

This booklet is available in English, Arabic, Chinese, Croatian, Serbian, Turkish and Vietnamese. If you would like to obtain copies, please contact the Drug and Alcohol Multicultural Education Centre (DAMEC) on (02) 9699 3552 or download from www.community.nsw.gov.au



NSW Department of
Community Services

NSW HEALTH



NSW Toplum Hizmetleri Bakanlığı (NSW Department of Community Services) tarafından finanse edilmiştir.

Yakınlarının uyuşturucu

ya da alkol
kullanımından
etkilenen
**aileler ve
arkadaşlar**

Turkish

© NSW Department of Health 2004

Bu kitapçığın her hakkı saklıdır. Kitapçığın tamamı ya da bir kısmı kaynak belirtilmek koşuluyla araştırma ya da eğitim amaçlı olarak çoğaltılabilir. Ticari ya da satış amaçlı olarak çoğaltılamaz. Yukarıda belirtilenlerin dışında başka bir amaçla çoğaltılmak istendiğinde, NSW Sağlık Bakanlığı'ndan (NSW Department of Health) yazılı izin almak gerekir.

ISBN: 1-921204-02-8

Quay Connection bu kitapçığı aile ve bakıcılara danışarak **NSW Uyuşturucu ve Alkol Sağlık Merkezi (NSW Health Centre for Drug and Alcohol)** için hazırlamıştır.

Bu kitapçıktan daha fazla edinmek isterseniz, lütfen

- yerel toplum merkezine başvurunuz ya da
- (02) 9699 3552 numaradan Uyuşturucu ve Alkol Çokkültürlü Eğitim Merkezi'ni (Drug and Alcohol Multicultural Education Centre - DAMEC) arayınız ya da
- www.community.nsw.gov.au web sitesi aracılığıyla internette indiriniz.

İçindekiler

- 2 Bir yakınınız alkol ya da başka bir uyuşturucu madde kullanıyor mu?
- 4 Bir yakınımın alkol ya da başka bir uyuşturucu madde kullandığını yeni öğrendim. Ne yapabilirim?
- 7 Benim ve ailemin başına böyle birşey nasıl gelebildi?
- 9 Alkol ve diğer uyuşturucu maddelere ilişkin ayrıntılı bilgi edinmek istiyorum. Daha fazla bilgiyi nereden alabilirim?
- 11 Akraba ya da arkadaşımın yardım almasını istiyorum. Varolan tedavi seçenekleri nelerdir?
- 15 Tedaviyle ilgili yanlış inançlar ve gerçekler.
- 18 Bir yakınımın alkol ya da başka bir uyuşturucu madde kullanmasının bana ve aileme olan etkileri nelerdir?
- 20 Farklı aile bireyleri nasıl etkilenmektedir?
- 24 Başvurulacak yerler
- 29 Aile ve arkadaşlar için kontrol listesi

Bir yakınınız alkol ya da başka bir uyuşturucu madde kullanıyor mu?

Alkol ya da uyuşturucu kullanan bir yakınınızla beraber yaşamamız durumunda, büyük bir olasılıkla yanıtını almak istediğiniz birçok sorunuz olacaktır.

Ya da bu sorunla nasıl başa çıkacağınızı bilemiyor olabilirsiniz.

Bu kitapçıkta kendinize nasıl bakacağınıza ve ailenize nasıl destek olacağınıza ilişkin bilgiler yer almaktadır. Kitapçıkta ayrıca, uyuşturucu ve alkol kullanımı ile uyuşturucu bağımlılığı ve etkilenen kişi için varolan tedavi seçeneklerine ilişkin bilgiler de verilmektedir.

Ayrıca, bu kitapçıkta daha fazla destek ve yardım için başvurulacak kuruluşlar da yer almaktadır.

Yakınlarınızın alkol ya da başka bir uyuşturucu madde kullanmasından etkilenen aile ve arkadaşların aşırı stres altında olmaları ve bu durumla üstesinden gelmede güçlük çekmeleri doğaldır.

