

معلومات درباره مواد مخدره برای والدین

معلومات درباره مواد

مخدره برای والدین

برای کسب معلومات راجع به مواد مخدره به **DRUGInfo Clearinghouse** به شماره **1300 85 85 84** در تماس شوید. وب سایت ما **www.druginfo.adf.org.au** است.

برای کسب مشورت و معرفی نامه مشورت های محرم ۲۴ ساعته به شماره تلفون **1800 888 236** لین مستقیم **Directline** در تماس شوید (در سطح ایالت). همچنان با شماره تلفون **1300 660 068 Family Drug Help** در تماس شده میتوانید.

یادداشت: معلومات های شامل این نشریه برای مقاصد عمومی فراهم شده و نباید عوض مشوره های مسلکی تخصصی مدنظر گرفته شود.

این نشریه توسط اداره تعلیم و تربیه جهت حمایت از والدین بمنظور دخیل شدن در ابتکارات جمعیت های مکاتب تهیه شده است. مصارف مالی آن از وجهه حمایت جمعیت تمویل گردیده است.



بمثابه والدین میتوانید تغییری وارد نمایید

اولاد شما چه بخواهد یا نخواهد تا مواد مخدره را استعمال کنند، آنها درباره موضوع مواد مخدره اطلاعات را از طریق وسایل رسانه های گروهی یا همقطاران خویش بدست می آورند. شما میتوانید طفل تانرا از طریق صحبت راجع به مواد مخدره و اینکه چگونه با فشار های زندگی مقابله نمایند کمک و تأثیر لازم را بروی وارد می نمائید. این نشریه بدین منظور تهیه گردیده است تا با اعتماد با اولاد تان در رابطه با مواد مخدره صحبت نمائید. در این نشریه همچنان معلومات و جوابات دقیق که برخی از والدین در مورد مواد مخدره دارند برای شما تهیه شده است. این معلوماتها به اساس فلسفه تقلیل ضرر بنا یافته است.

مواد مخدره چی است؟

مواد مخدره ماده است غیر از غذا و آب که اگر خورده شود فعالیت های دماغ و جسم را تغییر میدهد.

فلهذا ادویه جات، کافین، تنباکو، مواد که استنشاق میشود، الکل یا شراب، گیاه های مخدر، هیروئین و ستیروئید تماماً مواد مخدره میباشد.

گروه های عمده مواد مخدره و تأثیرات آنها

مواد مخدره اکثراً با اساس تأثیرات آن بالای سیستم مرکزی اعصاب گروه بندی میشوند.

سه نوع عمده

مواد مخدره وجود دارد:

- تأثرآور
- محرک
- ترس آور

موقف قانونی مواد مخدره وابسته به عوامل معین میباشد. بطور مثال، شراب یا الکل با ماده قانونی است، اما درزیادترین حالات خرید آن برای اشخاصیکه سن شان از ۱۸ سال پائینتر باشند غیر مجاز یا غیر قانونی است.

مواد مخدره تأثرآور

این اصطلاح معنی این را ندارد که شما بعد از استعمال آن احساس تأثر و افسردگی نمائید. استعمال مواد مخدره تأثرآور سیستم مرکزی اعصاب را سست و پیام هاپرا که از دماغ میگیرد و میدهد بطی میسازد. ضربان قلب و تنفس را نیز سست میگرداند.

مواد مخدره تأثرآور شامل است بر:

قانونی: شراب، مسکنات خفیفه، مواد که در بینی کش یا استنشاق میشود (واکس ها، پترول، رنگهای پاشان یا سپری، کودین چون پنادین، اپیتس یا مشتق تریاک چون میتادون).



غیر قانونی: گیاه هاچون (ماریوانا، چرس، وبنگ) اپیتس یا مشتق تریاک یعنی هیروئین. تأثیرات ملایم یا خفیف آن خواهد بود:

- احساس راحتی
- احساس آرامش و سرحالی
- احساس خوشی
- احساس شجاعت

تأثیرات قوی آن خواهد بود:

- گفتار توهین و تحقیر آمیز
- حرکات غیر منظم
- استفراغ و دلبدی
- بی هوشی که سبب سستی تنفس و ضربان قلب میگردد
- در حالات وخیم، مرگ

مواد مخدر تأثرآور بالای تمرکز فکری و هماهنگ کننده تأثیر می اندازد و توانایی جواب را به حالات غیر مترقبه ضعیف میسازد. این تأثیرات رانندگی را خطرناک میگرداند. وقتیکه یک ماده تأثر آور با ماده دیگر تأثر آور استعمال شده باشد بطور مثال شراب و گیاه های مخدر تأثیرات آن بطریق های غیر قابل پیشبینی شده شدت میابد.

