

Family Matters (RUSSIAN)

Семейные вопросы

как подходить к проблеме наркотиков в вашей семье

Для получения конфиденциального совета и информации об алкоголе и других наркотиках, пожалуйста, позвоните в Информационную Службу по Проблеме с Алкоголем и Наркотиками (02) 9361 8000 (в пределах Сиднея) или по номеру 1800 422 599 за пределами Сиднея. Это круглосуточная служба.

Если вам нужен переводчик, то, пожалуйста, позвоните в Переводческую Службу (TIS) по номеру 13 14 50 и попросите соединить вас с Информационной службой по Проблеме с Алкоголем и Наркотиками татама Новий Южний Уэльс.

RUSSIAN

For private advice and information about alcohol and other drug issues call the NSW Alcohol & Drug Information Service on (02) 9361 8000 (within Sydney) or 1800 422 599 from outside Sydney. This is a 24-hour service. If you need an interpreter please ring the Translating and Interpreting Service (TIS) on 13 14 50 and ask to be connected to the NSW Alcohol and Drug Information Service.

ActNow NSW GOVERNMENT AND YOU
Taking a stand against drugs

ActNow NSW GOVERNMENT AND YOU
Taking a stand against drugs

Семейные вопросы

как подходить к проблеме наркотиков в вашей семье

В современном мире много молодых людей соприкасается с наркотиками. Родителям может быть очень сложно понять, каким образом лучше всего решать эту проблему.

Родителям, живущим в многонациональном и многоязычном обществе, может приходиться еще сложнее. Языковой барьер может увеличить пропасть между вами и вашим ребенком и затруднить общение.

Один из лучших способов защитить вашего ребенка - это самому ознакомиться с информацией о наркотиках и обсудить эти темы с детьми. Этот буклет даст вам общую информацию о наркотиках и алкоголе, подскажет, как обсуждать эти проблемы в вашей семье и куда обращаться за помощью.

Что такое наркотики?

Наркотики – это вещества, которые могут изменить функционирование вашего мозга и тела резкими сменами настроений, а также влиянием на мышление и рефлексы. Все наркотики, как запрещенные, так и разрешенные, могут наносить вред.

Запрещенные наркотики включают в себя гашиш («трава», марихуана, ганжа, дурь), экстази, амфетамины («спид»), ЛСД, кетамин («Спешл Кей»), ГНВ, кокаин и героин.

Важно помнить, что **разрешенные наркотики**, такие как алкоголь, табак, медикаменты и кофеин (например, «энергетический напиток» или таблетки кофеина), потенциально вредны. Табак, к примеру, легальный наркотик, который наносит очень большой вред при употреблении его в больших количествах.

Существуют **ограничения** на разрешенные наркотики, которые могут сделать их продажу или употребление противозаконными.

Противозаконно продавать или поставлять алкоголь лицам до 18 лет.

Несмотря на то, что **медикаменты** созданы с лечебной целью, неправильное употребление, злоупотребление или снабжение ими других людей может быть очень опасно. Важно быть хорошо информированным относительно лекарств, продаваемых по рецептам и без, понимать побочные эффекты и знать, почему важно принимать правильные дозы.

how can i protect my children
someone i care about is using drugs > help for families > using drugs
at if...thinking about problems before they happen
what to do in an emergency

the facts on drugs

what are drugs > how dangerous are drugs > why do people use drugs
where can i learn more facts about drugs > what are i

Молодые люди и наркотики

Люди разных возрастов и разного социального происхождения употребляют наркотики по многим причинам: чтобы стать частью группы, чтобы расслабиться, для развлечения, чтобы справиться со стрессом, скукой, грустью или изменениями в их жизни, или попробовать ради самого эффекта.

Большинство молодых людей не употребляет запрещенные наркотики, хотя некоторые пробуют. Важно помнить, что хотя экспериментирование не допустимо, и при любых обстоятельствах должно быть по возможности предотвращено, оно не обязательно приводит к длительному употреблению наркотиков.

