



# Aile Konuları

## aileniz içinde uyuşturucu konularını nasıl ele alabilirsiniz

Bugünün dünyasında birçok genç uyuşturucularla karşı karşıya kalmaktadır. Ana baba olarak bu konuyu en iyi nasıl ele alabileceğinizi bilmek çok güç olabilir.

Çokkültürlü bir toplum içinde ana baba olmak bu endişeleri daha da derinleştirebilir. Aranızdaki dil engeli çocuğunuzla sizin aranızdaki mesafeyi artırabilir ve iletişimi güçleştirebilir.

Çocuğunuzun koruyabilmenin en iyi yollarından birisi uyuşturucular hakkında bilgi sahibi olmak ve sorunları çocuklarınızla konuşmaktır. Bu broşür size uyuşturucular ve alkol hakkında genel bilgiler, aile olarak bu sorunu nasıl tartışabileceğiniz konusunda fikirler ve yardım sağlamak için nereye başvuracağınız hakkında bilgi sağlamaktadır.

## Uyuşturucular nelerdir?

Uyuşturucular, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve düşünce ve refleksleri etkileyen, zihnin ve vücudun işleme biçimini değiştiren maddelerdir. Yasal olsun olmasın her uyuşturucunun zarar verme tehlikesi vardır.

**Yasadışı uyuşturucular** arasında esrar (ot, sigaralık, Hint Kenevir, "cannabis marijuana, pot, weed"), ekstasi (hap, "pills, E, eccy"), amfetaminler ("speed, ice"), LSD ("acid, trips"), ketamin ("Special K"), GHB ("liquid E, GBH, fantasy"), kokain ve eroin vardır.

Alkol, tütün, ilaç ve kafein gibi **'yasal uyuşturucular'**ın (örneğin enerji veren içecekler ve kafein haplarının) da zararlı olma potansiyeli taşıdığını da unutmamak gerekir. Örneğin

tütün çok zararlı olan ve tehlikesiz kullanma düzeyi sıfır olan yasal bir uyuşturucudur.

Yasal uyuşturucular için satışlarını ve kullanımlarını yasadışı kılan **sınırlamalar** vardır. 16 yaşından küçükler alkol satmak ya da vermek yasadışıdır.

**İlaçlar** yararlı olmaları için tasarlanmışlarsa da bunları kötüye kullanmak ya da başkalarına vermek çok tehlikeli olabilir. Gerek reçetesiz gerekse reçete ile satılan ilaçlar hakkında bilgi sahibi olmak, yan etkilerinin neler olduğunu anlamak ve dozunda kullanmanın neden önemli olduğunu bilmek önem taşır.

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

# Gençler ve uyuşturucu kullanımı

Her yaştan ve her kökenden kişiler birçok nedenle uyuşturucu kullanır: kendilerini bir gruba dahilmiş gibi hissetmek için, rahatlamalarına yardımcı olmak için, eğlenmek için, stres, can sıkıntısı üzüntü ya da yaşamlarındaki değişikliklerle baş edebilmek için ya da etkisinin ne olduğunu denemek için.

Gençlerin çoğu uyuşturucu kullanmayacaksa da bazıları deneyecektir. Deneme yapmanın kabul edilebilir bir davranış olmadığını ve olanak varsa önlenmesi gerektiğini ama her zaman uzun dönem uyuşturucu kullanımına yol açmadığını hatırlamakta yarar vardır.

Uyuşturucu sorunları bazan daha büyük bir sorunun bir parçası olabilir; örneğin okulda uyum sağlamamak, ev yaşamında karşılaşılan güçlükler ya da kendilerine çekici gelen insanlara nasıl yaklaşılacağını bilmemek gibi.

Çocuğunuzun uyuşturucu kullandığı kanısındaşanız paniğe kapılmamak önemlidir. Çocuğunuzun neden uyuşturucu kullanmak isteyebileceğini düşünün, bu konuda kendileriyle konuşun ve çözüm arayın. Endişe duyuyorsanız profesyonel kişilerden yardım almaktan çekinmeyin (ayrıntılar için 14. sayfaya bakın).

Esrar (Cannabis) Avustralya'da en çok kullanılan yasadışı uyuşturucudur. 14 ile 19 yaş arasındakilerin yüzde 26'sı en az bir kez esrar kullanmışlardır\*.