گیاه ها یا بته های نشه آور نسبت به تنباکو تار یا ماده قیر مانند دارد. استعمال دوامدار سبب سینه بغل، سرطان دهن، گلو و شش و امراض دیگر وابسته به دخانیات میگردد. گیاه های نشه آور میتوانند بطور مؤقت بالای حافظه کوتاه مدت و تفکر منطقی اشخاص تأثیر وارد نماید. هیروئین یک مشتق تریاک است، و دوی قوی مسکن و ماده تأثر آور میباشد.

هیروئین که در روی سرک بفروش میرسد اکثراً خالص نیست. عوارض و پیچیدگی های طبی و اعراض جانبی میتواند ناشی از نا خالص بودن هیروئین باشد. استفاده مشترک از سوزن ها و وسامان آلات پیچکاری و سورینج ها سبب انتقال امراض ساری و خطرناکی چون ایدز HIV/AIDS بیماری نوع سی وی کبد یا جگر Hepatitis C, B و دیگر التهابات میگردد.

مواد مخدره محرک

مواد مخدره محرک سیستم مرکزی اعصاب را سرعت بخشیده پیام ها از مغز و به مغز را به سرعت انتقال میدهد. این مواد ضربان قلب، حرارت بدن و فشار خون را سریع ساخته و بلند می برد.



معلومات درباره مواد مخدره برای والدین

مواد محرک شامل است بر:

قانونی: نکوتین (سگرت) ، کافین (قهوه، کولا، چاکلیت، دواهای لاغر شدن و بعضی نوشابه های انرژی بخش)، سودیپیرین (که در بعضی شربت های سرفه و ضد سرما خوردگی موجود است).

غیر قانونی: کوکائین ، آمفیتامین

amphetamines بدون نسخه ، سپید Speed ایل

اس دی LSD و یکستاسی

Ecstasy.

تأثیرات ملایم یا خفیف آن خواهد بود:

- تشنگی
- سقوط اشتها
- خواب نرفتن
- کلان شدن مردمک چشم
- پرگویی
- نارامی

تأثیرات قوی آن خواهد بود:

- تشویش
- ترس و وارخطایی
- مرگی
- سردرد و درد و پیچ معده
- تجاوز
- جنون
- مغشوشیت روحی
- بی هوشی

استعمال کنندگان مواد تحریک آمیز به ضعف جسمانی ناشی از کم خوراکی و بی خوابی مبتلا میگردند.

مواد مخدره ترس آور

مواد ترس آور فهم را متأثر میسازد. افرادی که آنرا استعمال مینمایند اشیا را به طریق دگرگون مینند و می شنوند. حواس مغشوش میگردد، خاصاً در وقت ، آوازورنگ. تأثیرات این مواد مختلف و پیشگویی آن سهل نیست.

مواد مخدره محرک شامل است بر:

قانونی: ایل اس دی، سمارق جادویی

‘ mescaline‘ magic mushrooms

ایکستاسی و ماریوانا (بمقدار زیاد).

برخی از تأثیرات این خواهد بود:

- عرق های گرم و سرد
- کلان شدن مردمک چشم
- سقوط اشتها، دلبدی و خله زدن معده
- زیاد فعال شدن ، پرگویی و خنده زیاد
- ترس و وارخطایی، آزار و احساس تعقیب و اذیت
- یادی از واقعات گذشته

مواد مخدره چگونه بالای

مردم اثر میگذارد؟

استعمال مواد مخدره از یک شخص تا

شخصی دیگری فرق میکند و وابسته است به:

- **فردی:** حالت و روحیه آنها، جسامت، وزن، جنس، شخصیت، صحت، آخرین باریکه خورده اند، توقعات و امیدواری به مواد مخدره و تجارب قبلی استعمال آن.
- **مواد مخدره:** مقدار استعمال شده، قوت استعمال (دویکه کش شده ، خورده و یا ترزیق و پیچکاری شده) ، و آیا شخص از مواد دیگر مخدر همزمان استفاده نموده است یا نه.
- **محیط یا ماحول:** آیا شخص استعمال کننده با دوستان قابل اعتماد، تنها ، آمیزش با دیگران (اجتاع) و یا در خانه است.