Aile bireyleri ve arkadaşlar bu duruma farklı zamanlarda farklı tepkiler göstermektedir. Bu bağlamda; üzüntü, öfke, kaygı, korku, suçluluk, alınganlık, içe kapanıklık, stres, hayal kırıklığı ya da çaresizlik yaşanan çeşitli duygular olabilir. Bu duyguların tümü çok yaygındır.

Eğer bu duyguları hissediyorsanız, **yalnız değilsiniz.** Alkol ya da uyuşturucu kullanan kişilerin akraba, arkadaş ve eşlerinin çoğu benzer deneyimler yaşamıştır.

Yardım istemekten çekinmeyiniz. Uyuşturucu ve alkol sorunlarıyla tek başına başa çıkılması zordur. Destek alma, sorunla başa çıkmanızda ve etkilenen kişiye destek olma kararı vermeniz halinde desteğinizi sürdürmede yardımcı olabilir.

Bir yakınımın alkol ya da başka bir uyuşturucu madde kullandığını yeni öğrendim. Ne yapabilirim?

Akraba ya da arkadaşınızı kontrol etme ya da suçlama güveni sarsabilir ve anlaşmazlık yaratabilir.

Açık açık tartışmaya özen gösteriniz. **Kişiyi konuşmaya özendiriniz.**

- ▶ **Hemen bir sonuca varmayınız.** Kişiler bazen bir yakınlarının alkol ya da başka bir uyuşturucu kullandıkları konusunda kaygı duyarlar. Uyuşturucunun etkisi çok çeşitlilik göstermekte olup, özel bir uyarıcı belirtisi bulunmamaktadır. Kişinin davranışlarındaki değişikliklerin başka nedenleri olabilir.
- ▶ **Panik yapmayınız ya da aşırı tepki göstermeyiniz.** Ne olduğunu öğrenmeniz zor olabilir ve ayrıca sorunu büyütebilir ya da kişinin size karşı açık davranmamasına yol açabilir.
- ▶ **Gerçekleri öğreniniz.** Akraba ya da arkadaşınızla alkol ya da uyuşturucu kullanma sorunu hakkında konuşunuz.
- ▶ **Uyuşturucu konusunu iyice anlayınız.**

Yakınınızın kullandığı uyuşturucu ve etkileri hakkında en son bilgileri edininiz. Bu, sizin kendinizi daha hazırlıklı hissetmenize yardımcı olabilir.

- ▶ **İletişimi sürdürünüz.** Dinlemeye hazır olunuz. Kişiyle günlük sorunlar hakkında konuşunuz. Normal günlük yaşamınızı olabildiğince sürdürmeye çalışınız.
- ▶ **Kaygınızı gösteriniz.** Kişinin kendisi ve alkol ya da uyuşturucu kullanımına ilişkin duygularınızı bilmesini sağlayınız.
- ▶ **Doğru zamanı seçiniz.** Akraba ya da arkadaşınızla alkol ya da uyuşturucunun etkisi altındayken veya sizin sinirli ya da üzgün olmanız durumunda konuşmak zordur. Kişi kendine gelinceye ve siz kendinizi hazır hissedinceye ve ayrıca kişinin ve kendinizin güvenliğini sağlayabilene kadar bekleyiniz.
- ▶ **Destek alınız.** Destek ve tavsiye şeklinde alınan yardım sorunun üstesinden gelmenizde ve akraba

ya da arkadaşınızı desteklemeyi sürdürmede size yardımcı olabilir.

