

Obiteljska pitanja

kako prići razgovoru o drogama s članovima vaše obitelji

U današnjem svijetu, mnogi mladi se susreću s drogama. Roditeljima može biti veoma teško znati koji je najbolji način da se suoče s ovim problemom.

Biti roditelj u multikulturnom društvu dodaje još jednu dimenziju tim pitanjima. Jezičke barijere mogu produbiti jaz između vas i vašeg djeteta i otežati komunikaciju.

Jedan od najboljih načina da zaštitite svoje dijete je da se informirate o drogama i razgovarate o njima sa svojom djetetom. Ova knjižica vam daje opće informacije o drogama i alkoholu, prijedloge o tome kako možete razgovarati o ovom problemu kao obitelj i gdje se možete obratiti za pomoć.

Što su droge?

Droge su supstance koje mogu promijeniti način na koji funkcioniraju mozak i tijelo tako što mijenjaju raspoloženje i djeluju na razmišljanje i reflekse. Sve droge, bez obzira jesu li zakonite ili ne, potencijalno mogu biti štetne.

U **protuzakonite droge** spadaju kanabis (marihuana, pot, weed, trava), 'ecstasy' (ekstazi, pilule, E, 'ecky', ekseri), amfetamini (speed, ice), LCD (acid, trips), ketamini (special K), GHB (liquid E, fantasy), kokain i heroin.

Važno je upamtiti da **zakonite droge** kao što su alkohol, duhan, lijekovi, i kofein (na primjer napitci koji daju energiju i tablete kofeina) mogu biti potencijalno štetne. Duhan je, primjerice, veoma štetna zakonita droga za koju

ne postoji količina koja se može koristiti bez posljedica.

Kad se radi o zakonitim drogama, postoje **ograničenja** koja njihovu uporabu i prodaju čine protuzakonitom. Protuzakonito je prodavati ili služiti alkohol osobama mlađim od 18 godina.

Premda su **lijekovi** po svojoj namjeni korisni, njihova zloupotreba ili davanje svojih lijekova drugima može biti opasno. Važno je biti dobro informiran o lijekovima koji se kupuju bez recepta, kao i o onima koji se daju na recept, razumjeti popratno djelovanje i znati zašto je važno uzimati točne količine.

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

Mladi i korištenje droga

Ljudi svih dobi i porijekla uzimaju droge iz raznih razloga: kako bi osjećali pripadnost nekoj grupi, da bi im droge pomogle da se relaksiraju, iz zabave, da bi svladali stres, dosadu, tugu ili promjene u životu, ili iskusili kako će te droge djelovati na njih.

Većina mladih neće koristiti protuzakonite droge, međutim, neki će ipak eksperimentirati s drogama. Važno je upamtiti da iako eksperimentiranje možda nije prihvatljivo i treba ga spriječiti kad god je to moguće, one ne vodi uvijek ka dugoročnoj uporabi droga.

Problemi sa drogama su često dio mnogo većeg problema kao što je neuklapanje u školu, teškoće kod kuće ili nesposobnost da se priđe osobi prema kojoj se osjeća privlačnost.

Ako mislite da vaše dijete koristi droge, važno je da vas ne uhvati panika. Razmislite o tome zašto vaše dijete želi uzimati droge, razgovarajte sa svojim djetetom o tome i potražite rješenja. Ako ste zabrinuti, nemojte se ustručavati da potražite stručnu pomoć (pogledajte stranicu 14 za informacije o mjestima gdje se možete obratiti za pomoć).

Kanabis je protuzakonita droga koja se najčešće koristi u Australiji. 26 posto mladih od 14 do 19 godina je koristilo kanabis najmanje jednom*.

*(Izvor podataka: 2004. Savezna anketa kućanstava o drogama)

Gdje mladi saznaju o drogama?

Mladi saznaju o drogama na mnogim mjestima, većinom od svojih prijatelja i drugih članova obitelji, preko medija i časopisa i u školi.

U školama se o drogama uči kao dio predmeta Osobni razvitak, zdravlje i tjelesni odgoj (PDHPE). Obrazovanje o drogama u školi je većinom usmjereno ka duhanu, alkoholu, kanabisu i analgeticima (sredstvima protiv bolova), jer istraživanje pokazuje da su to droge za koje postoji najveća vjerojatnost da će ih mladi zloupotrebili.