چی زیانهای

بامواد نشه آور یا

مخدره همراه میباشد؟

اضرار احتمالی عبارت اند از:

- ضرر به جسم
- زیان به روابط با دیگران: دوستان، فامیل، و اجتماع
- ضرر به طرز زندگی، کار، تعلیم و بودبش
- اضرار نقص و تخلف از قوانین

تسمم سبب قضاوت های ناسالم میشود و افراد خطرانی را متقبل میگردند که در حالت عادی به آن دست نمی زنند. چون دیف یا انداختن در حوض آب بازی کم عمق. زیادتری از اشخاص جوان استعمال مواد مخدره را تجربه میکنند،

اما مهم اینست که خود را طوری مجهز نمایند که تا حد ممکن مصئون باشند.

در حالیکه اشخاص جوان شاید نخواهند که مواد مخدره را استعمال یا تجربه نمایند ولی به اثر استعمال این مواد توسط دیگران متأثر میگردند. خطر معمول همانا سوار شدن در یک موتر با کسی که در آن شراب میخورد میباشد.

استعمال بعضی مواد مخدره خاصاً ادویجات به صحت مفید و ضرور است، ولی زیان وقتی بمیان می آید که با دیگران شریک خورده شود.

چرا اشخاص جوان

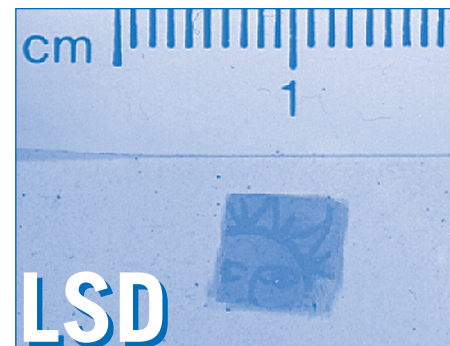
مواد مخدره

استعمال میکنند؟

اشخاص جوان مواد مخدره را به دلایل مشابهه که کلانها ارانته می دارند استعمال میکنند. و این ها شامل است بر:

- برای ساعت تیری
- فرار و فراموشی از مشکلات
- بدست آوردن اعتماد و شهامت
- فرار از قبول مسئولیت حین تصمیم گیری
- آمیزش یا اجتماعی شدن
- برگذاری یا جشن
- تجربه
- رفع مسولیت
- آرامش و رهایی از فشار روحی
- رهایی از درد

تجربه و قبولی خطر جزاز پروسه رشد و بخش از زندگی مردم است. استعمال مواد مخدره توسط والدین تأثیری بزرگی بالای استعمال مواد مخدره اولادها دارد.



چگونه میتوانم بگویم که اولاد من مواد مخدره استعمال میکند؟

این یک کاری دشوار است که گفته شود اولاد مواد مخدره استعمال مینماید. استعمال مواد مخدره از یک شخص تا شخصی دیگری فرق میکند. تغییرات جسمی و یا روحی مشخصی که بیانگر استعمال مخدره باشد وجود ندارد ، اما اگر اولاد شما رفتار غیر عادی طویل المدت داشته باشد آنگه موضوعی است و یا مشکلی را بار می آورد. به خاطر داشته باشید که تمام این تغییرات فقط میتواند پروسه رشد اولاد شما باشد، متوجه باشید که با طفل تان قبل از اینکه نتیجه گیری عجولانه در رابطه به استعمال احتمالی مواد مخدره توسط او بنمائید با او صحبت کنید.

برخی از علایم هشدار یا خبرداری عبارت اند از:

- ضعف و خستگی
- تغییر در اوقات صرف غذا
- تغییر کلی حالت و عصبانیت
- شب را در بیرون از منزل گزرانیدن
- اخراج از مکتب
- مشکلات در مکتب
- تغییر و تبدیل آنی و نوبتی دوستان
- ضرورت داشتن بدون دلیل پول
- داشتن پول زیاد
- مفقود شدن اشیای قیمتی
- مشکل با پولیس

چی باید کرد هرگاه دریابم که اولادم مواد مخدره استعمال میکند؟

بخاطر داشته باشید که اولین کار که باید مدنظر تان باشد مصونیت اولاد خود و دیگران باشد.

نه هراسید یا وارخطا نشوید: عکس العمل شدید مقابل اولاد تان او را بی علاقه به صحبت و بیان درست آنچه که واقع شده است میسازد. با او به آرامی صحبت و دریابید که چی واقع میشود.

حقایق را دریابید: با اولاد خود صحبت و معلوم کنید که کدام نوع مواد مخدره را در درازای چه مدت استعمال نموده است. شاید اولاد استعمال آنرا تجربه کرده باشد و از آن بیعد آنرا ترک نموده است.

نگرانی تانرا تبارز دهید: به اولاد تان واضح سازید که او را دوست دارید ولی خوش ندارید که مواد مخدره را استعمال نماید.