- ▶ **Kendinize bakınız.** Kendinize bakmayı ve özen göstermeyi ihmal etmeyiniz. Kendinize zaman ayırınız. Zevk aldığınız şeyleri yapınız. Sözgelimi; bir arkadaşla birlikte kahve içme, yürüyüşe çıkma, banyo yapma gibi.
- ▶ **Kendinizi suçlamamaya çalışınız.** Kişiler çok çeşitli nedenlerden ötürü alkol ya da uyuşturucu kullanmaktadır.
- ▶ **Diğer aile bireylerini ihmal etmeyiniz.** Alkol ya da uyuşturucu kullanımından diğer aile bireyleri de etkilenebilir. Bu kişilerin de desteğe ihtiyaçları olabilir.
- ▶ **Alkol ya da uyuşturucu kullanan kişinin yardıma ihtiyacı olabileceğini unutmayınız.** Sorunla aile içinde başa çıkmak zorunda değilsiniz. Kişinin tedavi olmasını sağlama iyileşme sürecini hızlandırabilir.
- ▶ **Güvenliğinizin önemli olduğunu unutmayınız.** Şiddet içeren ya da tehlikeli davranışları kabul etmek zorunda değilsiniz.

Benim ve ailemin başına böyle birşey nasıl gelebildi?

Birçok aile uyuşturucu ve alkol sorunu yaşamaktadır. Yalnız değilsiniz.

Duyularınız hakkında konuşmak ve yardım istemek normal bir davranıştır.

Birçok aile ve arkadaş, güvendikleri bir arkadaştan, destek grubundan ya da bir uzmandan destek almalarının, sorunla başa çıkmalarında yardımcı olduğunu ve daha önce yardım almadıklarına pişman olduklarını dile getirmişlerdir.

Aklınızda tutmanız gerekenler:

- ▶ Kişiler çok çeşitli nedenlerden ötürü alkol ya da uyuşturucu kullanmaktadır. Sözgelimi; eğlence, gevşeme, stresle başa çıkma, üzüntü ve can sıkıntısı gibi.
- ▶ Akrafa ya da arkadaşınız uyuşturucuyu deniyor olabilir. Uyuşturucu kullanan herkes bağımlı olmayabilir. Bununla beraber, bu durum uyuşturucu kullanan kişi ve ailesi için yine de sorun yaratabilir.
- ▶ Uyuşturucu kullanma ve bağımlılık her zaman öz-saygı veya aile sorunlarıyla ilgili değildir. Alkol ve uyuşturucu kullanma aile bireyleri birbirlerine çok bağlı olsalar da, her ailede ortaya çıkabilir.
- ▶ Bu süreci tek başınıza yaşamak zorunda değilsiniz. Yardım alın. Destek alın. Sorunla başa çıkmada ve etkilenen kişiye destek olmaya karar vermeniz durumunda desteği sürdürmeniz de yardımcı olabileceğini unutmayınız.

Alkol ve diğer uyuşturucu maddelere ilişkin ayrıntılı bilgi edinmek istiyorum. Daha fazla bilgiyi nereden alabilirim?

Uyuşturucular beyin ya da vücudun işlevlerini değiştirebilen maddelerdir.

- ▶ **Yasal uyuşturucular** alkol ve tütün ürünleri (18 yaşından büyükseniz), kafein ve ilaçları (reçetede adınızın yazılması koşuluyla) kapsamaktadır. Bu maddelerin kullanımı veya satışına genellikle kısıtlar getirilmektedir.
- ▶ **Yasadışı uyuşturucular** esrar/kannabis (pot, mariuana, haşış), ekstazi (E, eccy, haplar), amfetaminler (speed), LSD (asitler, tripler), kokain ve eroini kapsamaktadır. Yasadışı uyuşturucu madde satmanız, kullanmanız ya da bulundurmanız durumunda para veya hapis cezasına çarptırılabilirsiniz. Ayrıca hakkınızda sabıka kaydı tutulur.

Alkol ve diğer uyuşturucu maddelere ve etkilerine ilişkin bilgiler sürekli olarak güncellenmektedir. Piyasaya sürekli yeni uyuşturucu maddeler sürülmektedir.

Bu nedenle, alkol ve uyuşturucu maddeler

hakkında bilgi edininiz.

Alkol ve uyuşturucu maddelere ilişkin bilgi notları destek görevlisinden alınabilir.