Ako želite saznati više o obrazovanju o drogama, obratite se školi vašeg djeteta ili idite na slijedeću web-stranicu:

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

Roditelji imaju veliki utjecaj na svoju djecu. Saznajte što više činjenica o drogama i razgovarajte sa svojom djecom otvoreno i iskreno. Također slušajte pažljivo što vam djeca govore. Upamtite da način na koji vi koristite droge – kao što su lijekovi, cigarete i alkohol – može utjecati na odluke koje će vaša djeca donijeti o tome kako i kada da koriste droge.

Druge protuzakonite droge se ređe koriste. 6 posto mladih od 14 do 19 godina je koristilo ecstasy ili amfetamine najmanje jednom*.

*(Izvor podataka: 2004. Savezna anketa kućanstava o drogama)

Koje su neke od opasnosti korištenja droga?

Bez obzira o kojoj je drogi riječ, postoje mnogi potencijalni problemi u svezi s uzimanjem droga, primjerice:

- zdravstveni problemi uključujući srčane probleme i probleme s disanjem
- fizičke posljedice prouzročene nezgodama
- smanjena tjelesna kondicija i slabiji sportski rezultati
- zakonski problemi i umiješanost u kriminalne djelatnosti
- problemi u školi i na poslu
- problemi s članovima obitelji i u odnosu s drugima; i
- uzimanje prevelike doze.

Virusi kao što su hepatitis B i C i HIV/AIDS se također mogu širiti korištenjem šprica.

Što je osoba mlađa kad počne koristiti droge i/ili alkohol, to je veća vjerojatnost da će se u budućnosti pojaviti problemi.

A što više i češće netko koristi droge, to je veća vjerojatnost da će postati ovisnik (narkoman).

Nezakonite droge se često miješaju s drugim supstancama tako da se ne može nikad biti siguran što se sve nalazi u određenoj drogi, koliko je jaka ili kakvo djelovanje može imati.

Miješanje droga s alkoholom i drugim drogama je veoma opasno. Jedna droga može još više pogoršati popratno djelovanje druge droge. Većina ljudi kojima pozli ili umru od droga često u svom tijelu istodobno ima više od jedne droge.

Kada netko koristi droge, one djeluju na njegove/ njezime reflekse i sposobnost odlučivanja. To znači da lakše dolazi do nesreća (kao što je utapanje ili pad), ili takve osobe učine nešto zbog čega se kasnije kaju, kao što je seks **bez zaštite**.

Uzimanje droga i alkohola i vožnja

Mnogi ljudi pogrešno vjeruju da je manje opasno voziti pod utjecajem kanabisa i drugih droga nego pod utjecajem alkohola.

Postoje dokazi da droge i alkohol djeluju na sposobnost vozača da odlučuje i reagira. Droge i alkohol mogu promijeniti kako se osoba osjeća i povećati njezino samopouzdanje. Vozač može potcijeniti opasnost i misliti da dobro vozi iako u stvarnosti to nije tako.

Protuzakonito je voziti pod utjecajem droga i/ili s količinom alkohola u krvi iznad dozvoljene granice.

U New South Wales-u zakonom dozvoljena granica alkohola u krvi je:

- **0.05** za vozače s **punom dozvolom**
- **0.00** za vozače s **L- i P-pločicama**. Novi zakoni uvedeni 2004. god. određuju da je protuzakonito da vozači s L ili P pločicama konzumiraju bilo koju količinu alkohola i voze.

Ako ste prethodne večeri puno popili, slijedećeg dana možete još uvijek imati veću količinu alkohola u krvi nego što je dozvoljeno.

Također je opasno biti putnik u automobilu čiji je vozač pod utjecajem alkohola ili droga.

Otprilike svaka peta smrtna prometna nezgoda je prouzročena alkoholom.

A kakva je sveza između droga i duševnog zdravlja?

Istraživanje ukazuje na to da neke droge mogu doprinijeti ili potaći duševne zdravstvene probleme kod nekih ljudi. Duševna oboljenja za koja se najčešće izvještava da su povezana s uporabom droga su tjeskoba (anksioznost) i depresija. Postoje izvještaji koji ukazuju na vezu između droga i psihotičnih oboljenja (kao što je šizofrenija).

Ako ste zabrinuti po pitanju uporabe droga i duševnog zdravlja, razgovarajte o tome sa svojim liječnikom.

Kako mogu zaštititi svoju djecu?

Roditelji mogu imati jak pozitivan utjecaj na svoju djecu. Ne postoji garancija da vaša djeca neće eksperimentirati s drogama, ali ako imate dobar odnos i otvoreno razgovarate s njima, vjerojatnost da će vaša djeca imati problema bit će manja.