موقع را انتخاب نمائید: اگر بخواهید همراهِ اولاد تان که نشه یا مسموم است و تحت تأثیر استعمال مواد مخدره قرار دارد و شما هم عصبانی میباشید صحبت نمائید ، صحبت به مشاجره تبدیل میگردد ، انتظار بکشید ناشه او ببرد و شما هم احساس آرامی کنید.

مشکلات را تشخیص نمائید: اگر طفل شما بخاطر ارضای ضرورت و یا حل مشکلات مواد مخدره را استعمال مینماید ، پس آنها به حمایت و کمک نیاز دارد ، از کسب کمک اشخاص مسلکی هراس نداشته باشید.

خودرا ملامت نسازید: اگر اولاد شما مواد مخدره استعمال میکند ، معنی این را ندارد که شما وظیفه والدین را درست انجام نداده اید. هستند اشخاصی که با حفظ مواظبت و حمایت از طرف والدین باز هم از روزگار سخت میگذرند و مواد مخدره استعمال میکنند.

چگونه میتوان بالای تصمیم اولادم در مورد استعمال مواد مخدره تأثیر وارد کنم؟

تجربه جز از رشد پروسه طبیعی است، برخی نو جوانان شراب و تنباکو را بطور تجرباتی استعمال میکنند. عده هم با مواد مخدره غیر قانونی نیز استعمال میکنند چون ماریوانا. چیز های است که والدین میتوانند با استفاده از آن احتمال اضرار ناشی از مواد مخدره را در اولاد های شان گرفته مینمایند.

یک نمونه خوب عمل را انتخاب نمائید: اولادهای والدین که دخانیات دود میکنند و یا شراب مینوشند به احتمال زیاد خود مبتلا به دود کردن دخانیات و شراب خوردن میگردند. دود کردن تنباکو، نوشیدن شراب و دیگر مواد مخدره خودرآمدن داشته و ببینید که چه پیامی را به اولادتان میدهد. استعمال مواد مخدره خود و دیگران را طوری که اولاد را تشویق کند که معیار هارا اکتشاف دهند و اذهان شان روشن گردد به بحث بگیریید.

آگاه شوید: آماده بحث باز و صادقانه برمسایل مربوط به مواد مخدره باشید. اگر جواب سوالی را ندانید خودر آماده دریافت معلوماتهای بیشتر سازید تا به جواب پرداخته باشید. این کاریست که شما و اولاد تان هر دو یکجا انجام داده مینمایند. اگر به توضیح قصه های مبالغه آمیز جهت ترساندن اولاد تان از ضرر های مواد مخدره گردید شاید آنها به حرف های شما که چی می گوئید گوش ندهند.

صحبت کنید وهم بشنوند: آماده شنیدن به مشکلات و نگرانی های که اولاد تان دارد باشید. عکس العمل و به نظر سبک دیدن نگرانی های اولاد آنها و اخواهید داشت تا با شما صحبت نکنند. تماس و مفاهمه با اولاد جاده دوطرفه است.

مهم است که با اولادهای تان در باره مسایل روز صحبت نمائید. والدین که بر موضوعات چون موسیقی ، مکتب پاسپورت با اولاد خود صحبت نمی کنند به مشکل میتوانند در رابطه بر موضوعات جدی چون استعمال مواد مخدره با آنها بحث کنند.

قواعد اساسی را وضع نمائید: برای مقابله با حالات بسیار مشکل باید طرح و پلانی داشته باشید. مفید است که قواعد قابل قبول در مورد رفتار درباره شراب و استعمال مواد دیگر مخدره را طرح نمائید. یاد دادن راه مذاکره به اولاد تان میتواند در حل مباحث نازل و حمایت مثبت حل منازعات گردد.

کوشش کنید که دوستان و والدین اطفال تان را بشناسید: والدین دیگر میتوانند منبع بزرگ حمایت و تشویق گردند.

راه های عوضی را در برابر استعمال مواد مخدره جستجو کنید: والدین میتوانند اولاد های خودرا به راه های دیگر آرمبخش و مقابله با مشکلات تشویق نمایند.

یادداشت: معلومات های شامل این نشریه برای مقاصد عمومی فراهم شده و نباید عوض مشوره های مسلکی تخصصی مدنظر گرفته شود.

این نشریه توسط اداره تعلیم و تربیه جهت حمایت از والدین بمنظور دخیل شدن در ابتکارات جمعیت های مکاتب تهیه شده است. مصارف مالی آن از وجهه حمایت جمعیت تمویل گردیده است.