal na gamot. Ang mga epekto ng mga bawal na gamot ay nagkakaiba sa bawa't tao. Walang pisikal o emosyonal na mga pagbabago na partikular lamang sa paggamit ng bawal na gamot, ngunit kung ang inyong anak ay may pagkilos na hindi karaniwan sa loob ng mahabang panahon, maaaring may problema. Tandaan na ang lahat ng mga pagbabagong ito ay maaaring bahagi lamang ng kanilang paglaki. Maingat na makipag-usap sa inyong anak bago gumawa ng pabigla-biglang mga pagpapasiya tungkol sa posibilidad na paggamit ng mga bawal na gamot.

Kabilang sa ilang mga babalang palatandaan:

- panghihina
- pagbabago ng kagawian sa pagkain
- sobrang pagkasumpungin at mga silakbo ng galit
- lumalabas nang buong magdamag
- pagbaba ng mga marka sa paaralan
- problema sa poaralan
- bigla at madalas na pagbabago ng mga kaibigan
- isang hindi maipaliwanag na pangangailangan ng pera
- pagkakaroon ng maraming pera
- pagkawala ng mga mamahaling gamit
- problema sa pulis

Ano ang dapat kong gawin kapag nalaman kong gumagamit ng mga bawal na gamot ang aking anak?

Tandaan na ang inyong pangunahing konsiderasyon ay ang kaligtasan ng inyong anak at gayundin ang kaligtasan ng mga iba.

Huwag matakot: Ang sobrang reaksiyon ay magiging sanhi ng hindi gaanong pagsang-ayon ng inyong anak na kayo ay kausapin at sabihin sa inyo ang tunay na nangyayari. Kausapin nang kalmado ang inyong anak at alamin kung ano ang nangyayari.

Alamin ang katotohanan: Kausapin ang inyong anak at alamin kung aling bawal na gamot ang ginagamit at kung gaano ito kadalas. Maaaring ang inyong anak ay nag-eksperimento sa paggamit ng bawal na gamot at mula noon ay tumigil na sa paggamit nito.

Ipakita ang inyong pagmamalasakit: Ipaliwanag na mahal ninyo ang inyong anak ngunit hindi ninyo gusto na siya ay gumagamit ng mga bawal na gamot.

Piliin ang tamang panahon: Kung sinusubukan ninyong kausapin ang inyong anak tungkol sa kaniyang paggamit ng bawal na gamot habang siya ay lango o nasa impluwensiya ng nasabing gamot o kayo ay galit, malamang na ang inyong pag-uusap ay mauwi lamang sa pagtatalo. Maghintay hangga't wala na siya sa impluwensiya ng bawal na gamot at kayo ay nakakaramdam ng pagiging higit na kalmado.

Tanggapin ang mga problema: Kung ang inyong anak ay regular na gumagamit ng bawal na gamot upang matugunan ang pangangailangan o malutas ang isang problema, nangangahulugan na kailangan niya ng tulong at suporta. Huwag matakot na humingi ng propesyonal na tulong.

Huwag sisihin ang sarili: Kung ang inyong anak ay gumagamit ng mga bawal na gamot, hindi ito nangangahulugan na kayo ay nabigo bilang isang magulang. Maraming mga kabataan na dumaan sa mga panahon ng kagipitan o nag-eksperimento sa paggamit ng mga bawal na gamot kahit gaano pa sila kamahal o kalakas ang suporta ng kanilang mga magulang.

Paano ko maiimpluwensiyahan ang mga pagpapasiya ng aking anak tungkol sa mga bawal na gamot?

Ang mga pag-eeksperimento ay natural na bahagi lamang ng paglaki. Maraming mga tinedyer ang nag-eeksperimento sa pag-inom ng alak at paninigarilyo. Ang ilan ay mag-eeksperimento sa paggamit ng mga bawal na gamot, katulad ng marihuwana.