\*(Kaynak: 2004 Ulusal Hane Uyuşturucu Anketi)

## Gençler uyuşturucuları nereden öğrenirler?

Gençler uyuşturucuları birçok yerden, çoğunlukla arkadaş ve ailelerinden, medyadan, dergilerden ve okulda öğrenirler.

Okullarda Kişisel Gelişim, Sağlık ve Beden Eğitimi (PDHPE) dersi çerçevesinde uyuşturucu eğitimi de verilmektedir. Okullardaki uyuşturucu eğitimi tütün, alkol, esrar ve analjezikler (ağrı kesiciler) üzerinde durmaktadır, çünkü araştırmalar bu uyuşturucuların gençlerin en fazla kötüye kullanma olasılığı bulunan uyuşturucular olduğunu göstermektedir.

Uyuşturucu eğitimi hakkında daha fazla bilgi edinmek için çocuğunuzun okulu ile ilişkiye geçin ya da internette şu adrese bakın: [www.schools.nsw.edu.au/learning/yk12focusareas/druged/prosupport.php](http://www.schools.nsw.edu.au/learning/yk12focusareas/druged/prosupport.php)

Ana babaların çocukları üzerinde büyük etkileri vardır. Uyuşturucular hakkında gerçekleri öğrenin ve çocuklarınızla dürüstçe konuşun. Ayrıca onların size anlatmak istediklerini de dikkatle dinleyin. Sizin –ilâç, sigara ve alkol gibi- uyuşturucuları nasıl kullandığının da çocuğunuzun nasıl ve ne zaman uyuşturucu kullanacağı hakkında verdiği kararları etkileyebileceğinin de ayırında olun.

Diğer yasadışı uyuşturucular daha az yaygındır. 14 ile 19 yaş arasındakilerin yüzde 6'sı ecstasy ve 14 ile 19 yaş arasındakilerin yüzde 6.5'u en az bir kez amfetamin kullanmışlardır\*.

\*(Kaynak: 2004 Ulusal Hane Uyuşturucu Anketi)

# Uyuşturucu kullanmanın tehlikelerinden bazıları nelerdir?

Uyuşturucu ne olursa olsun, uyuşturucu kullanmakla bağlantılı birçok olası sorun vardır, örneğin:

- kalp ve solunma sorunları gibi sağlık sorunları
- kaza sonucu bedensel zarar
- beden sağlığının ve spor performansının azalması
- yasal sorunlar ve suçta bulaşma
- okul ve işte sorunlar
- aile ve ilişki sorunları, ve
- aşırı doz.

Uyuşturucuları iğneyle almak ayrıca Hepatit B ve C ile HIV/AIDS virüslerinin yayılmasına da yol açabilir.

Bir kişi ne kadar erken yaşta uyuşturucu ve/veya alkol kullanmaya başlarsa ileride sorunlu olma olasılığı o kadar fazladır.

Ve bir kişi ne kadar sık ve uzun süre uyuşturucu kullanırsa bağımlı (müptelâ) olma olasılığı da o kadar fazladır.

Yasa dışı uyuşturucular çok kez başka maddelerle karıştırıldıkları için kişi, uyuşturucunun içinde ne olduğundan, ne kadar kuvvetli olduğundan ve kendilerini nasıl etkileyeceğinden hiçbir zaman

emin olamaz.

Uyuşturucuların alkolle ya da bir başka uyuşturucu ile birlikte alınması çok tehlikelidir. Bir uyuşturucu bir başkasının olumsuz etkilerini daha da kötüleştirebilir. Uyuşturucu kullanmaktan hasta olan ya da ölen kişilerin çoğunun vücudunda birden fazla uyuşturucu bulunmuştur.

Kişi uyuşturucu kullandığı zaman refleksleri ve net karar verebilme yetenekleri etkilenir. Bu da (boğulma ya da düşme gibi) kazaya uğramaları veya daha sonra pişman olacakları (güvensiz seks gibi) birşey yapmaları daha kolay olur demektir.

## Uyuşturucu kullanımı, alkol ve araç sürme

Birçok kişi **yanlış olarak** esrar ve diğer uyuşturucuları alıp araç sürmenin alkollü araç sürmekten daha az tehlikeli olduğuna inanırlar.

Kanıtlar gerek uyuşturucuların, gerekse alkolün sürücünün karar verme ve tepki gösterme yetisini etkilediğini göstermektedir. Uyuşturucular ve alkol kişinin kendisini nasıl hissettiğini değiştirebilir ve kendisine olan güvenini artırabilir. Kişi tehlikeleri küçümseyebilir ve aslında öyle olmadığı halde iyi araç sürdüklerini sanabilir.

