Uyuşturucular - Gerçekleri Öğrenin

Giriş

Yeni bir ülkeye göç tüm aile üyeleri için zor olabilir. Anababaların, akrabalar ve dostlardan oluşan alışılmış destek ağları olmaksızın karşılaşacakları birçok zorluk ve engel bulunmaktadır. Çocuklar için de sorunlar vardır, çünkü anababalarının üzerindeki talepler daha büyüktür.

Victoria Eyalet Hükümeti, uyuşturucu konularına yanıt verebilmeleri için onları daha donanımlı kılmak üzere yaşları 13 ile 19 arasındaki gençlerin anababalarına uyuşturucular hakkında bilgi ve strateji sağlamaktadır.

Önlem ipuçları

Denemek, büyümenin doğal bir parçasıdır. Yaşları 13 ile 19 arasındaki neredeyse tüm gençler alkol ve tütünü denerler. Bazıları da yasadışı uyuşturucu maddeleri dener. En etkili önlemler, çocuklarınızla iyi iletişim kurmak ve güçlü ilişkiler oluşturmaktır. İşte diğer bazı ipuçları.

İYİ BİR MODEL OLUN

Çocuklar, çok genç yaşta alkol ve tütün gibi yasal uyuşturucularla karşı karşıya kalır ve anababalarının davranışlarından öğrenirler. Anababaları sigara veya içki içen çocukların sigara ve içki içme olasılıkları daha yüksektir.

BİLGİ EDİNİN

Uyuşturucu konularını açık ve dürüst bir şekilde tartışmaya hazır olun. Çocuğunuzun uyuşturucular ve etkileri konusundaki bilgisi sizinkinden daha fazla olabilir, o halde gerçekleri önceden öğrenin. Uyuşturucuların tehlikelerini abartmayın veya çocuğunuzu korkutmaya kalkmayın, çünkü artık sizi dinlemeyebilirler.

DİNLEYİN

Çocuğunuzun sorunlarını ve kaygılarını dinleyin. Aşırı tepki göstermeyin. Çocuğunuz sizinle konuşabilirse, sorunları olma veya yanlış kararlar verme olasılığı azalır.

KONUŞUN

Çocuklarınızla, sanki onlar yetişkinmişcesine, günlük şeyleri konuşun. Çocuklarınızla okul, arkadaşlar, spor veya sevdikleri müzik konusunda düzenli olarak konuşursanız, uyuşturucular gibi duygusal bir konuda tartışmak da zor olmayacaktır.

GÜVEN GELİŞTİRİN

Kendi çocuklarınıza güvenmelisiniz. Onların yargılarını sorgulamayın. Çocuklar, yaptıkları tercihler konusunda kendilerine güvenilebileceğini anababalarına sık sık kanıtlamak isterler. Çocuklarınızla uyuşturucular konusunda konuşmak bir ilgi uyandırmayacaktır.

ONUNLA İLGİLENDİĞİNİZİ ÇOCUĞUNUZUN BİLMESİNİ SAĞLAYIN

Çocuklarınıza onlarla ilgilendiğinizi gösterin. Bir aile olarak dinlenme zamanını çocuklarınızla geçirmeye çalışın.

ANLAŞMALAR OLUŞTURUN

Olası zor durumlar için önceden plan yapın ve içki içmek ve uyuşturucular hakkında kabul edilebilir anlaşmalar oluşturun. İçki içtikten sonra araba kullanmalarına veya içki içen birinin arabasında yolcu olmalarına izin vereceğinize çocuklarınızı almayı kabul edin. Anlaşmanın bir bölümü, anababaların yaygara yapmadan gelmesidir. Tüm tartışmalar ertesi günü beklemelidir.

Uyuşturucu türleri

Alkol ve tütün, yasal ve bu nedenle daha "kabul edilebilir" olmalarına karşın yasadışı uyuşturucular kadar tehlikeli olabilir ve bağımlılık yaratabilirler.

Anababaları kaygılandıran beş uyuşturucu:

EROİN - yoğunlaşmayı ve koordinasyonu etkileyen bir yatıştırıcı. Eroin, bir kişinin beklenmedik durumlara karşılık verme yeteneğini azaltır.

EKSTAZ - ("parti uyuşturucusu") tablet olarak alınır. Ekstaz merkezî sinir sistemini hızlandırır ve hayaller görülmesine neden olur.