Alkol ve uyuşturucu maddelere ve etkilerine ilişkin ayrıntılı bilgi için ayrıca:

- ▶ **02 9361 8000** ya da (Sydney dışından) **1800 422 599** numaradan Alkol ve Uyuşturucu Bilgi Servisi'nin (**Alcohol & Drug Information Service - ADIS**) bilgi hattını arayınız.
- ▶ **Bölgemizdeki kütüphaneye** gidiniz. Kütüphanelerde uyuşturucu ve alkol konusunda çok fazla sayıda güncel kaynaklar bulabilir ve ayrıca internete de erişebilirsiniz. **02 9273 1684** numarayı arayınız ya da **diayll.sl.nsw.gov.au** web sitesini ziyaret ediniz.
- ▶ İndirilebilir kaynaklar ve bilgiler için **www.health.nsw.gov.au** web sitesini ziyaret ediniz.

Daha fazla servis için sayfa 24'e bakınız.

Acil durumlar için – 000 numarayı arayınız

Akraba ya da arkadaşımın yardım almasını istiyorum. Varolan tedavi seçenekleri nelerdir?

Akraba ya da arkadaşınızın alkol veya uyuşturucu sorunu olduğunu öğrendikten sonra kendisini tedavi ettirmek isteyebilirsiniz.

Tedavi ile çoğunlukla uyuşturucu ya da alkolden kurtulmanın denetlendiği arınma işlemi kastedilmektedir. Uyuşturucudan arınma bu tedavi sürecindeki adımlardan yalnızca bir tanesidir. Tedavi aşağıda belirtilenleri kapsayabilir:

- ▶ Kişinin uyuşturucu ya da alkolü bırakmasında yardımcı olmak için ilaçlar kullanma ya da farmakoterapiler uygulama (metadon, buprenorphine ya da naltrexone gibi).
- ▶ Belirli bir süre (genellikle 1-6 ay) uyuşturucudan arınmış bir ortamda kalma.
- ▶ Evde kalırken bir toplum servisinden yardım alma.

- ▶ Grup, bireysel ya da aile danışmanlık hizmetlerinden yararlanma.
- ▶ Kişilerin uyuşturucu ya da alkolden uzak durmaları için birbirlerine destek oldukları kendi kendine yardım gruplarına katılma (Alcoholics ve Narcotics Anonymous gibi).

Tedavi çoğunlukla bu yaklaşımların bir kombinasyonunu kapsamaktadır. Bu bağlamda, herkes için farklı yaklaşımlar geçerlidir.

Bazen uyuşturucu ya da alkolden etkilenen kişi tedaviye hazır ya da yardım alma konusunda istekli olmayabilir. Sözelimi, kişi sorunu olduğuna inanmayabilir ya da sorun olduğunu kabul etmek istemeyebilir.

Etkilenen kişiyi desteklemeyi sürdürmeniz durumunda kendinizin ve diğer yakınlarınızın ihtiyaçlarını ihmal etmeyiniz. Kendinize bakmanız önemlidir.

Alkol ya da uyuşturucu kullanan kişilerin yalnızca değişmeye hazır olduklarında yardım isteyeceklerini unutmayınız.

Tedavi etkili olmakta, ancak zaman almaktadır. Yeniden başlamak çok yaygındır. Akrafa ya da arkadaşınızın alkol ya da uyuşturucuyu başarılı bir şekilde bırakabilmesi ya da azaltabilmesi için birkaç kez girişimde bulunması gerekebilir.

Kişinin uyuşturucu kullanmasını tamamen bırakmasını isteyebilirsiniz. Ancak bazen azaltabilir ya da bağımlı olduğu uyuşturucuyu bırakıp başka maddeler kullanmayı sürdürebilir.

Bağımlılığı azaltmaya yönelik yapılan her girişim doğru yönde atılan bir adımdır.

Tedavi hizmetleri doktorunuz dahil, kamu, toplum ve özel kuruluşlar tarafından sağlanmaktadır.

