

Family Matters (SERBIAN)

Породична питања

како прићи разговору о дрогама са члановима ваше породице

За поверљиве савете и информације о алкохолу и другим питањима у вези дрога назовите NSW Alcohol & Drug Information Service (Служба за информације о алкохолу и дрогама НЛВ-а) на (02) 9361 8000 (на подручју Сиднеја) или 1800 422 599 ако зовемте изван Сиднеја. Ова служба ради 24 сати на дан.

Ако вам је потребна помоћ тумача назовите Translating and Interpreting Service (Служба преводаца и тумача - TIS) на 13 14 50 и затражите да вас споје са Службом за информације о алкохолу и дрогама НЛВ-а (NSW Alcohol & Drug Information Service).

SERBIAN

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

Породична питања

како прићи разговору о дрогама са члановима ваше породице

У данашњем свету, многи млади људи се сусрећу са дрогама. Родитељима може да буде веома тешко да знају који је најбољи начин да се суоче с овим проблемом.

Бити родитељ у мултикултурном друштву додаје још једну димензију тим питањима. Језичке баријере могу да продубе јаз између вас и вашег детета и отежају комуникацију.

Један од најбољих начина да заштитите своје дете је да се информишете о дрогама и разговарате о њима са својим дететом. Ова књижица вам даје опште информације о дрогама и алкохолу, предлоге о томе како да разговарате о овом проблему као породица и где да се обратите за помоћ.

Шта су дроге?

Дроге су супстанце које могу да промене начин на који функционишу ум и тело тако што мењају расположење и утичу на размишљање и рефлексе. Све дроге, без обзира да ли су законите или незаконите, потенцијално могу да нанесу штету.

У **незаконите дроге** спадају канабис (марихуана, пот, вид, трава), екстази (пилуле, Е, еки), амфетамини (спид, ајс), 'LSD' (есид, трипс), кетамини (спешл К), 'GHB' (ликвид Е, фантази), кокаин и хероин.

Важно је имати на уму да **законите дроге** као што су алкохол, дуван, лекови и кофеин (на пример 'напици који дају енергију' и таблете

кофеина) могу потенцијално да буду штетне. Дуван је, на пример, веома штетна законита дрога код које не постоји количина која може безбедно да се користи.

Кад се ради о законитим дрогама, постоје **ограничења** која њихову продају или употребу чине незаконитим. Незаконито је продавати или служити алкохол особама испод 18 година.

Иако су лекови по својој намени корисни, њихова злоупотреба или давање својих лекова другим особама може да буде опасна. Важно је бити добро информисан о лековима који се купују без рецепта као и о онима који се добијају на рецепт, разумети нуспојаве и знати зашто је важно да се узимају тачне дозе.

how can i protect my children
someone i care about is using drugs > help for families > help for people 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

Млади и дрогирање

Особе свих доба старости и порекла узимају дроге из разних разлога: да би осећале да припадају одређеној групи, да би им дроге помогле да се опусте, из забаве, да би савладали стрес, досаду, тугу или промене у животу, или да пробају каква дејства ће те дроге имати.

Већина младих неће користити незаконите дроге, међутим, неки ће експериментисати са дрогама. Важно је запамтити да иако експериментисање можда није прихватљиво и треба да се спречи кад год је то могуће, оно не води обавезно ка дуготрајној употреби дрога.

Проблеми везани за дроге су често део много већег проблема, као што је неуклапање у школу, тешкоће код куће или неспособност да се приђе особи према којој се осећа привлачност.

Ако мислите да се ваше дете дрогира, важно је да вас не ухвати паника. Размислите о томе зашто ваше дете жели да узима дроге, разговарајте са својим дететом о томе и тражите решења. Ако сте забринути, немојте да се устручавате да потражите стручну помоћ (погледајте страну 14 за информације о местима где можете да се обратите за помоћ).

Канабис је незаконита дрога која се најчешће користи у Аустралији. 26 посто младих од 14 до 19 година старости је користило канабис најмање једном*.

*(Извор података: 2004 Савезна анкета о дрогама)

Где млади људи сазнају о дрогама?

Млади сазнају о дрогама на многим местима, углавном од својих пријатеља и других чланова породице, преко медија и штампе и у школи.