May ilang mga bagay na magagawa ng mga magulang upang mabawasan ang posibilidad na mapanganib ang kanilang mga anak mula sa mga bawal na gamot.

Magpakita ng magandang huwaran: Ang mga anak ng mga magulang na naninigarilyo at umiinom ng alak ay mas malamang na maninigarilyo at iinom din. Isaalang-alang ang inyong sariling paninigarilyo, pag-inom ng alak at iba pang mga bawal na gamot at ang mensaheng maaaring ibigay nito sa inyong anak. Talakayin ang inyong paggamit ng bawal na gamot at ganoon din ng mga iba sa isang paraan na maaaring makatulong sa inyong anak na magsiyasat at maliwanagan ang kanilang mga pagkilos at mga prinsipyo.

Maging maalam: Maging handa sa pakikipag-usap nang bukas at tapat tungkol sa mga isyu ng mga bawal na gamot. Kung hindi ninyo alam ang sagot sa isang tanong maging handa na maghanap ng karagdagang impormasyon upang makapagbigay ng kasagutan. Ito ang isang bagay na maaaring sabay ninyong gawin ng inyong anak. Kung labis sa katotohanan ang mga kuwento ninyo sa inyong anak tungkol sa mga panganib ng paggamit ng bawal na gamot sa pagtatangkang takutin ang inyong anak at layuan ang bawal na gamot maaaring hindi nila gustuhin na makinig sa inyong sasabihin.

Makipag-usap at makinig: Maghandang makinig sa mga problema at mga alalahanin ng inyong anak. Ang pagkakaroon ng sobrang reaksiyon o pagwawalang halaga sa mga alalahanin ng inyong anak ay magiging sanhi ng hindi nila pagsang-ayon na makipag-usap sa inyo. Ang pakikipag-usap sa inyong anak ay pakikipagpalitan ng kani-kaniyang opinyon.

Mahalaga na makipag-usap sa inyong anak tungkol sa mga pang-araw-araw na mga isyu. Ang mga magulang na hindi nakikipag-usap sa kanilang mga anak tungkol sa mga bagay-bagay na tulad ng musika, paaralan o palakasan ay mahihirapang makipag-usap sa kanila tungkol sa isang emosyonal na isyu katulad ng paggamit ng bawal na gamot.

Gumawa ng mga patakaran: Planuhin kaagad ang mga malamang na mahihirap na mga situwasyon. Mahalaga na makagawa ng mga patakaran tungkol sa matatanggap na pagkilos kaugnay ng pag-inom ng alak at paggamit ng iba pang bawal na gamot.

Hayaan ang inyong anak na lumahok sa paggawa ng mga patakaran. Ito ay magbibigay sa kanila ng higit na responsibilidad na tumupad sa mga ito. Ang pagtuturo sa mga kabataan kung paano makipag-ayos ay makatutulong na wakasan ang mga hindi nalulutas na mga pagtatalo at suportahan ang positibong paglutas ng mga salungatan.

Kilalanin ang mga kaibigan ng inyong anak at ang kanilang mga magulang: Ang mga magulang ay maaaring makapagbigay ng malaking suporta at pampalakas loob.

Maghanap ng iba pang mga mapagpipilian o kapalit ng paggamit ng bawal na gamot: Maaaring himukin ng mga magulang ang kanilang mga anak na gumamit ng ibang mga paraan upang makapagrelaks o makatugon sa kanilang mga suliranin.

Tandaan: Ang impormasyong nakapaloob sa pamplet na ito ay inilaan para sa pangkalahatang mga layunin at hindi dapat na ituring bilang kapalit ng partikular na propesyonal na pagpapayo.

Ang pamplet na ito ay pinaunlad ng Kagawaran ng Edukasyon at Pagsasanay upang suportahan ang mga inisyatibang kinapapalooban ng mga magulang sa loob ng mga komunidad ng paaralan. Ito ay pinondohan ng Pondong Pansuporta ng Komunidad (Community Support Fund).