В ряде случаев проблема наркотиков есть частью гораздо большей проблемы, такой, как неумение приноровиться к школьной жизни, сложности дома или отсутствие умения привлекать к себе внимание людей, которые нравятся.

Если вы думаете, что ваш ребенок употребляет наркотики, очень важно не паниковать. Подумайте, *почему* ваш ребенок хочет употреблять наркотики, поговорите с ним об этом и ищите решение проблемы. Если вы беспокоитесь, то без колебаний обращайтесь за помощью к профессионалам (контактная информация на стр. 14)

Гашиш - самый широко употребляемый запрещенный наркотик в Австралии. 26% подростков в возрасте от 14 до 19 лет пробовали гашиш хотя бы раз*.

* (Источник: Национальный Отчет об Употреблении Наркотиков, Проблемы в Семьях)

Где молодежь узнает про наркотики?

Молодые люди узнают про наркотики из множества мест, чаще всего от своих друзей и семьи, из средств массовой информации, журналов, а также в школе.

В школе тема наркотиков преподается как часть предмета Развитие личности, здоровье и физическое образование (PDHPE). Школьное преподавание темы наркотиков сосредоточивается на табаке, алкоголе, гашише и анальгетиках (болеутоляющих), так как этими наркотиками, согласно исследованию, молодежь злоупотребляет чаще всего.

Для получения более детальной информации о преподавании темы наркотиков в школе свяжитесь со школой вашего ребенка или посетите веб-страницу:

www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/druged/prosupport.php

Родители имеют сильное влияние на своих детей. Изучите информацию о наркотиках и поговорите откровенно и честно со своими детьми. Также внимательно слушайте то, что они скажут вам. Вы должны осознавать, что если вы употребляете наркотики, такие как медикаменты, сигареты или алкоголь, то это может повлиять на решение вашего ребенка относительно того, когда и где употреблять наркотики.

Другие запрещенные наркотики употребляются не так широко. 6% подростков в возрасте от 14 до 19 лет употребляли экстази и 6.5% подростков в возрасте от 14 до 19 лет хотя бы раз пробовали амфетамины*.

* (Источник: Национальный Отчет об Употреблении Наркотиков, Проблемы в Семьях)

Какие опасности таятся в употреблении наркотиков?

Существует множество потенциальных проблем, связанных с употреблением наркотиков, независимо от вида наркотика, например:

- Проблемы со здоровьем, включая проблемы с сердцем и дыханием
- физический ущерб от аварий
- ухудшение физической формы и спортивных достижений
- проблемы с законом и участие в правонарушениях и преступлениях
- неприятности в школе и на работе
- проблемы в семье и в отношениях с людьми, и
- передозировка

Введение наркотиков инъекциями может также распространять такие вирусы, как Гепатит В и С, а также ВИЧ/СПИД.

Чем моложе человек, начавший употреблять наркотики и/или алкоголь, тем большая вероятность, что у него будут возникать такие проблемы в будущем.

И чем чаще и дольше человек употребляет наркотики, тем больше он рискует стать зависимым (наркоманом).

Запрещенные наркотики часто смешиваются с другими веществами, так что человек никогда не уверен, что именно содержится в наркотике, какой он силы и как он может повлиять на него.

Очень опасно смешивать наркотики с алкоголем или другими наркотиками. Один наркотик может усугубить негативный эффект другого. В организме большинства людей, которые заболели или умерли от употребления наркотиков, часто было обнаружено более одного наркотика.

Когда человек употребляет наркотики, то его рефлексy и способность принимать ясные решения ослабляются. Это означает, что он более вероятно может стать жертвой несчастного случая (утонуть или упасть), или сделать то, о чем будет впоследствии жалеть, например, не предохраниться во время секса.

Вождение и употребление алкоголя и наркотиков

Множество людей **ошибочно** полагают, что употребление гашиша или других наркотиков подвергает управление транспортным средством меньшему риску, чем вождение под влиянием алкоголя.