Bazı tedavi seçenekleri için bir ücret ödenmesi gerekebileceğini unutmayınız - ücret servisin türüne ve kim tarafından sağlandığında bağlı olarak değişiklik göstermektedir.

Tedavi seçeneklerine ilişkin ayrıntılı bilgi edinmek ya da sevk düzenlemesi için:

- ▶ **02 9361 8000** ya da (Sydney dışından) **1800 422 599** numaradan Alkol ve Uyuşturucu Bilgi Servisi'nin (**Alcohol & Drug Information Service - ADIS**) bilgi hattını arayınız.
- ▶ Yerel Bölge Sağlık Servisi'ndeki (**Area Health Service**) '**Central Intake Service**'e başvurunuz. Ayrıntılı bilgi için sayfa 27'ye bakınız.

Tedaviyle ilgili yanlış inanç ve gerçekler

- ▶ Oğlumun ihtiyacı olan tek şey uyuşturucudan arınmaktır. Böylece tedavi edilmiş olacaktır.
Yanlış. Uyuşturucudan arınma (detox) ya da yoksunluk denetimi sadece bu süreçteki tek bir adımdır.
- ▶ Kızımı rehabilitasyon merkezine yatırdım. Böylece herşey normale dönecek.
Yanlış. Uyuşturucuyu bırakmak için birkaç kez girişimde bulunmak gerekebilir ve yeniden başlama yaygındır.
- ▶ Eşimin başvurduğu her türlü tedavi, ve hatta uyuşturucuyu kısa bir süre için bırakması bile iyileşmesinde yardımcı olacaktır.
Doğru. Tedavi sistemine her başvuru doğru yönde atılmış bir adımdır.
- ▶ Kızkardeşim alkolü bırakmadan önce birkaç defa rehabilitasyon merkezine yatabilir.
Doğru. Uyuşturucu ya da alkol bağımlılığında 'yeniden başlama kronik bir durumdur' ve kişi birkaç girişimden sonra bırakabilir.

- ▶ Tedavi çocuğumun yeniden mariuana kullanmasını engellemeyebilir.
Doğru. Tedavinin amacı zararlı ya da riskli davranışları azaltma veya uyuşturucu kullanmayı azaltma ya da denetlemeyi kapsayabilir. Alkol ya da uyuşturucudan arınmış hale gelme yegane hedef değildir.
- ▶ Kızım için tek çözüm uyuşturucu kullanmayı tamamen bırakmasıdır.
Yanlış. Çoğu kişi aile bireyinin ya da arkadaşının uyuşturucudan arınmış olmasını ister. Ancak, bazı kişiler, tamamen bırakmasalar bile azaltma ya da kontrollü kullanmadan yarar sağlamaktadır. Ayrıca, **Farmakoterapi** de (metadon ya da buprenorphine gibi) bazı kişiler için yararlı olabilir.

Acil bir durumda yapılması gerekenler

Uyuşturucu ya da alkol ve diğer maddeleri birlikte kullanmış olan bir kişinin aniden rahatsızlanması durumunda, mümkün olan en kısa sürede bir ambulans (**000'ı çeviriniz**) çağırmak gerekir.

Eğer biliyorsanız, kişinin almış olduğu uyuşturucuyu operatöre bildirmek önemlidir. Bu, yardımcı sağlık görevlisinin kişiye uygun tedaviyi uygulamasına olanak sağlamaktadır. Sözelimi; operatör eroin veya diğer opiate aşırı dozlarında narkotik verebilen bir sağlık görevlisi gönderebilir.

Bir yakınımın alkol ya da başka bir uyuşturucu madde kullanmasının bana ve aileme olan etkileri nelerdir?

Alkol ya da uyuşturucu kullanan bir yakınınızla uğraşmak çok stresli ve rahatsız edici olabilir. Bu bağlamda aşırı karmaşık ve stresli dönemler yaşayabilirsiniz.

Akraba ya da arkadaşınızın alkol veya uyuşturucu kullanması sizde diğer aile bireylerinde fiziksel, duygusal ve zihinsel etkiler yaratabilir.

