

Uyuşturucular konusunda ayrıntılı bilgi için, 1300 85 85 84 numaralı telefondan DRUGinfo hattını arayınız. Web sitesi: www.druginfo.adf.org.au

Telefonda 24 saat hizmet veren uyuşturucu ve alkol danışmanlık servisi için ve/veya havale için, 1800 888 236 (eyalet çapında) direkt hattı arayınız.

Ayrıca 1300 660 068 numaralı telefondan Aile Uyuşturucu Yardım hattını (Family Drug Help) arayabilirsiniz.

Not: Bu broőürde verilen bilgiler genel bilgi vermeyi amaçlamaktadır ve uzmanların verdiği özel bilgi yerine geçmez.

Bu broşür Eğitim ve Mesleki Eğitim Bakanlığı tarafından okul toplumlari içindeki velilere yönelik programları desteklemek için hazırlanmıştır. Toplum Destek Fonu tarafından finanse edilmiştir.

Velilere uyuşturucular hakkında bilgi



Siz de katkıda bulunabilirsiniz

Çocuğunuz uyuşturucu kullansa da kullanmasa da, basın yayın organları veya arkadaşları kanalıyla uyuşturucularla tanışabilir. Çocuğunuz ile uyuşturucular konusunu konuşarak ve hayatın zorlukları ile nasıl başetmeye çalıştığını öğrenerek, ona destek olabilirsiniz. Bu broşür çocuğunuzla uyuşturucular konusunu konuşurken, konuyla ilgili daha bilgili olmanızı sağlamak için hazırlanmıştır. Broşürümüz, ayrıca, doğru bilgi vermekte ve pek çok anne-babanın sorduğu soruları cevaplandırmaktadır. Broşür zararın en aza indirilmesi düşüncesini esas almaktadır.

Uyuşturucu nedir?

Uyuşturucu, gıda maddeleri ve su hariç, vücuda girdiğinde beden ve/veya beynin çalışmasını etkileyen maddelerin tümüdür.



İlaçlar

Buna göre, ilaç, kafein, tütün, yapıştırıcı veya boya gibi koklanan maddeler, alkol, esrar, eroin ve steroid gibi maddelerin hepsi uyuşturucudur.

Başlıca uyuşturucu grupları ve etkileri

Uyuşturucular, genellikle, merkezi sinir sistemi üzerinde yaptıkları etkiye göre gruplandırılır. Başlıca üç uyuşturucu grubu bulunmaktadır:

- **depresanlar (sinir sistemini yavaşlatan maddeler)**
- **uyarıcılar**
- **halusinojenler**

Uyuşturucu maddelerin yasal statüsü belirli faktörlere bağlıdır. Örneğin, alkol yasal bir uyuşturucudur ancak, on sekiz yaşından küçük kişilerin alkol satın alması yasalara aykırıdır.

Depresanlar

Bu terim, uyuşturucu madde aldıktan sonra kişinin depresyon geçireceği veya aşırı üzüleceği anlamına gelmemektedir. Depresan uyuşturucular merkezi sinir sistemini ve beyine gelip giden sinyalleri yavaşlatır. Kalp atışı ve nefes alıp verme yavaşlar.

Depresan maddelere örnekler:

Yasal olanlar: alkol, hafif sakinleştiriciler, tinerli koklanan maddeler (zamk, benzin ve tüp boyalar gibi), Panadeine gibi kodein, metadon gibi afyon ürünleri.



Yasa dışı olanlar: kenevir ürünleri (esrar, haşhiş, haşhiş yağı), eroin gibi afyon ürünleri.

Hafif etkileri:

- kendini rahatlamış hissetmek
- kendini sakin ve iyi hissetmek
- kendini aşırı zinde hissetmek
- daha cesur hissetmek

Daha ağır etkileri:

- konuşmanın pelteleşmesi
- hareketlerde uyumsuzluk
- kusma ve mide bulantısı
- nefesin ve nabzın yavaşlaması ile şuur kaybı
- aşırı durumlarda, ölüm.

Depresanlar, konsantrasyon ve koordinasyonu etkiler ve kullanan kişinin beklenmedik durumlarda hareketlerinin yavaşlamasına neden olur. Bu durum araba sürmeyi tehlikeli hale getirir. Bir depresan madde başka bir depresan madde ile birlikte alınırsa, örneğin, alkol ve esrar gibi, etkileri tahmin edilemeyecek kadar artar.