Budite dio njihovog života

Provodite vrijeme s njima, pokažite da vas interesira ono što njih zanima, jedite obroke zajedno svakog dana i često radite druge stvari zajedno. Upoznajte prijatelje vaše djece.

Saslušajte svoju djecu

Razgovarajte sa svojom djecom i saslušajte ih. Pitajte za njihovo mišljenje o raznim stvarima. Saslušajte ih i bit će vjerojatnije da će i oni slušati vas.

Budite uzor

Mladi mogu steći svoje mišljenje o drogama od vas. Ako konzumirate alkohol ili uzimate lijekove, to trebate činiti u sigurnim i razumnim granicama. Budite uvijek spremni razgovarati o tome iskreno sa svojim djecom.

Budite iskreni

Saznajte činjenice o alkoholu i drugim drogama, ali nemojte se pretvarati da sve znate. Budite spremni da kažete "Ne znam ali ću pokušati da saznam".

Budite staloženi

Važno je da ste staloženi i racionalni kad razgovarate o teškim temama. Ako se rasrdite, bit će vam teže razgovarati o teškim temama u budućnosti.

Nastavite razgovarati

Jednom kad ste već razgovarali o drogama ili drugim teškim pitanjima, važno je nastaviti i kasnije ponovo o njima razgovarati. Tako će vašem djetetu biti lakše da vam se obrati ako ima neki problem.

Odredite jasne granice

Razgovarajte sa svojom djecom kako biste ustvrdili granice i odredili koja je vrsta ponašanja prihvatljiva a koja nije. Držite se toga i budite sigurni da vaš tinejdžer ili tinejdžerka zna što će se dogoditi ako prekrši pravila.

Usmjerite se na pozitivno

Nagradite dobro vladanje svog djeteta i istaknite stvari koje dobro radi. Budite sigurni da vaš sin ili kćerka znaju da ih volite i da ćete uvijek nastojati da ste na njihovoj strani, čak i ako se uvijek ne slažete s njihovim vladanjem.

Nastojte da budete složni

Ako je moguće, nastojte da se vi i vaš partner – ili netko drugi tko ima utjecaja na vaše dijete – slažete u svom stavu o svim problemima do kojih dođe.

Dogovorite se o tome kakav je vaš stav prije nego što razgovarate sa djetetom i budite sigurni da su vaše poruke djetetu iste.

Pozovite Parent Line (Telefonska služba za roditelje) za pomoć

Roditeljima može biti veoma teško razgovarati sa svojom djecom o mnogim problemima uključujući droge.

Za savjet o tome kako razgovarati s djecom o upotrebi droga i drugim pitanjima od značaja za roditelje pozovite **Parent Line na 13 20 55**.

Ova telefonska služba za roditelje radi od ponedjeljka do petka od 9 prije podne do 4.30 poslije podne.

Ako trebate pomoć tumača pozovite **Translating and Interpreting Service (Služba za prevođenje i tumačenje - TIS) na 13 14 50** i zatražite da vas povežu s Telefonskom službom za roditelje (Parent Line).

Mladi i konzumiranje alkohola

Alkohol i duhan su droge s kojima se mladi najčešće susreću, osobito kad počnu rasti, izlaziti i odlaziti na zabave s društvom.

Veća je vjerojatnost da će mladi zloupotrebjavati alkohol nego protuzakonite droge, a osobito da će konzumirati isuviše alkohola u kratkom razdoblju (da će se opiti).

Prema nedavno sprovedenoj saveznoj anketi+ učenika, 19% djece od 12 godina i 50% mladih od 17 godina je konzumiralo alkohol u toku tjedna koji je prethodio anketi. Od ovog broja, 44% sedamnaestogodišnjaka je konzumiralo veliku količinu alkohola (sedam ili više pića u toku jednog dana za mladiće i pet ili više pića u toku jednog dana za djevojke).

Članovi obitelji, uključujući roditelje i braću i sestre, su za mlade najčešći izvor alkohola. Tri najčešća mjesta gdje učenici piju su obiteljski dom, kuća prijatelja ili na zabavi.

U New South Wales-u je protuzakonito prodavati ili služiti alkohol bilo kome ispod 18 godina. Zakon također zabranjuje da maloljetnici konzumiraju alkohol na mjestima koja imaju dozvolu za služenje alkohola, kao i u gostionama koji ne posjeduju takvu dozvolu. Za protuzakonitu prodaju ili služenje alkohola određene su kazne do \$5500.

Međutim, zakon određuje da se u slučaju krivične optužbe može kao odbrana koristiti činjenica da je roditelj ili staratelj maloljetnika dao alkohol svom djetetu ili dao svoj pristanak drugima da djetetu daju alkohol, izuzev u slučajevima kada je alkohol dat djetetu na mjestu koje posjeduje dozvolu za služenje alkohola.