Данные указывают на то, что и алкоголь, и наркотики влияют на способность водителя принимать решение и реагировать. Наркотики и алкоголь могут изменить сенсорное восприятие человека и усилить чувство уверенности в себе. Человек может недооценить опасности и думать, что он хорошо ведет машину, хотя это не так.

Противозаконно управлять транспортным средством под влиянием наркотиков и/или превышать норму употребления алкоголя при вождении.

В штате Новый Южный Уэльс допустимое количество алкоголя в крови водителя автомобиля является:

- **0.05** для водителя с полными правами
- **0.00** для водителей с табличкой L (учебные права) и табличкой Р (права с испытательным сроком). Согласно новому закону, введенному в 2004 году, употребление любого количества алкоголя и вождение является противозаконным для водителей с табличкой L (учебные права) и табличкой Р (права с испытательным сроком).

Если вы употребили слишком много алкоголя вечером прошлого дня, то вы все еще будете превышать алкогольный лимит на следующий день.

Также опасно быть пассажиром в машине, где водитель находится под действием алкоголя или наркотиков.

Приблизительно в одной из пяти фатальных аварий виноват алкоголь.

Как насчет наркотиков и психического здоровья?

Исследования дают возможность предположить, что употребление некоторых наркотиков может, дать толчок или привести к психическому расстройству. Самыми распространенными психическими расстройствами, связываемыми с употреблением алкоголя, являются беспокойство и депрессия. Также сообщается о других психотических заболеваниях (таких как шизофрения).

Если вас беспокоят проблемы употребления наркотиков и психического здоровья, пожалуйста, поговорите на эту тему с врачом.

Как я могу защитить своего ребенка?

Родители могут оказывать сильное позитивное влияние на своих детей. Никто не сможет гарантировать, что ваши дети никогда не будут экспериментировать с наркотиками, но если у вас хорошие взаимоотношения и вы откровенно разговариваете, то тем самым вы можете уменьшить вероятность того, что ваши дети окажутся в беде.

Будьте частью их жизни

Проводите время с детьми, интересуйтесь тем, чем они увлекаются, ешьте вместе хотя бы раз в день и чаще делайте другие дела вместе. Познакомьтесь с друзьями вашего ребенка.

Слушайте своих детей

Разговаривайте с вашими детьми и слушайте их. Спрашивайте их мнение о разных вещах. Слушайте их, и тогда будет большая вероятность того, что они будут слушать вас.

Будьте образцом для подражания

У молодых людей может

сформироваться мнение об употреблении наркотиков на основе вашего собственного поведения. Если вы употребляете алкоголь или принимаете медикаменты, то делайте это осторожно и в разумных пределах. Будьте готовы обсудить это откровенно с вашими детьми.

Будьте честными

Изучите информацию, связанную с употреблением алкоголя и других наркотиков, но не претендуйте на то, что вы знаете все. Будьте готовы сказать: "Я этого не знаю, но постараюсь узнать". Если вы честны со своими детьми, то и для них будет легче быть честными с вами.

Будьте спокойными

Когда вы говорите на трудные темы, важно быть спокойным и взвешенным. Если вы рассердитесь, это усложнит ведение разговоров на сложные темы в будущем.

Продолжайте разговаривать

Если вы раз поговорили про наркотики или на другие сложные темы, то важно позднее повторить разговор на эту тему. Вашему ребенку будет проще прийти к вам, если у него возникнут неприятности.

Установите четкие рамки

Говорите со своими детьми, для того чтобы установить правила того, какой именно вариант поведения верный, а какой ошибочный. Будьте последовательными и убедитесь в том, что ваш ребенок-подросток знает, что произойдет, если нарушить правила.

Сосредоточьтесь на положительном

Отдавайте должное и поощряйте хорошее поведение ребенка и акцентируйте внимание на тех вещах, которые он делает хорошо. Убедитесь, что ваш сын или дочь знают, что вы их любите и всегда будете стараться быть на их стороне, даже если вы не всегда согласны с их поведением.