Suçluluk, kendini suçlama, öfke, ret, hayal kırıklığı, keder, inkar, utanç, çaresizlik, endişe ve depresyon duygulanı yaşayabilirsiniz.

Uyuşturucu ya da alkol kullanan bir kişiyle yaşama sonucu sağlığınız bozulabilir.

Anlaşmazlık, ihmal ve mali sıkıntı aile yaşamınızı etkileyebilir.

Herkesin farklı zamanlarda gösterdiği tepkiler farklıdır. Bununla beraber bazı ortak tepkiler şunlardır:

- ▶ Sorunla tek başına ya da aile içinde başa çıkabileceğinizi düşünme.
- ▶ Sorunu 'çözmede' sorumluluğun size ait olduğunu düşünme.
- ▶ Sizin ve diğer yakınlarınızın ihtiyaçlarının giderilmesini gözardı ederek uyuşturucu kullanan kişiye odaklaşma.
- ▶ Kişinin değişmeye hazır olmadan önce 'dibe vurması' gerektiğine inanma.

Kişiler çoğunlukla tüm enerjilerini alkol ya da uyuşturucu kullanan kişiyi desteklemeye ve sorunu çözmeye harcamaktadır.

Kendinizin ve diğer yakınlarınızın sağlığını gözeterek, alkol ya da uyuşturucu sorunu olan akraba veya arkadaşınıza daha iyi destek olabilirsiniz.

Farklı aile bireyleri nasıl etkilenmektedir?

Alkol ve uyuşturucu kullanımıyla başa çıkma yönteminiz ayrıca uyuşturucudan etkilenen kişiyle olan ilişkinizi de etkileyebilir.

Çocuğunuzun uyuşturucu ya da alkol kullanması durumunda, güvenliği konusunda endişe duyabilir ve her ne pahasına olursa olsun kendisini korumak isteyebilirsiniz. Davranışından ötürü kendinizi suçlayabilir ya da davranışının sorumluluğunu almak zorunda kalmaması için örtbas edebilirsiniz.

Kız ya da **erkek** kardeşinizin uyuşturucu ya da alkol kullanması durumunda, tepkiniz kardeşleriniz ve anne-babanızla olan ilişkinize bağlı olabilir. Kardeşinizin durumuna üzülebilir ve onu korumak isteyebilirsiniz. Ya da anne-babanızın artık sizinle ilgilenmediğini düşünerek sinirlenebilirsiniz.

Anne ya da **babanızın** uyuşturucu ya da alkol kullanması durumunda, bir sorun olduğunu itiraf etmekten korkabilirsiniz. Ve hatta anne ya da babanızın uyuşturucu ya da alkol sorununu çözmenin ya da saklamanın sizin elinizde olduğunu da düşünebilirsiniz.

Eşinizin uyuşturucu sorunu olması durumunda, onun sorumluluğunu üstlenebilir ve ilişkiyi ya da aileyi devam ettirmeye çalışıyor olabilirsiniz. Sorunla, kendiniz de uyuşturucu ya da alkol kullanarak, eşinizin kullandığını saklayarak ve herşey normalmiş gibi davranarak başa çıkıyor olabilirsiniz.

Torularınıza bakmanız ve onların ya da çocuklarınızın uyuşturucudan etkilenmesi durumunda uyuşturucu kullanımını anlamanız zor olabilir. Yeniden anne-baba rolünü üstlenmekten bunalabilir ve destek ve tavsiyeye ihtiyaç duyabilirsiniz.

Alkol ya da uyuşturucudan etkilenen kişiyle yakınlık dereceniz ne olursa olsun, bu konuda konuşmanın ve yardım almanın doğal olduğunu unutmayınız.

Herkesin durumu farklıdır. Ancak ne olursa olsun kendinize ve diğer aile bireyelerine bakabilmelisiniz.