Informacije za osobe koje namjeravaju organizirati parti za tinejdžere u svom domu možete pronaći na slijedećoj webstranici policije New South Wales-a:
www.police.nsw.gov.au/community_issue/safe_party_strategy

+ (Izvor: Konzumiranje alkohola od strane učenika srednjih škola u Australiji u 2002.godini)

Informacije o drogama

Većina ljudi nije dobro informirana o protuzakonitim drogama. Svrha ovih informacija jeste da vam pomognu da razgovarate sa svojom djecom o drogama. Postoje razne vrste protuzakonitih droga, ali će mladi najvjerojatnije doći u kontakt ili pokušati koristiti kanabis, ecstasy (ekstazi) ili amfetamine.

Kanabis

Najčešći nazivi: pot, marijuana (marihuana), dope, grass (trava), ganja, weed, yarrdi.

Izgled: Kanabis se može kupiti u vidu osušenih cvjetova ('glave'), listova, stabljika i sjemena. Kanabis se često miješa s duhanom i puši u vidu cigareta ('joint') ili preko vodenih lula ('bongs'). Kanabis se također može koristiti kao sastojak pri spravljanju kolača i biskvita.

Neki ljudi izjavljuju da ih uporaba kanabisa opušta i čini srećnim.

Djelovanje: crvenilo očiju, povećan apetit, govornost i smijeh više od uobičajenog, suha usta, smanjena koncentracija i pospanost.

Moguće posljedice redovite uporabe: Nagle promjene raspoloženja, povećanje težine, umanjeno motivisanosti i apatija, priviđanja i haluciniranje, sumnjičavost u odnosu na druge, depresija i drugi mentalni problemi, osobito kod ljudi koji od ranije imaju mentalne probleme.

Moguće posljedice dugotrajne uporabe: Kanabis sadrži više kancerogenih sastojaka nego duhan, te se pušenjem kanabisa ljudi izlažu većem riziku od raka pluća, usta, grla i jezika. U ostale potencijalne posljedice dugotrajne uporabe spadaju napadaji panike, tjeskoba, opadanja spolnog nagona, depresija i drugi mentalni problemi.

Kako droge djeluju na ljude?

Kako će neka droga djelovati ovisi od stvari kao što su:

- koliko droge je uzeto
- tjelesna građa i težina osobe i opće zdravlje
- je li ta osoba tu drogu uzimala i ranije
- gdje se u to vrijeme nalazi (npr. sama ili s prijateljima, kod kuće ili na zabavi); i
- sama droga.

Informacije o drogama

Ecstasy (Ekstazi)

Uobičajeni nazivi: MDMA, pilule, E, ecky, ekseri.

Izgled: Obično se prodaje u vidu malih tableta raznih boja i veličina. Često se tokom proizvodnje na tabletama utisne neki symbol.

Kada netko uzme manju količinu ekstazija, osjeti djelovanje u razdoblju od jednog sata, koje može trajati do oko šest sati, posebno kod osoba koje nisu ranije uzimale ovu drogu. Korisnici izjavljuju da su iskusili nagli osjećaj užitka i potom smirenost i euforiju, veću samopuzdanost i energiju

Djelovanje: Stiskanje vilice, mučnina, glavobolja, znojenje, pretjerana vrućina, dehidriranost, bolovi u mišićima, tjeskoba,

uzbuđenje, proširenje zjenica, gubitak apetita, neraspoloženje, ubrzani rad srca, smrt uslijed prestanka rada srca (u rijetkim slučajevima).

Moguće posljedice redovite

uporabe: Gubitak težine, problemi sa spavanjem, dehidriranost, nerazumno ponašanje, tjeskoba, halucinacije, smanjena emotivna kontrola, letargija, depresija, oštećenje nervnih stanica.

Ljudi koji proizvode ekstazi često miješaju ili 'presjeku' supstancu s drugim tvarima kako bi dobili što više droge. Neke od supstanci koje sadrži tableta ili prah mogu imati neugodno ili štetno djelovanje. Često je teško odrediti što droga u stvari sadrži i kako će na nekoga djelovati.

Amfetamini

Uobičajeni nazivi: spid ('speed'), 'goey', 'whizz', 'ice', 'crystal', 'met', 'shab'.