Стремитесь к единству

Постарайтесь убедиться, если это возможно, что вы и ваш партнер – или любые другие взрослые, которые имеют влияние на вашего ребенка – избрали единый с вами подход к возникшим проблемам. Согласуйте ваш подход до вашего разговора с ребенком и убедитесь, что ваш подход одинаков.

Позвоните на Линию Помощи Родителям

Родителям может быть сложно говорить с детьми на разные темы, включая тему наркотиков. Для получения советов относительно того, как говорить с детьми на тему употребления наркотиков и других проблем воспитания детей, пожалуйста, позвоните на **Линию Помощи Родителям по номеру 13 20 55**. Линия Помощи родителям работает с 9 утра до 4:30 вечера с понедельника по субботу. Если вам нужен переводчик, то, пожалуйста, позвоните в Переводческую Службу (ТГС) по номеру **13 14 50** и попросите соединить вас с Линией Помощи Родителям.

how can I protect m
what if someone I care about is using drugs > help for families > help for people
what if...thinking about problems before they hap
what to do in an emergency

Молодежь и употребление алкоголя

Алкоголь и табак являются теми наркотиками, с которыми молодые люди наиболее вероятно смогут соприкоснуться, особенно когда они взрослеют и начинают ходить на вечеринки.

Молодежь более склонна к злоупотреблению алкоголем, чем запрещенными наркотиками, в частности употреблению слишком большого количества алкоголя за короткий период времени («попойка»).

Согласно недавнему национальному отчету*, 19% двенадцатилетних и 50% семнадцатилетних школьников употребляли алкоголь на неделе, предшествовавшей исследованию. Из них 44% семнадцатилетних школьников употребляли алкоголь в больших количествах (юноши выпивали за день семь и больше алкогольных напитков, а девушки 5 и больше алкогольных напитков в течение одного дня).

Самым распространенным источником алкоголя для подростков являются члены их семей, включая родителей, старших братьев и сестер. Три основных места для школьника, где можно выпить спиртное, — это родительский дом, дом друга или вечеринка.

В Новом Южном Уэльсе предложение алкоголя лицам, не достигшим 18-летнего возраста, является противозаконным. Это относится к семьям, домам и общественным местам. Также противозаконно употреблять алкоголь лицам, не достигшим 18-летнего возраста, в лицензированных заведениях и нелицензированных ресторанах. За противозаконное потребление алкоголя налагается штраф до \$ 5 500.

Вместе с тем закон предоставляет защиту обвиняемому в тех случаях, если установлено, что алкоголь был предоставлен ребенку одним из родителей или его опекуном или что он согласился употребить алкоголь в результате уговоров другими лицами, за исключением тех случаев, когда потребление алкоголя происходит в лицензированных местах.

Для консультации про вечеринку для подростков, когда вы являетесь принимающей стороной, посетите, пожалуйста, веб-страницу полиции штата Новый Южный Уэльс:

WWW.POLICE.NSW.GOV.AU/COMMUNITY_ISSUE/SAFE_PARTY_STRATEGY

* (Источник: Употребление алкоголя австралийскими школьниками в 2002 году)

Информация о наркотиках

Большинство людей обладают недостаточными сведениями о запрещенных наркотиках. Это информация предназначена для того, чтобы помочь вам обсуждать тему наркотиков со своими детьми. Существует много видов запрещенных наркотиков, тем не менее, молодежь в большинстве случаев пробует или употребляет гашиш, экстази и амфетамины (стимуляторы).

Гашиш

Общепринятые названия: «трава», марихуана, ганжа, дурь

Внешний вид: гашиш можно купить в виде сухих цветков («головок»), листиков, стебельков и семян. Гашиш обычно смешивают с табаком и курят в сигаретах («косяках») или через водяную трубку («затяжками»). Гашиш может быть также запечен в пироги и печенье.

Люди описывают, что употребление гашиша приносит им ощущение расслабленности и счастья.