Esrarın içindeki katran miktarı tütünden daha fazladır. Sürekli kullanılması halinde, bronşit, ağız, boğaz ve akciğer kanseri ve diğer sigara ile ilgili sağlık sorunlarına yol açabilir. Esrar bir kişinin kısa süreli hafızasını ve mantıklı düşünme yeteneğini etkileyebilir.

Eroin afyonlu bir uyuşturucu maddedir. Afyon ürünü uyuşturucular çok güçlü ağrı kesici ve depresanlardır.

Sokakta satılan eroin çoğunlukla saf değildir ve eroinin saflık oranının değişmesi komplikasyonlara ve ciddi yan etkilere neden olabilir. İğne, şırınga ve iğne yapma aletlerinin ortak kullanılması HIV/AIDS, Hepatit C ve B (Sarılık) ve başka enfeksiyonların bulaşması tehlikesini artırır.

Uyarıcı Maddeler

Uyarıcı maddeler (stimulants) merkezi sinir sistemini, beyine gidip gelen sinyalleri hızlandırır. Uyarıcı maddeler kalp atış hızını, vücut ısısını ve kan basıncını artırır.



Ekstazi haptı

Uyarıcı maddeler:

Yasal olanlar: nikotin (sigara), kafein (kahve, kola, çikolata, zayıflama hapları, bazı 'enerji içecekleri'), efedrin (bazı öksürük ve soğuk algınlığı ilaçlarında bulunur).

Yasa dışı olanlar: kokain, reçetesiz amfetaminler, speed, LSD ve ekstasi hapları.

Hafif etkileri:

- susama
- iştahsızlık
- uykusuzluk
- göz bebeğinin büyümesi
- çok konuşma
- huzursuzluk

Daha ağır etkileri:

- aşırı endişe
- panik, heyecan
- nöbet geçirme
- baş ağrısı ve mide spazmı
- saldırganlık
- paranoya
- zihinsel bulanıklık
- şuur kaybı

Uyarıcı kullanan kişiler uykusuzluk ve iyi beslenememe nedeniyle fiziksel olarak bitkin düşebilir.

Halusinojen

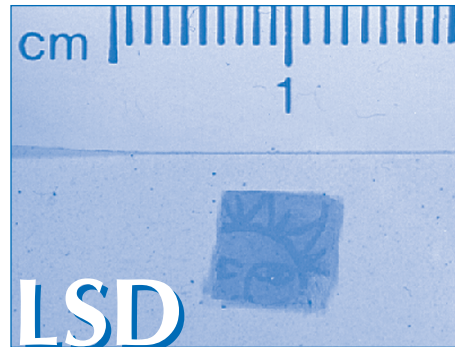
Halusinojen maddeler insanın algılama yeteneğini etkiler. Bu maddelerden alan kişiler olmayan şeyleri görebilir ya da duyabilirler. Özellikle zaman, ses ve renk olmak üzere duyuları karışır. Halusinojen maddelerin etkileri çok değişiklik göstermektedir ve tahmin etmesi kolay değildir.

Halusinojen maddeler:

Yasa dışı olanlar: LSD, Magic mushrooms, meskalin, ekstasi ve esrar (aşırı dozlarda).

Bazı etkileri:

- aşırı üşüme ve hararet basması
- göz bebeğinin büyümesi
- iştahsızlık, mide spazmı ve bulantısı
- fazla hareketli olma, konuşma veya gülme
- panik ve baskı hissi (paranoya)
- eski olayların gözünün önünde canlanması



Uyuşturucular insanları nasıl etkiler?

Uyuşturucu maddenin etkisi kişiden kişiye farklılık gösterir ve aşağıdaki durumlara bağlıdır:

- **birey:** kişinin morali, boyu, kilosu, cinsiyeti, kişiliği, sağlığı, en son ne zaman yemek yemiş olduğu, uyuşturucudan beklentileri ve daha önceki uyuşturucu deneyimleri.
- **uyuşturucu:** alınan miktar, gücü, nasıl alındığı (sigara gibi içilerek, yenerek veya iğne ile) ve kişinin aynı zamanda başka uyuşturucular alıp almadığı.
- **evre:** kişinin yanında güvenilir arkadaşları var mı, yalnız mı, bir ortam içinde mi yoksa evde mi?