**Uyuşturucuların etkisi altındayken** ve/veya **yasal alkol sınırının üzerindeyken araç kullanmak yasalara aykırıdır.**

NSW'de yasal alkol sınırı şöyledir:

- **tam ehliyetli sürücüler için 0.05**
- **L ve P plâkalı sürücüler için 0.00.** 2004'te çıkarılan yeni yasalara göre L ve P plâkalı sürücülerin ne miktarda olursa olsun alkol içip araç kullanmaları yasa dışıdır.

Bir önceki gece çok içmişseniz, ertesi gün halâ sınırın üzerinde olabilirsiniz.

Uyuşturucu ya da alkol etkisinde olan bir sürücünün kullandığı arabada yolcu olarak bulunmak ta tehlikelidir.

Her beş ölümcül kazanın birinde alkol bir rol oynar.

## Uyuşturucular ve akıl sağlığı

Araştırmalar bazı uyuşturucuların bazı kişilerde akıl sağlığı sorunlarına katkıda bulunabileceğini ya da bu sorunları ortaya çıkarabileceğini göstermektedir. Uyuşturucularla en fazla bağı olduğu bildirilen akıl hastalıkları evham ve depresyondur. Şizofreni gibi bazı ciddi akıl hastalıkları olduğu da bildirilmiştir.

Uyuşturucu kullanımı ve akıl sağlığı konusunda endişeleriniz varsa lütfen bu konuyu doktorunuzla konuşun.

# Çocuklarımı nasıl koruyabilirim?

Ana babaların çocukları üzerinde güçlü bir olumlu etkisi olabilir. Çocuklarınızın hiçbir zaman uyuşturucu kullanmayacağını garantiye almanın yolu yoktur ama çocuklarla iyi ilişki kurulması ve açık sözlülikle konuşmak çocukların başının derde girme olasılığını azaltabilir.

## Yaşamalarının bir parçası olun

Kendileriyle vakit harcayın, ilgilendikleri şeylere ilgi gösterin, her gün birlikte yemek yiyin ve sık sık birlikte başka şeyler yapın. Çocuklarınızın arkadaşlarını tanıyın.

## Çocuklarınızı dinleyin

Çocuklarınızla konuşun ve kendilerini dinleyin. Fikirlerini sorun. Siz onları dinlerseniz onların da sizi dinleme olasılığı daha fazla olur.

## Örnek olun

Gençler uyuşturucu kullanma konusundaki görüşlerini sizden edinebilirler. İçki içiyorsanız ya da

ilâç alıyorsanız bunu güvenli ve mâkûl sınırlar içinde yapın. Bunu çocuklarınızla dürüstçe konuşmaya hazırlıklı olun.

## Dürüst olun

Alkol ve diğer uyuşturucular hakkında bilgi edinin ama herşeyi biliyormuş gibi de yapmayın. 'Bilmiyorum, ama öğrenmeye çalışırım' demeye hazır olun. Siz onlara karşı ne kadar dürüst olursanız onların da size karşı dürüst olmaları daha kolay olur.

## Sâkin olun

Güç şeyler hakkında konuşurken sâkin ve akılcı olmak önemlidir. Öfkelenmek ileride güç konular hakkında konuşmayı daha güçleştirecektir.

## Konuşmayı sürdürün

Uyuşturucular ve diğer güç konular hakkında bir kez konuşmuşsanız, daha sonra bunlar hakkında konuşmayı sürdürmeniz önemlidir. Bu, çocuğunuzun bir sorunu olduğunda size gelmesini kolaylaştırır.

## Kesin sınırlar koyun

Ne tür davranışların kabul edilebilir olduğu, nelerin olmadığı konusunda çocuklarınızla konuşarak kesin sınırlar koyun. Tutarlı olun ve kurallara uymaması halinde

genç çocuğunuzun ne olacağını anladiğından emin olun.

## Olumlu olanın üzerinde durun

Çocuğunuzun iyi davranışlarını ödüllendirin ve iyi yaptıkları şeyler üzerinde durun. Oğlunuz ya da kızınızın kendisini sevdiğinizi ve davranışlarını her zaman kabul etmeseniz de her zaman kendisinden yana olacağınızı bildiğinden emin olun.