Воздействие: красные глаза, увеличение аппетита, люди начинают говорить и смеяться больше обычного, сухость во рту, ухудшенная координация движений и концентрация, повышенная сонливость.

Возможные последствия регулярного употребления: быстрые смены настроения, зависимость, ухудшение памяти, увеличение веса, пониженная мотивация и апатия, мании, галлюцинации, подозрительное отношение к окружающим, депрессии и другие психические расстройства, особенно у тех, у кого ранее существовала склонность или предрасположенность к ним.

Возможные последствия, которые проявляются через более длительный период: гашиш содержит большее количество вызывающих рак агентов, чем табак, поэтому курение гашиша увеличивает риск образования рака легких, ротовой полости, горла и языка. Другие возможные последствия, которые проявляются через более длительный период, включают в себя приступы паники, тревоги, уменьшение полового влечения, депрессии и другие психические расстройства.

Как наркотики влияют на людей?

Воздействие наркотиков зависит от таких вещей, как:

- Употребляемая доза
- Габариты человека, вес и общее состояние здоровья
- Употребляли ли они этот наркотик раньше
- Где они находятся в момент употребления наркотиков (например: в одиночестве или с друзьями, дома или на вечеринке) и
- Сам наркотик

Информация о наркотиках

Экстази

Общепринятые названия: МДМА, «колеса», «экстази»

Внешний вид: Обычно продаются в виде маленьких таблеток разнообразных цветов и размеров. Часто на таблетках выдвигается логотип «экстази»

Когда человек принимает небольшую дозу экстази, то она начинает действовать в течение часа и продолжается до 6 часов, особенно это касается тех, кто употребляет этот наркотик впервые. В некоторых случаях эффект от употребления наркотика может продлиться и больший период времени. Люди, употребляющие экстази, описывают ощущение острого удовольствия, после которого наступает чувство успокоения и эйфории, увеличивается уверенность в себе и приливает энергия.

Воздействие: сжимание челюстей, скрежетание зубами, тошнота, головные боли, потливость, перегрев, обезвоживание, мышечная

боль, тревога, возбудимость, расширение зрачков, потеря аппетита, угрюмость и мрачность, ускоренное сердцебиение, смерть от сердечной недостаточности (в редких случаях).

Возможные последствия регулярного употребления: потеря веса, проблемы со сном, обезвоживание, нелогичное поведение, беспокойство и тревога, галлюцинации, снижение эмоционального контроля, вялость и апатия, депрессия, повреждение нервных клеток.

Изготовители экстази часто смешивают его с другими веществами для усиления и более продолжительного действия наркотика. Некоторые вещества в таблетке или порошке могут иметь неприятные или вредные последствия. Часто очень сложно определить, что именно содержится в наркотике, и какой вред он может нанести человеку.

Амфетамины

Общепринятые названия: «химия», «колеса», кристалл, денатурат, калики.

Внешний вид: «Химия» обычно продается в форме белого или желтого порошка, и люди или втягивают его через нос («нюхают») или вкалывают его. Если он выпускается в форме таблеток или капсул, то его глотают. В последнее время в Австралии широко распространилась очищенная кристаллическая форма амфетамина. Это похоже на маленькие кристаллики льда или осколки стекла. В таком случае его обычно вдыхают при курении.

«Химия» - это стимулятор. Употребляя ее, люди ощущают приливы бодрости и чувствуют себя энергичными и возбужденными.

Воздействие: Ощущение уверенности в себе, ускорение частоты пульса, скрежетание зубами, возбудимость, потливость, сухость ротовой полости и губ, расширение зрачков, снижение аппетита, быстрые смены настроения и бессонница.

Возможные последствия регулярного употребления: потеря веса, головные боли, проблемы со сном, паранойя, острое тревожное состояние с приступами паники, беспокойство и тревога, нервозность, снижение эмоционального контроля, депрессия, жестокое и агрессивное поведение, зависимость, повреждение нервных клеток, смерть от сердечной недостаточности.

Где я могу получить более детальную информацию о наркотиках?