- ▶ **Yaşamınıza çeki düzen veriniz.** Akrafa ya da arkadaşınıza bakmayı sürdürmek istemeniz durumunda, kendinize bakmanız gerekir.
- ▶ **Kendiniz için zaman ayırınız.** Bu arkadaşlarınızla zaman geçirme, yürüyüş yapma, kitap okuma veya tek başınıza vakit geçirmeyi kapsayabilir. Bu etkinlik ne kadar kısa da olsa duygularınızda olumlu değişiklikler yaratacaktır.
- ▶ **Yardım ve destek alınız.** Destek servisleri uyuşturucu sorunuyla başa çıkmanızda size ve akraba ya da arkadaşınıza yardımcı olabilir.
- ▶ **Sorun hakkında aileniz ya da arkadaşlarınızla konuşunuz.** Bu süreci tek başınıza yaşamamanız gerekir. Dayanışma içinde olmanın ve neyin doğru neyin doğru olmadığı konusunda görüş birliğine varmanın da yararı olur.

- ▶ **Kişinin sorununu siz çözemezsiniz.** Uyuşturucu ya da alkolü azaltmak ya da bırakmak için yalnızca kişinin kendisi girişimlerde bulunabilir. Kişinin bir sorun olduğunu kabul etmemesi ve yardım almaya hazır olmaması durumunda da, siz kendinize ve diğer yakınlarınıza bakabilirsiniz.
- ▶ **Kişi ile konuşunuz** ve kendisine davranışlarının sizi nasıl etkilediğini söyleyiniz. Olumsuz davranışların kabul edilemeyeceğini bilmesini sağlayınız. Bu bağlamda bazı sınırlar koyunuz.
- ▶ **İyileşmenin zaman alabileceğini biliniz.** İyileşme yönünde atılan en küçük adım bile olumlu bir işarettir.
- ▶ Ne yapılacağına karar vermek çoğunlukla zordur. **Yalnızca yaşamınız için olabilecek en iyi seçeneklerin neler olduğuna karar verebilirsiniz.**

Başvurulacak yerler

Alkol ve diğer uyuşturucu maddeler ve etkilerine ilişkin bilgi edinmek için aşağıdaki servise başvurunuz:

- ▶ **Alkol ve Uyuşturucu Bilgi Servisi (Alcohol and Drug Information Service -ADIS) – 02 9361 8000** ya da (Sydney dışından) **1800 422 599** – haftanın 7 günü, günde 24 saat gizlilik içinde ve ücretsiz tavsiye, bilgi ve sevk hizmetleri sağlamaktadır. Servis sizi ayrıca, tedavi seçenekleri sunan servislere de sevk edebilir.

Aile ve arkadaşlara yönelik bilgi ve destek için başvurulacak yerler:

- ▶ **Alateen (02 9279 3600** ya da **www.al-anon.org)** dahil **Al-Anon Aile Grupları (Al-Anon Family Groups)**. Yakınlarının alkol kullanmasından etkilenen aile ve arkadaşlara yönelik ücretsiz kendi kendine yardım ağı. Alateen Al-Anon üyeleri tarafından desteklenen bir iyileşme programıdır.
- ▶ **Aile Uyuşturucu Destek Servisi (Family Drug Support - FDS) – 1300 368 186** ya da **www.fds.org.au**. Özellikle aileler için haftada 7 gün, günde 24 saat bilgi, yardım ve sevk hizmetleri sağlayan bir servistir. FDS ayrıca,

NSW çapında, uyuşturucu kullanan kişilerin aile bireylerine yönelik kendi kendine yardım grup ve programları da sunmaktadır.