Izgled: 'Speed' (spid) najčešće ima oblik bjelog ili žutog praha koji se obično ušmrcava kroz nos ili ubrizgava putem injekcije. Također se može progutati u vidu tableta ili kapsula. U posljednje vrijeme u Australiji je dostupniji čistiji kristalni oblik amfetamina, koji često može biti nalik sitnim komadima ledenih kristala ili komadića stakla. Ovakav oblik amfetamina se obično udiše ili puši.

'Speed' je stimulatивно sredstvo koje održava ljude koji ga uzimaju u budnom stanju i navodno im daje energiju i izaziva uzbuđenje.

Djelovanje: Osjećaj samopouzdanja, ubrzani rad srca, škripanje zubima, osoba se lako uzbuđi, znojenje, suha usta i usne, proširenje zjenica, smanjen apetit, nagla promjena raspoloženja i nesanica.

Moguće posljedice redovite

uporabe: Gubitak težine, glavobolja, problemi sa spavanjem, paranoja, napadaji panike, tjeskoba, nervoza, smanjena emotivna kontrola, depresija, nasilno i agresivno ponašanje, ovisnost, oštećenje nervnih stanica, smrt uslijed otkazivanja rada srca.

Gdje mogu saznati više o drogama?

Nazovite Službu za informacije o alkoholu i drogama (Alcohol and Drug Information Service - ADIS) na (02) 9361 8000 (u Sydney-u) ili besplatno na 1800 422 599.

ADIS je povjerljiva telefonska služba koja je na raspolaganju 24 sata. Stručni savjetnici su obučeni da vam pomognu na svladavanju problema, pruže savjet ili daju informacije, ili vam daju informacije o određenim službama za alkohol i droge u vašem kraju, koje vam mogu pomoći.

Ili, slijedeće web-stranice
www.druginfo.nsw.gov.au
- www.alcoholinfo.nsw.gov.au

Ove web-stranice vodi vlada New South Wales-a i sadrže informacije o službama s područja alkohola i droga koje vam mogu pomoći.

Posjetite svoju lokalnu javnu biblioteku. Drug Information @ Your Local Library (di@yll), kojom, upravlja Služba za zdravstvene informacije u Državnoj biblioteci NSW-a, pruža veliki niz najnovijih informacija o drogama i alkoholu. Možete:

- posjetiti web-stranicu: <http://diayll.sl.nsw.gov.au>
- posjetiti svoju lokalnu javnu biblioteku gdje ćete naći niz tiskanica i knjižica
- zamoliti osoblje biblioteke za pomoć.

Što ako droge koristi netko do koga mi je stalo?

Otkriće da je dijete ili član obitelji pokušao uzimati ili uzima droge može biti vrlo traumatično. Obitelji, a posebno roditelji, često krive sebe. Postavljaju si pitanja kao što su: "Jesam li ja kriv/a?" ili "Gdje sam pogrešio/la?"

Ako vaše dijete, prijatelj ili rođak koristi droge, važno je da ne tražite čija je krivnja – naročito ne krivite sebe. Umjesto toga, potražite informacije i potporu. Nije sramota razgovarati o korištenju droga u vašoj obitelji.

Nemojte se plašiti da potražite pomoć: teško je sam svladati probleme s drogama. Postoje mnoga mjesta koja pružaju pomoć kako osobi koja koristi droge tako i članovima njezine obitelji ili prijateljima.

Ako mislite da vi sami ili netko od članova vaše obitelji ima problema s drogom, prvi je korak da razgovarate sa savjetnikom ili zdravstvenim djelatnikom. Ova osoba će vam dati privatni, povjerljiv savjet i uputiti na službu protiv droga koja je za vas najbolja.

Mjesta na kojima vam mogu pružiti pomoć.

- **NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS) –** Služba za informacije o alkoholu i drogama NSW-a. Za povjerljive savjete i informacije o alkoholu i drugim pitanjima u svezi droga, nazovite ADIS na **(02) 9361 8000** (za područje Sydney-a) ili **1800 422 599** ako zovete izvan Sydney-a. . Ova služba je na raspolaganju 24 sata dnevno. Ne morate dati svoje ime.

Stručni savjetnici su obučeni da vam pomognu na svladavanju problema, pruže savjete i informacije ili da vas informiraju o pojedinim službama protiv alkohola i droga u vašem području, koje vam mogu pomoći.

Ako trebate tumača, nazovite Službu za prevođenje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service - TIS**) na **131450** i zatražite da vas spoje sa Službom za informacije o alkoholu i drogama NSW-a (NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS)).

- **Idite kod liječnika.**
- Možete također posjetiti svoj lokalni zdravstveni centar u zajednici (community health centre) i za

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