Позвоните в Информационную Службу по Проблемам с Алкоголем и Наркотиками (ADIS) по номеру (02) 9361 8000 (в пределах Сиднея) или по бесплатному номеру 1800 422 599.

Информационная Служба по Проблемам с Алкоголем и Наркотиками (ADIS) является конфиденциальной круглосуточной телефонной службой. Квалифицированные консультанты специально подготовлены, чтобы помочь вам детально разобраться в ваших проблемах, предложить совет и информацию или рассказать вам про специальные службы по проблемам с алкоголем и наркотиками в вашем регионе, которые могут вам помочь.

Или посетите следующие веб-страницы:
www.druginfo.nsw.gov.au и
www.alcoholinfo.nsw.gov.au

Эти веб-страницы находятся в управлении правительства штата Новый Южный Уэльс и содержат информацию о наркотиках и алкоголе, а также о службах помощи.

Посетите вашу районную публичную библиотеку. Сведения о Наркотиках в Вашей Районной Библиотеке (dia@yill), что в управлении Информационной Службой Здравоохранения в Государственной Библиотеке штата Новый Южный Уэльс, предоставляют широкий выбор новейших проверенных данных про алкоголь и наркотики. Вы можете:

- Посетить веб-страницу <http://diayll.sl.nsw.gov.au>
- Посетить вашу районную публичную библиотеку с широким выбором книг и брошюр
- Обратится за помощью к сотрудникам библиотеки

Что если близкий мне человек употребляет наркотики?

Если вы обнаружили, что ребенок или член семьи попробовал или употребляет наркотики, это может оказаться крайне огорчительным для вас. Семьи, особенно родители, часто начинают винить себя. Они задают такие вопросы как: «Это моя вина?» или «Где именно я ошибся?».

Если ваш ребенок, друг или родственник употребляет наркотики, очень важно не искать виновных – особенно важно не винить себя. Вместо этого получите необходимую информацию и поддержку. Нет ничего постыдного в разговоре о том, что кто-то из вашей семьи употребляет наркотик.

Не бойтесь обратиться за помощью: сложно решить проблему наркотиков в одиночку. Существует много мест, где помогают тем, кто употребляет наркотики, а также их семье и друзьям.

Если вы полагаете, что у вас или у другого члена вашей семьи возникли проблемы с наркотиками, то первым шагом должна быть беседа с консультантом или сотрудником службы здравоохранения. Этот человек даст вам частный, конфиденциальный совет и направит вас в службу по проблемам с наркотиками, которая нужна именно вам.

Места, где вам может быть оказана помощь.

- **Информационная служба по Проблемам с Алкоголем и Наркотиками штата Новый Южный Уэльс (ADIS)** Для получения конфиденциального совета и информации об алкоголе и других наркотиках звоните в ADIS по номеру **(02) 9361 8000** (в пределах Сиднея) и по номеру **1800 422 599** для тех, кто находится за пределами Сиднея. Это круглосуточная служба. Нет необходимости называть свое имя.

Квалифицированные консультанты специально подготовлены, чтобы помочь вам детально разобраться в ваших проблемах, предложить совет и информацию или рассказать вам про специальные службы по проблемам с алкоголем и наркотиками в вашем регионе которые могут помочь вам.

Если вам нужен переводчик, то, пожалуйста, позвоните в Переводческую Службу (**TIS**) по номеру **131450** и попросите соединить вас с Информационной службой по Проблемам с Алкоголем и Наркотиками штата Новый Южный Уэльс (ADIS).

- **Сходите к врачу**
- Вы также можете обратиться в районное медицинское учреждение и попросить направить вас к консультанту по проблемам с наркотиками и алкоголем.

how can I protect my children
what if someone I care about is using drugs > help for families > help for people using drugs
what if...thinking about problems before they happen
what to do in an emergency

how can I protect my children

what if someone I care about is using drugs > help for families > help for people using drugs

what if...thinking about problems before they happen

what to do in an emergency