## Birlik olmaya çalışın

Olanak varsa sizin ve eşinizin –ve çocuğunuzun etkileyen diğer yetişkinlerin- ortaya çıkan sorunlar konusundaki yaklaşımınızda mutlaka birlik olun. Çocuğunuzla konuşmadan önce yaklaşımınızın ne olacağını konuşun ve verdiğiniz mesaj mutlaka aynı olsun.

## Yardım için Anababa Hattını arayın

Bir ana ya da baba çocuklarıyla uyuşturucu gibi birçok konuda konuşmakta zorlanabilir. Çocuklarla uyuşturucu kullanımı ve diğer anababalık sorunları hakkında nasıl konuşulacağı konusunda tavsiye edinmek için

**13 20 55** numaradan **Anababa Hattı**'ni arayın. **Anababa Hattı Pazartesi – Cumartesi arası 9.00 ile 16.30 arası açıktır.**

Tercümana gereksinmeniz varsa lütfen **13 14 50** numaradan **Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi (TIS)**'i arayıp **Anababa Hattı'na (Parent Line)** bağlanmak istediğinizi söyleyin.

# Gençler ve alkol kullanımı

Gençlerin, özellikle büyüyüp partilere gitmeye başladıklarında en çok karşı karşıya kalacakları uyuşturucular alkol ve tütündür.

Gençlerin yasa dışı uyuşturuculardan çok, özellikle de kısa bir sürede çok fazla içerek, alkolü kötüye kullanma olasılıkları, daha fazladır.

Okul öğrencileri arasında yakınlarda yapılan ulusal bir ankete+ göre 12 yaşındakilerin % 19'u ve 17 yaşındakilerin % 50'si anketin yapıldığı günden önceki hafta içinde alkol kullanmışlardır. Bunlar arasında 17 yaşındakilerin % 44'ü (erkekler bir gün içinde yedi ya da daha çok, kızlar bir gün içinde beş ya da daha çok içki içerek) yüksek düzeyde alkol tüketmişlerdir

Gençler için en yaygın alkol kaynağı ana babalar, ağabey ve ablalar dahil olmak üzere aile fertleridir. Öğrencilerin en çok içki içtikleri yerler kendi evleri, bir arkadaşlarının evi ya da partilerdir.

NSW'de 18 yaşından küçükler alkol vermek yasaktır. Buna evler, salonlar ve genel olarak halka açık yerler dahildir. Yasal olarak 18 yaşından küçüklerin içki satılan yerlerde ve içki satılmayan lokantalarda da içki içmeleri yasaktır. Yasa dışı alkol vermenin 5,500 dolara kadar para cezası vardır.

Ancak, eğer alkolü gencin ana babası ya da velisi vermiş ya da bir başkasının vermesine rıza göstermişse, bu içki satılan yerlerde olmadıkça yasa, bunun davada savunma olarak kullanılmasına olanak verir.

Для консультации про вечеринку для подростков, когда вы являетесь принимающей ст  
Gençlerin partilerine ev sahipliği yapma konusunda tavsiyeler için NSW polisinin internet sitesine bakınız: [www.police.nsw.gov.au/community\\_issue/safe\\_party\\_strategy](http://www.police.nsw.gov.au/community_issue/safe_party_strategy)

(Kaynak: 2002 yılında Avustralya orta öğretim öğrencilerinin alkol kullanımı)

## Uyuşturucu hakkında bilgiler

Çoğu kişi yasa dışı uyuşturucular hakkında pek bilgi sahibi değildir. Bu bilgiler çocuklarınızla uyuşturucu konularını konuşabilenize yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Yasa dışı çeşitli uyuşturucular olmakla birlikte gençlerin en çok esrar, ekstasi ve amfetaminlerle karşılaşması olasıdır.

### Esrar

**Çok kullanılan adları:** (ot, sigaralık, Hint Keneviri, "cannabis, pot, marijuana, dope, grass, ganja, weed, yarndi").

**Görünüşü:** Esrar, kurutulmuş çiçek ('kafa'), yaprak, sap veya tohum olarak satın alınabilir. Esrar çoğu kez tütünle karıştırılarak ve sigara gibi ('joint'), ya da nargile gibi ('bong') içilir. Esrar ayrıca kek veya bisküvi içine konarak pişirilebilir.

Bazı kişiler esrarın kendilerini rahatlattığını ve mutlu ettiğini söylerler.

**Etkileri:** Gözlerde kızarıklık, iştahın artması, her zamankinden fazla konuşmak ve gülmek, ağızda kuruma, koordinasyon / dikkatini toplama yeteneğinde azalma ve mahmurluk.