MARİHUANA - genellikle tütünle karıştırılıp içilen kurutulmuş kenevir yapraklarıdır. Yasadışı olmasına karşın kimi gençler tarafından oldukça zararsız olarak görülür.

ALKOL - bira, şarap ve sert içkiler de dahil olmak üzere, 18 yaşından küçükler tarafından elde edilmesi kolaydır. Gençler alkole karşı karşıyadır ve yasal satın alma yaşı 18 olmasına karşın kullanabilirler.

TÜTÜN - sigara içmek zararlı sağlıksal etkilere neden olmasına karşın birçok genç sigara içmenin "hayranlık uyandırıcı" olduğunu düşünür.

Bazı uyarı işaretleri.

Etkileri önemli ölçüde değişken olduğu için, çocuğunuzun uyuşturucu sorunu olup olmadığını söylemek zor olabilir. Bazen uyuşturuculara ilişkin davranışlar, 13-19 yaşları arasındaki sorunlu gençlerin davranışları gibi görülebilir.

Dikkat edilmesi gereken şeyler şunlardır:
- ruh durumunda şiddetli değişimler
- bütün gece dışarda kalmak
- okul notlarında düşüş
- polisle veya okulda sorunlar
- arkadaşların aniden değişmesi
- açıklanmayan para gereksinimi.

Çocuğumun uyuşturucu kullandığını öğrenirsem ne yapmalıyım?

PANİĞE KAPILMAYIN: Oturup konuyu çocuğunuzla görüşerek anlamaya ve yardımcı olmaya çalışın. Uyuşturucuların denenmesi kesinlikle sürekli olarak kullanılmalarına veya kötüye kullanılmalarına yol açmaz.

KAYGINIZI GÖSTERİN: Çocuğunuzu sevdiğinizi ve uyuşturucu kullanımının zararlı olabileceğini açıkça belirtin.

ZAMANINIZI SEÇİN: Çocuğunuz sarhoşken veya uyuşturucuların etkisi altındayken konuları tartışmayın. Konuyu, ertesi gün herkes dinlenmiş iken konuşun.

SORUNLARI TANIYIN: Çocuklar, belki kimi sorunları olduğu veya yardım ve desteğe gereksinim duydukları için uyuşturucuları denemektedirler. Asıl sorunu ele almaya ve gerektiğinde profesyonel yardım sağlamaya çalışın.

KENDİNİZİ SORUMLU TUTMAYIN: Çocuğunuz uyuşturucu kullanıyorsa bunun anlamı sizin ana veya baba olarak başarısız olduğunuz anlamına gelmez. Birçok genç, anababaları ne kadar sevgiyle yaklaşıyor veya destekliyor olursa olsun zor günlerden geçer.

Uyuşturucu konuları, yalıtlanmış bir aile grubu olarak yeterli şekilde ele alınamaz, profesyonel yardım almak önemlidir. Ne kadar erken yardım alırsanız o kadar iyidir.

Hizmetler

Victoria Eyalet Hükümeti, uyuşturucu ve alkol sorunu olanlar, aileleri ve bakıcıları için bir dizi hizmete fon sağlar. Bu hizmetler, uyuşturucu kullanıcılar ve aileleri için, havale gerektirmeyen, (sosyal görevliler, sağlık profesyonelleri, psikologlar ve genel pratisyenler tarafından sağlanan) danışmanlık hizmetlerinden bir sağlık pratisyeninden havale gerektiren uzmanlık hizmetlerine (örneğin uzman metadon hizmetleri) değin birçok hizmeti içerir.

Hizmet dizini, müşterilerin çeşitli gereksinimlerini karşılamak üzere planlanmıştır. Bazı hizmetler insanlara kendi evlerinde sağlanır (örneğin; evde uyuşturucu krizi, hastaneden çıktıktan sonra uyuşturucu krizi). Evde sunulan hizmetler, rehabilitasyonlarında yardımcı olmak üzere, insanların şifa verici bir toplumda yaşadıkları yerlerde mevcuttur. (örneğin; evde uyuşturucu krizi, evde rehabilitasyon, destekli barınma).

Uyuşturucu konusunda, **1800 888 236** numaralı telefonu arayarak veya **www.drugs.vic.gov.au** adresindeki internet sitemizi ziyaret ederek alabileceğiniz çok daha fazla bilgi vardır.

Veya birisiyle Türkçe konuşmak istiyorsanız, Avustralya Türk Derneği'ni (Australian Turkish Association) **9587 6088**'den arayınız.

"Bu, bizim uyuşturucu sorunumuzdur"