Uyuşturucu kullanmanın zararları nedir?

Muhtemel zararları:

- bedene zarar
- insanın başkaları ile ilişkilerine zarar; arkadaşlar, aile, toplum
- günlük yaşantının zarar görmesi: iř, eğitim, ev.
- yasa dışı iř yapmaktan kaynaklanan zararlar.

Uyuşturucu madde etkisi altındaki kişilerin idrar yetenekleri olumsuz etkilenir ve normalde, ekinecekleri tehlikeleri göze alabilirler. Örneğin, su derinliği çok sığ olan

bir havuza dalabilirler. Gençlerin çoğu uyuşturucuları dener. Gençlerin kendilerini mümkün olduğu kadar koruyacak bilgiye sahip olması çok önemlidir.

Gençler uyuşturucu kullanmaktan sakınsa bile, yine de başkalarının uyuşturucu kullanması onları etkileyebilir. En yaygın görülen tehlikelerden birisi gençlerin sarhoş bir kişinin arabasına binmesidir.

ilaç gibi bazı uyuşturucular ise vücuda gereklidir veya sağlık açısından faydaları vardır. Bu ilaçlar başkaları ile ortak kullanılırsa zararlı olabilir.

Gençler niçin uyuşturucu kullanır?

Gençler, niçin uyuşturucu kullandıkları sorulduğunda yetişkinlerle aynı nedenleri göstermektedir. Bunlardan bazıları:

- eğlenmek için
- sorunlarından kaçınmak ve unutmak için
- kendine güven ve cesaret kazanmak için
- karar verme sorumluluğundan kaçınmak için
- topluma karışmak için
- kutlama için
- deneme için
- sıkıntıdan dolayı
- rahatlamak ve stresten kurtulmak için
- ağrı kesici olarak.

Deneme ve riske girme pek çok kişi için büyümenin ve hayatın bir parçasıdır. Anne-babanın uyuşturucu kullanması, çocuklarının uyuşturucu kullanması üzerinde büyük etki yapmaktadır.

Çocuğumun uyuşturucu kullandığını nasıl bilebilirim?

Çocuğunuzun uyuşturucu kullanıp kullanmadığını anlamak çok zordur. Uyuşturucuların etkileri kişiden kişiye büyük farklılık göstermektedir. Sadece uyuşturucu kullanımına özgü fiziksel veya duygusal değişiklikler yoktur. Ancak uzun bir süre olağan dışı şekilde davranıyorsa, bir sorun olabilir. Unutmayın! Bu değişikliklerin hepsi sadece büyümeyle ilgili olabilir. Aceleyle karar vermeyin. Çocuğunuzun uyuşturucu kullanıyor olabileceğini düşünmeden önce kendisiyle konuşun.

Bazı uyarı işaretleri:

- aşırı yorgunluk
- yemek düzeninde değişiklik
- moralinin çok çabuk değişmesi ve aniden parlama
- bütün gece dışarıda kalma
- ders notlarının düşmesi
- okulda başının derde girmesi
- arkadaşlarının birden bire ve sık sık değişmesi
- sebepsiz bir para ihtiyacı
- bol parası olması
- değerli eşyaların ortadan kaybolması
- polis ile başının derde girmesi

Çocuğumun uyuşturucu kullandığını öğrenirsem ne yapmam gerekir?

Unutmayın, çocuğunuzun ve başkalarının can güvenliği en önemli şeydir.

Paniklemeyin: Aşırı tepki gösterirseniz, çocuğunuz sizinle konuşmak istemeyebilir ve size herşeyi olduğu gibi anlatmayabilir. Çocuğunuzla sakın bir şekilde konuşun ve durumu anlayın.

Durumu anlayın: Çocuğunuzla konuşun ve hangi uyuşturucuyu ne kadar aldığını öğrenin. Çocuğunuz uyuşturucuyu sadece denemiş ve bırakmış olabilir.

Endişelendiğinizi belli edin: Çocuğunuzu sevdiğinizi ancak uyuşturucu kullanmasının sizi üzdüğünü açık bir şekilde belli edin.