### Sürekli kullanmanın olası

**sonuçları:** Kendini nasıl hissettiğinde âni değişiklikler, bağımlılık, belleğin zayıflaması, kilo alma, uyuşukluk ve umursamazlık, sabuklama, sanrılama, başkalarından şüphelenme, depresyon ve özellikle daha önceden rahatsızlığı bulunanlar için diğer akıl sağlığı sorunları.

### Olası uzun dönem sonuçları:

Esrarda tütünde bulunandan daha çok kansere yol açan madde bulunur, o yüzden esrar içen kişilerde akciğer, ağız, gırtlak ve dil kanseri olma riski daha fazladır. Diğer olası uzun dönem sonuçları arasında panik nöbetleri, evham, cinsel istekte azalma, depresyon ve diğer akıl sağlığı sorunları vardır.

## Uyuşturucular insanı nasıl etkiler?

Uyuşturucunun etkileri şöyle şeylere bağlıdır:

- ne kadar alındığı
- kişinin boyu, kilosu ve genel sağlığı
- daha önce kullanıp kullanmadığı
- alındığı zaman nerede olduğu (örneğin arkadaşlarıyla yalnız, evde ya da partide), ve
- uyuşturucunun kendisi.

# Uyuşturucu hakkında bilgiler

## Ekstasi

**Çok kullanılan adları:** (hap, "MDMA, pills, E, ecc").

**Görünüşü:** Genellikle çeşitli renk ve büyüklükte tablet olarak satılır. Çok kez tabletlerin üzerine basılmış 'logo'lar vardır.

Bir kişi az miktarda ekstasi aldığı zaman, özellikle de bu uyuşturucuyu daha önce kullanmamışsa, etkisi bir saat içinde kendini göstermeye başlayabilir ve altı saat kadar sürebilir. Bazı durumlarda bu etkileri daha uzun zaman sürebilir. Kullananlar önce bir heyecan, sonra da sâkinlik ve 'kafa bulma', güven ve enerji artışı hissettiklerini bildirirler.

**Etkileri:** Çenenin kenetlenmesi, diş gıcırdatma, bulantı, baş ağrısı, terleme, fazla ısınma, su kaybetme, kas ağrıları, evham, çabuk heyecanlanma, gözbebeklerinin açılması, iştah kaybı, içine kapanma,

kalp atışının hızlanması, (nadir durumlarda) kalp yetersizliği sonucu ölüm.

### Sürekli kullanmanın olası

**sonuçları:** Kilo kaybı, uyuma sorunları, su kaybetme, mantıksız davranışlar, evham, sanrılar, duyguları kontrol etmede azalma, umursamazlık, depresyon, sinir hücrelerinde hasar.

Ekstasi üreten kişiler çok kez daha idareli olması için bu uyuşturucunun içine başka maddeler katarlar. Tablet veya tozun içinde bulunan bazı maddelerin hoş olmayan ya da zararlı etkileri olabilir. Çok kez, alınan uyuşturucunun içinde ne olduğunu ve insanı nasıl etkileyeceğini kestirmek güç olabilir.

## Amfetaminler

**Çok kullanılan adları:** Speed, goey, whizz, ice, crystal, meth, shabu.

**Görünüşü:** 'Speed' çoğunlukla beyaz veya sarı bir toz halindedir ve insanlar bunu ya burunlarına çeker ('snort') ya da iğneyle alırlar. Tablet ya da kapsül olarak ta yutulabilir. Son zamanlarda Avustralya'da daha saf ve kristalimsi bir amfetamin biçimi daha yaygınlaşmıştır. Bu çok kez, küçük buz kristalleri ya da cam kırıkları görünümünde olabilir. Bu, çoğu kez sigara gibi yakılarak içe çekilir.

'Speed' bir uyarıcıdır. İnsanı uyanık tutar ve söylenene göre insanlar kendilerini enerji dolu ve heyecanlı hissederler.

**Etkileri:** Kendine güven duygusu, nabız atışında artış, diş gıcırdatma, çabuk heyecanlanma, terleme, ağız ve dudak kuruması, gözbebeklerinin açılması, iştahta azalma, kendini nasıl hissettiğinde âni değişiklikler ve uykusuzluk.

### Sürekli kullanmanın olası

**sonuçları:** Kilo kaybı, baş ağrıları, uyku sorunları, paranoya, panik nöbetleri, evham, sinirlilik, duyguları kontrol etmede azalma, depresyon, şiddet içeren ve saldırgan davranışlar, bağımlılık, sinir hücrelerinde hasar, kalp yetersizliği sonucu ölüm.