У школама се учи о дрогама као део предмета који се зове Лични развој, здравље и физичко васпитање (PDHPE). Образовање о дрогама у школи је углавном усмерено ка дувану, алкохолу, канабису и аналгетицима (средствима против болова), јер истраживање показује да су то дроге за које постоји највећа вероватноћа да ће их млади злоупотребљавати.

Ако желите да сазнате више о образовању о дрогама обратите се школи свог детета или идите на следећи вебсајт:

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

Родитељи имају велики утицај на децу. Сазнајте што више чињеница о дрогама и разговарајте са својом децом отворено и искрено. Такође слушајте пажљиво шта вам деца говоре. Имајте у виду да начин на који ви користите дроге – као што су лекови, цигарете и алкохол – може да утиче на одлуке које ће ваша деца донети о томе како и када да користе дроге.

Друге незаконите дроге се ређе користе. 6 посто младих од 14 до 19 година старости је користило екстази или амфетамине најмање једном*.

*(Извор података: 2004 Савезна анкета о дрогама)

Које су неке од опасности коришћења дрога?

Без обзира на то о којој дроги се ради, постоје многи потенцијални проблеми везани за коришћење дрога, на пример:

- здравствени проблеми укључујући срчане проблеме и проблеме с дисањем
- физичке последице проузроковане несрећама
- смањена физичка кондиција и слабији спортски резултати
- законски проблеми и умешаност у криминалне активности
- проблеми у школи и на послу
- проблеми са члановима породице и у односима са другима, и
- превелика доза.

Узимањем дрога путем инјекција такође могу да се шире вируси као што су хепатитис Б и Ц и ХИВ/АИДС.

Што је особа млађа кад почне да узима дроге и/или алкохол, то је већа вероватноћа да ће се у будућности развити проблеми.

А што више и чешће нека особа користи дроге, то је већа вероватноћа да ће постати зависник.

Незаконите дроге се често мешају са другим супстанцама тако да појединац не може никад бити сигуран шта се све налази у одређеној дроги,

колико је јака или какво може да има дејство.

Мешање дрога с алкохолом и другим дрогама је веома опасно. Једна дрога може још више погоршати нуспојаве друге дроге. Већина људи којима позли или умру од дрога често у свом телу у то време имају више од једне дроге.

Када се неко дрогира, дрога утиче на његове/њене рефлексне и способност доношења одлука. То значи да лакше долази до несрећа (као што је утапање или пад), или такве особе ураде нешто због чега се касније кају, као што је секс без заштите.

Употреба дрога и алкохола и вожња

Многи људи **погрешно** верују да је вожња под утицајем канабиса или других дрога мање опасна од вожње под утицајем алкохола.

Докази указују на то да дроге и алкохол утичу на способност возача да доносе одлуке и способност реаговања. Дроге и алкохол могу да промене начин на који се особа осећа и повећају њено сапомоуздање. Возач може да потцени опасности и мисли да добро вози док то у ствари није тако.

Незаконито је возити под утицајем дрога и/или са количином алкохола у крви преко дозвољене границе.

У Новом Јужном Велсу законом дозвољена граница алкохола у крви је:

- **0.05** за возаче са пуном дозволом
- **0.00** за возаче са **L- и P-таблицама**. Нови закони који су уведени 2004. год. одређују да је незаконито да возачи са L- или P-таблицама конзумирају **било коју количину** алкохола и возе.

Ако сте претходне вечери пуно попили, следећег дана можете још увек да имате већу количину алкохола у крви него што је дозвољено.

Тakoђе је опасно бити путник у аутомобилу у којем је возач под утицајем алкохола или дрога.

Свака пета смртна саобраћајна несрећа је проузрокована алкохолом.

А каква је веза између дрога и менталног здравља?

Истраживање указује на то да неке дроге могу да допринесу или подстакну менталне здравствене проблеме код неких људи. Ментална обољења за која се најчешће извештава да су повезана са употребом дрога су анксиозност и депресија. Постоје неки извештаји који указују на везу између дрога и психотичних обољења (као што је шизофренија).