Doğru zamanı seçin: Çocuğunuz sarhoşken veya uyuşturucunun etkisi altındayken ya da siz kızgınken, çocuğunuz ile uyuşturucu kullanması konusunu konuşmak isterseniz, büyük ihtimalle bu konuşma tartışmaya dönüşür. Çocuğunuz uyuşturucunun etkisinden çıkıncıya ya da ayılıncaya ve siz de sakınleşinceye kadar bekleyin.

Sorunu kabul edin: Çocuğunuz ihtiyaç duyduğu için veya bir sorununu çözmek için düzenli olarak uyuşturucu kullanıyorsa, yardıma ve desteğe ihtiyacı vardır. Uzmanlardan yardım istemeye korkmayın.

Kendinizi suçlamayın: Eğer çocuğunuz uyuşturucu kullanıyorsa, bu sizin iyi anne-babalık yapamadığınız anlamına gelmez. Anne-babası ne kadar sevsen ve destek olsa da pek çok genç sıkıntılı dönemlerden geçmekte veya uyuşturucuları denemektedir.

Çocuğumun uyuşturucular konusundaki fikrini nasıl değiştirebilirim?

Denemek, büyümenin doğal bir parçasıdır. Gençlerin çoğu sigara ve alkolü denerler. Bazıları esrar gibi yasadışı uyuşturucuları da dener.

Çocuklarının uyuşturucudan zarar görmesi ihtimalini azaltmak için anne-babaların yapabileceği bazı şeyler vardır.

İyi örnek olun: Anne-babası sigara ve alkol içen çocukların sigara ve alkole alışma ihtimali daha fazladır. Sigara, alkol ve başka uyuşturucular kullanıyorsanız, bunun çocuğunuza nasıl bir örnek olabileceğini düşünün. Kendinizin ve başkalarının uyuşturucu kullanmasını, çocuğunuzu kendi tavır ve değerlerini araştırıp belirlemesi için araştırma yapmaya teşvik edecek şekilde konuşun.

Bilgi alın: Uyuşturucu konusunu açık ve samimi bir şekilde konuşmaya hazır olun. Bir sorunun cevabını bilmiyorsanız, cevabı bulmak için araştırma yapmaya hazır olun. Bunu çocuğunuzla birlikte yapabilirsiniz. Çocuğunuzu uyuşturucular konusunda korkutmak için abartılı olaylar anlatırsanız, çocuğunuz sizin söylediklerinizi dinlemeyebilir.

Konuşun ve dinleyin: Çocuğunuzun sorunlarını ve endişelerini dinlemeye hazır olun. Çocuğunuzun endişe duyduğu konulara aşırı tepki göstermek veya küçümsemek onların sizinle konuşma isteğini kırabilir. Çocuğunuzla iletişim karşılıklı olmalıdır.

Çocuğunuzla günlük konuları konuşabilmeniz çok önemlidir. Çocuğu ile müzik, okul veya spor gibi konuları konuşmayan anne-babalar, uyuşturucu gibi hassas bir konuyu konuşmada zorluk çekebilirler.

Temel kuralları belirleyin: İleride çıkabilecek zor durumlara karşı önceden plan yapın. Alkol ve diğer uyuşturucular konusunda uygun davranışları gösteren kurallar koymak faydalı olur.

Kuralları belirlerken çocuğunuzun da katkıda bulunmasına imkan verin. Bu şekilde bu kurallara uyma konusunda kendilerini daha sorumlu hissederler. Gençlere konuşarak anlaşmayı öğretmek, tartışmaları önlemeye ve sorunları olumlu bir şekilde çözmeye yardımcı olacaktır.

Çocuklarınızın arkadaşları ve onların anne-babaları ile tanışın: Diğer anne-babalar çok büyük destek ve moral kaynağı olabilir.

Uyuşturucu kullanma yerine geçebilecek başka şeyler arayın: Anne-babalar, çocuklarını, rahatlamak veya sorunlarının üstesinden gelmek için başka yollar bulmaya teşvik edebilir.

Not: Bu broşürde verilen bilgiler genel bilgi vermeyi amaçlamaktadır ve uzmanların verdiği bilgi yerine geçmez.

Bu broşür Eğitim ve Mesleki Eğitim Bakanlığı tarafından okul toplumları içindeki velilere yönelik programları desteklemek için hazırlanmıştır. Toplum Destek Fonu tarafından finanse edilmiştir.