## Uyuşturucular hakkında nereden daha fazla bilgi edinebilirim?

Sydney içinden (02) 9361 8000 veya ücretsiz olarak 1800 422 599 numaradan Alkol ve Uyuşturucu Bilgilendirme Servisini (Alcohol and Drug Information Service (ADIS) arayınız.

ADIS konuşulanların gizli tutulduğu 24 saatlik bir servistir. Nitelikli danışmanlar sizin sorunları çözmenize yardımcı olma, tavsiyede bulunma, bilgi verme ya da sizin bölgenizde yardımcı olabilecek özel alkol ve uyuşturucu hizmetlerini anlatabilme konularında eğitim görmüşlerdir.

Veya aşağıdaki internet siteleri:

[www.druginfo.nsw.gov.au](http://www.druginfo.nsw.gov.au) ve [www.alcoholinfo.nsw.gov.au](http://www.alcoholinfo.nsw.gov.au)

Bu internet siteleri NSW Eyâlet Hükûmeti tarafından yönetilmektedirler ve uyuşturucular ve alkol ile yardımcı olabilecek servisler hakkında bilgi içerirler.

Yerel kamu kütüphanenizi ziyaret edin. NSW Devlet Kütüphanesi Sağlık Bilgilendirme Servisi tarafından yönetilen Drug Information @ Your Local Library (di@yll), uyuşturucular ve alkol hakkında çok geniş kapsamlı ve onaylı, güncel bilgiler sağlar. Şunları yapabilirsiniz:

- <http://diayll.sl.nsw.gov.au> internet sitesini ziyaret edebilirsiniz
- kitap ve broşürler için yerel kamu kütüphanenizi ziyaret edebilirsiniz
- kütüphane çalışanlarından yardım isteyebilirsiniz.

# Sevdiğim birisi uyuşturucu kullanıyorsa ne olacak?

Bir çocuğun ya da bir aile ferдинin uyuşturucu kullandığını ya da denediğini öğrenmek insanı çok tedirgin edebilir. Aileler ve özellikle ana babalar çok kez kendilerini suçlarlar. “Kabahat bende mi?” ya da “Ne hata yaptım?” gibisinden sorular sorarlar.

Çocuğunuz, arkadaşınız ya da bir akrabanız uyuşturucu kullanıyorsa suçlayacak birisini –özellikle de kendinizi aramamak önemlidir. Bunun yerine bilgi ve destek edinin. Ailenizdeki uyuşturucu kullanımı hakkında konuşmak ayıp değildir.

Yardım istemekten korkmayın: uyuşturucu sorunlarını kendi başınıza ele almak güç olabilir. Gerek uyuşturucu kullanan kişiye, gerekse aile ve arkadaşlarına yardımcı olan birçok yer vardır.

Kendinizde ya da bir başka aile ferдинde uyuşturucu sorunu olduğu kanıyorsanız ilk adım bir danışman ya da sağlık görevlisi ile konuşmaktır. Bu kişi size gizli ve özel tavsiyelerde bulunacak ve sizin için uygun olan bir uyuşturucu servisine havale edecektir.

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

## Size yardımcı olabilecek yerler.

### ■ NSW Alkol ve Uyuşturucu Bilgilendirme Servisi (Alcohol and Drug Information Service (ADIS))

Alkol ve diğer uyuşturuculara ilişkin konularda özel tavsiye ve bilgi için Sydney içinden **(02) 9361 8000** veya Sydney dışından **1800 422 599** numaradan ADIS'i arayın. Bu 24 saatlik bir servistir. Adınızı vermenize gerek yoktur.

Nitelikli danışmanlar sizin sorunları çözmenize yardımcı olma, tavsiyede bulunma, bilgi verme ya da sizin bölgenizde yardımcı olabilecek özel alkol ve uyuşturucu hizmetlerini anlatabilme konularında eğitim görmüşlerdir.

Tercümana gereksinmeniz varsa lütfen **131450** numaradan **Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisini** arayıp NSW Alkol ve Uyuşturucu Bilgilendirme Servisi (Alcohol and Drug Information Service (ADIS))'ne bağlanmak istediğinizi söyleyin.

### ■ Bir doktora gidin.

- Ayrıca yerel toplum sağlık merkezinizle (community health centre) ilişkiye geçerek sizi bir uyuşturucu ve alkol danışmanına havale etmelerini isteyebilirsiniz.

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