- ▶ **Aile ve Bakıcı Destek Grubu, Ted Noffs Vakfı (Family and Carers Support Group, Ted Noffs Foundation – 02 9310 0133** ya da **www.noffs.org.au** (Sydney, Wollongong ve Canberra, Coffs Harbour ve Dubbo). Çocuklarının uyuşturucu kullanmasıyla ilgili kaygıları olan anne-babalara yönelik programlar sunmaktadır.
- ▶ **Holyoake – 02 9904 2700 (Sydney), 024934 8537** (Maitland). Anne-babalar, aile bireyleri, bakıcılar ve gençlere yönelik programlar sunmaktadır.
- ▶ **Nar-Anon Aile Grubu (Nar-Anon Family Group) – 02 9418 8728**. Yakınlarının uyuşturucu kullanmasından etkilenen aileler ve arkadaşlara yönelik ücretsiz kendi kendine yardım ağı.
- ▶ **Salvation Army – 02 9331 6000** ya da **www.salvos.org.au**. Acil durumlarda ve destekli barınma, gençlere yönelik destek, iyileşme ve bağımlılık programları sunmaktadır.

Mali ve yasal konular ile akıl sağlığına ilişkin bilgi için başvurulacak yerler:

- ▶ **Centrelink - 13 1021 ya da www.centrelink.gov.au** Mali yardım ve ödeneklere ilişkin bilgi sağlamaktadır.
- ▶ **Law Access NSW - 1300 888 529 ya da www.lawaccess.nsw.gov.au.** New South Wales'deki yasal ve ilgili servislere ilişkin bilgi sağlamaktadır.
- ▶ **NSW Akıl Sağlığı Birliği (Mental Health Association of NSW Inc.) - 02 9816 5688, (Sydney dışından) 1800 674 200 ya da www.mentalhealth.asn.au.** Ruhsal rahatsızlıklara ilişkin sevk ve bilgi sağlamaktadır. Pazartesi, Salı, Perşembe, Cuma, saat 09:30 – 16:30 arası; Çarşamba 12:30-16:30 arası.

Tedavi servislerine sevk için Bölge Sağlık Servisi'ndeki (Area Health Service) 'Central Intake Service'ı arayınız:

- ▶ Greater Southern 1800 809 423
1800 800 944
02 9425 3923
- ▶ Greater Western 1800 665 066
08 8080 1556
1800 092 881
02 6841 2360
1300 887 000
- ▶ Hunter / New England 1300 660 059
02 4923 2060
- ▶ North Coast 1300 662 263
02 6588 2882
02 6620 7612
- ▶ Northern Sydney / Central Coast 1300 889 788
02 4394 4880
- ▶ South Eastern Sydney / Illawarra 1300 652 226
02 9113 4444

- ▶ Sydney South West 02 9616 8586
02 9515 6311
- ▶ Sydney West 02 9840 3355
02 4734 1333

Acil durumlarda – 000 numarayı arayınız.

Tercüman için, Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisi'ni
(Translating and Interpreting Service-TIS) arayınız.

Tel: **13 1450.**

Bu hizmet için bir ücret talep edilmektedir.

Aile ve arkadaşlar için kontrol listesi

- ▶ Kendinize bakınız.
- ▶ Daha fazla yardım ve destek almak için nereye başvuracağınızı öğreniniz. Yardım istemenin normal olduğunu unutmayınız.
- ▶ Diğer aile bireylerini destekleyiniz.
- ▶ Akraba ya da arkadaşınızın sorununu kendinizin çözemeyeceğini ve uyuşturucuyu azaltmak ya da bırakmak için kişinin kendisinin gerekli girişimlerde bulunmasının gerektiğini unutmayınız.
- ▶ İyileşmenin uzun bir süreç olabileceğini ve kişinin uyuşturucuya yeniden başlamasının yaygın bir durum olduğunu biliniz.
- ▶ Varolan tedavi seçeneklerine ilişkin daha fazla bilgiyi nereden edineceğinizi öğreniniz.
- ▶ Varolan tedavi seçeneklerini ve her birinin neler sunduğunu öğreniniz.
- ▶ Aşırı doz gibi acil bir durumda ne yapmanız gerektiğini öğreniniz.
- ▶ Alkol ve diğer uyuşturucu maddelerin etkileri hakkında bilgilenebilirsiniz. Ayrıntılı bilgi ihtiyacınızın olması durumunda destek görevlisine başvurunuz.