Ако сте забринути због употребе дрога и менталног здравља, о томе разговарајте са својим лекаром.

Како могу да заштитим своју децу?

Родитељи могу да имају јак позитиван утицај на своју децу. Не постоји гаранција да ваша деца неће експериментисати са дрогама, али ако имате добар однос и отворено разговарате са њима, вероватноћа да ће ваша деца имати проблема ће бити мања.

Будите део њиховог живота

Проводите време с њима, покажите интерес за оно што њих занима, једите оброке заједно сваког дана и често радите друге ствари заједно. Спријатељите се са пријатељима ваше деце.

Саслушајте своју децу

Разговарајте са својом децом и саслушајте их. Питајте их за њихово мишљење о разним стварима. Саслушајте их и вероватније је да ће и они слушати вас.

Будите узор

Млади људи могу да стекну своје мишљење о дрогама од вас. Ако конзумирате алкохол или узимате лекове, то радите у безбедним и разумним границама. Будите спремни да о томе разговарате искрено са својом децом.

Будите искрени

Сазнајте чињенице о алкохолу и другим дрогама, али немојте да се претварате да знате све. Будите спремни да кажете “Не знам али ћу покушати да сазнам”.

Будите сталожени

Важно је да будете сталожени и рационални када разговарате о тешким темама. Ако се разљутите, биће вам теже да разговарате о тешким темама у будућности.

Наставите да разговарате

Једном кад сте разговарали о дрогама или другим тешким питањима, важно је да наставите и касније да о њима поново разговарате. Тако ће вашем детету бити лакше да вам се обрати ако има неки проблем.

Одредите јасне границе

Разговарајте са својом децом како бисте одредили границе и утврдили која врста понашања је прихватљива а која није. Држите се тога и будите сигурни да ваш тинејџер или тинејџерка зна шта ће се догодити ако прекрши правила.

Усмерите се на позитивно

Наградите добро владање свог детета и истакните ствари које добро ради. Будите сигурни да ваш син или кћер знају да их волите и да ћете увек настојати да будете на њиховој страни, чак и ако се не слажете увек с њиховим понашањем.

Настојте да будете сложни

Ако је могуће, настојте да се ви и ваш партнер – или нека друга особа која има утицаја на ваше дете – слажете у свом ставу према свим проблемима до којих дође. Договорите се о томе какав је ваш став пре него што разговарате са дететом и будите сигурни да су ваше поруке детету исте.

Назовите Parent Line (Телефонска служба за родитеље) за помоћ

Родитељима може да буде веома тешко да разговарају са својим дететом о многим питањима укључујући и дроге.

За савет о томе како да разговарате са децом о употреби дрога и другим питањима од значаја за родитеље назовите **Parent Line на 13 20 55**. Ова телефонска служба за родитеље ради од 9 ујутро до 4.30 после подне од понедељка до суботе.

Ако вам је потребна помоћ тумача назовите **Translating and Interpreting Service (Служба преводилаца и тумача - TIS) на 13 14 50** и затражите да вас споје са Телефонском службом за родитеље (Parent Line).

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

Млади и конзумирање алкохола

Алкохол и дуван су дроге с којима млади најчешће имају контакта, нарочито како расту и почну да излазе и иду на забаве.

Веће је вероватноћа да ће млади злоупотребљавати алкохол него незаконите дроге, а нарочито да ће конзумирати исувише алкохола у кратком периоду (опијање).

Према недавно спроведеној савезној анкети* ученика, 19% деце од 12 година и 50% младих од 17 година је конзумирало алкохол у току недеље која је претходила анкети. Од овог броја, 44% седамнаестогодишњака је конзумирало велику количину алкохола (седам или више пића у току једног дана за особе мушког пола и пет или више пића у току једног дана за женски пол).

Чланови породице, укључујући родитеље и браћу и сестре, су кад се ради о младима најчешћи извор алкохола. Три најубичајенија места где ученици пију су породични дом, кућа пријатеља или забава.

У Новом Јужном Велсу је забрањено да се продаје или служи алкохол било коме испод 18 година. Закон такође забрањује да малолетници конзумирају алкохол на местима која имају дозволу за точење алкохола као и у ресторанима који не поседују такву дозволу. За незакониту продају или давање алкохола су одређене казне до \$5500.

Међутим, закон одређује да се у случају кривичне оптужбе може као одбрана користити чињеница да је родитељ или старатељ малолетника дао алкохол свом детету или дао свој пристанак другима да детету дају алкохол, осим у случајевима када је алкохол дат детету на месту које поседује дозволу за точење алкохола.

Информације за особе које намеравају да у свом дому организују парти за тинејџере можете да нађете на следећем вебсајту полиције Новог Јужног Велса:
www.police.nsw.gov.au/community_issue/safe_party_strategy

* (Извор: Конзумирање алкохола од стране средњошколаца у Аустралији у 2002. години)

Информације о дрогама

Већина људи није добро информисана о незаконитим дрогама. Сврха ових информација је да вам помогну да разговарате са својом децом о дрогама. Постоје разне врсте незаконитих дрога, међутим млади ће највероватније доћи у контакт или покушати да користе канабис, екстази и амфетамине.

Канабис

Најчешћи називи: *Пот, марихуана, доуп, грас, ганђа, вид, јарнди.*

Изглед: Канабис може да се купи у виду сушених цветова ('главе'), листова, стабљика и семена. Канабис се често меша са дуваном и пуши у виду цигарета ('џоинт') или преко водених лула ('бонгз'). Канабис такође може да се користи као састојак при печењу колача и бисквита.

Неки људи изјављују да их употреба канабиса опушта и чини срећним.

Дејства: црвенило очију, повећан апетит, разговорљивост и смех више него што је уобичајено, сува уста, смањена координација и поспаност.

Могуће последице редовног коришћења: Нагле промене расположења, зависност, оштећење памћења, повећање тежине, смањење мотивације и апатија, привиђања, халуцинације, сумњичавост у односу на друге, депресија и други ментални проблеми, нарочито код особа које од раније имају менталне проблеме.

Могуће последице дуготрајног коришћења: Канабис садржи више канцерогених састојака него дуван, тако да се пушењем канабиса људи излажу већем ризику од рака плућа, уста, грла и језика. У остале потенцијалне последице дуготрајне употребе спадају напади панике, анксиозност, опадање полног нагона, депресија и други ментални проблеми.

Како дејство имају дроге на људе?

Какво дејство ће нека дрога имати зависи од ствари као што су:

- колико је дроге узето
- величина особе, тежина и опште здравље
- да ли је та особа ту дрогу раније узимала
- где се у то време налази (нпр. сама или с пријатељима, код куће или на партију), и
- сама дрога.

Информације о дрогама

Екстази

Уобичајени називи: MDMA, пилуле, Е, еки, ексери.

Изглед: Обично се продаје у виду малих таблета разних боја и величина. Често се на таблетама утисне током производње неки симбол.

Када неко узме мању количину екстазија, у року од једног сата осети дејство, које може да траје до око шест сати, нарочито код особа које раније нису узимале ову дрогу. У неким случајевима, ово дејство може да траје дуже. Корисници изјављују да су искусили нагли осећај ужитка и затим смиреност и еуфорију, већу самоувереност и енергију.

Дејства: Стискање вилице, мучнина, главобоља, знојење, претерана врућина, дехидрираност,

болони у мишићима, анксиозност, узбуђење, проширене зенице, губитак апетита, нерасположеност, убрзани рад срца, смрт услед престанка рада срца (у ретким случајевима).

Могуће последице редовне употребе: Губитак тежине,

проблеми са спавањем, дехидрираност, нерационално понашање, анксиозност, халуцинације, смањена емотивна контрола, летаргија, депресија, оштећење нервних ћелија.

Људи који праве екстази често мешају или 'пресеку' супстанцу са другим стварима како би добили што више дроге. Неке од супстанци које садржи таблета или прах могу да имају неугодна или штетна дејства. Често је тешко одредити шта дрога у ствари садржи и како ће на некога имати дејство.

Амфетамини

Уобичајени називи: спид, гои ('goey'), 'whizz', ајс, кристал, мет, 'shab'.

Изглед: Спид најчешће има облик белог или жутог праха који се обично ушмрцава кроз нос или убризгава путем инјекције. Може такође да се прогута у виду таблета или капсула. У задње време у Аустралији је доступнији чистији кристални облик амфетамини, који често може да изгледа као ситни комади ледених кристала или комадићи стакла. Овакав облик амфетамини се обично удише или пуши.

Спид је стимуланс који одржава људе који га узимају у будном стању и наводно им даје енергију и узбуђење.

Дејства: Осећање самоуверености, убрзани рад срца, шкргутане зубима, особа се лако узбуди, знојење, сува уста и усне, проширене зенице, смањен апетит, нагла промена расположења и несаница.

Могуће последице редовне употребе: Губитак тежине,

главобоље, проблеми са спавањем, параноја, напади панике, анксиозност, нервоза, смањена емотивна контрола, депресија, насилно и агресивно понашање, зависност, оштећење нервних ћелија, смрт услед отказивања рада срца.

Где могу да сазнам више о дрогама?

Назовите Службу за информације о алкохолу и дрогама (Alcohol and Drug Information Service - ADIS) на (02) 9361 8000 (у Сиднеју) или бесплатно на 1800 422 599.

ADIS је поверљива телефонска служба која ради 24 сати. Стручни саветници су обучени да вам помогну на решавању проблема, пруже савет или дају информације или вас обавесте о одређеним службама за алкохол и дроге у вашем крају које могу да вам помогну.

Или, следећи вебсајти: www.druginfo.nsw.gov.au и www.alcoholinfo.nsw.gov.au Ове вебсајте води Влада Новог Јужног Велса и садрже информације о службама с подручја алкохола и дрога које могу да вам помогну.

Посетите своју локалну јавну библиотеку. Drug Information @ Your Local Library (di@yll), којом руководи Служба за здравствене информације у Државној библиотеци НЈВ-а, пружа широк низ најновијих информација о дрогама и алкохолу. Можете да:

- посетите вебсајт <http://diayll.sl.nsw.gov.au>
- посетите своју локалну јавну библиотеку где ћете наћи низ брошура и књижица
- замолите особље библиотеке да вам помогне.

Шта ако се дрогира неко до кога ми је стало?

Откриће да је дете или члан породице пробало дроге или се дрогира може да буде веома трауматично. Породице, нарочито родитељи, често окривљују себе. Постављају си питања као на пример “Да ли сам ја крив/а?” или “Где сам погрешио/ла?”

Ако се ваше дете, пријатељ или рођак дрогира, важно је да не тражите кога ћете окривити за то – нарочито не кривите себе. Уместо тога, потражите информације и подршку. Није срамота разговарати о употреби дрога у вашој породици.

Немојте да се плашите да тражите помоћ: тешко је сам савладати проблеме у вези дрога. Постоје многа места која пружају помоћ како особи која се дрогира тако и члановима њене/његове породице или пријатељима.

Ако мислите да ви или неки од чланова ваше породице имате проблема с дрогом, први корак је да разговарате са саветником или здравственим радником. Ова особа ће вам дати приватан, поверљив савет и упутити на службу за борбу против дрога која вама најбоље одговара.

Места на којима могу да вам пруже помоћ.

- **NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS)**
– **Служба за информације о алкохолу и дрогама НЈБ-а**

За поверљиве савете и информације о алкохолу и другим питањима у вези дрога назовите ADIS на **(02) 9361 8000** (на подручју Сиднеја) или **1800 422 599** ако зовете изван Сиднеја. Ова служба ради 24 сати на дан. Не морате да дате своје име.

Стручни саветници су обучени да вам помогну да радите на савладавању проблема, пруже савете и информације или да вас обавесте о одређеним службама против алкохола и дрога у вашем крају, које могу да вам помогну.

Ако вам је потребан тумач, назовите Службу преводилаца и тумача (**Translating and Interpreting Service - TIS**) на **131450** и тражите да вас повежу са Службом за информације о алкохолу и дрогама НЈБ-а (NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS)).

- **Идите код лекара.**

- Можете такође да посетите свој локални друштвени здравствени центар (community health centre) и затражите да вам дају упут за саветника за дроге и алкохол.

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

can I protect my children
families > help for people using drugs
before they happen