

Bo agahdarîyan liser dermanan, peywendîyê girêdin ligel DRUGinfo clearinghouse liser vê jimarê 1300 85 85 84.

Website: www.druginfo.adf.org.au

Bo nepenî 24 seet telefona şiretdanê û guhastinê liser vê jimarê Directline 1800 888 236 (statewide)

Dîsan dikarî peywendîyê bike ligel Family Drug Help liser vê jimarê 1300 660 068

Têbînî: Agahîyên di nav vê belavokê de têne pêşkêşkirin bo meremên gelemperî û dibê ne ête ditin wek guhartuyekê bo şîretên taybetcurî û pîşêbar.

Ev belavoke ya hatî pêşxistin ji layê Department of Education & Training bo piştgîrî û beşdarîya pêşdestîya dayîk û baban di nav dibistanên civakê de. Ewe ya hatî sermayedar kirin ji layê Community Support Fund.

Agahdarî bo Dayîk û Baban liser Dermanan (Tiryak)



Agahdarî bo Dayîk û Baban liser Dermanan (Tiryak)

Wek Dayîk û Bab hûn dişên (dikarin) guhastinekê pêkbîn

Zarokên we tiryakî bikarbînin yan neyin, divêt ew agahdarbin liser pîrsa tiryakan bi rêya çapemeniyê yan biraderan. Hûn dişên piştigîriya zarokên xwe bikin bi rêya axiftinê ligel was liser tiryakan û bi rêya ka dê çawa ew şên pestanên jiyânê bi sepînin. Ev belavoke ya hatî nexişkirin bo harîkarîya we da ku li gel zarokên xwe bi axivin liser tiryakî bi pitir bawerî, dîsa ew agahdarîyên rasteqîne û bersivan bo pîrsiyarên dayîk û baban ewên dikin di hête pêşkêşkirin. Ewe hatîye binyat kirin liser felsefeya kêmkirina zîyanan.

Derman çiye?

Tiryak ew madeye eger kete nav bedenê(zikê) mirovê ji xeynî xwarin û avê, ew dê îş û karên mejî û bedenî têk dit.

Herweha derman, kafeyîn, tûtin, dermanên bêhinkêşanê (inhalents), mey (alcohol), kindir (cannabis), hêroyîn û stêroyîd (steroids) tiryak hesêbin.



Derman

Cureyên tiryakan yê serekî çine û bandorên wan jî çine?

Tiryak yê hatîne curekirin ligor bandorên wan liser sazûmanê demarî yê navendî. Hersê cureyên tiryakên serekî evene:

- **Dermanên Nizimker (Depressants)**
- **Dermanên Hişyarker (Stimulants)**
- **Dermanên şipesteyê (Hallucinogens)**

Barê yasayî yê tiryakan xwe liser hokarên taybet digirit. Bo nimûne, mey (alcohol) dermanek yasayî, belam ew ne yasayî li bin pitirîn bar û dûx bo wan kesan ewên jiyê wan ji (18) kêmtirbin ku ew (alcohol) ê bikirin.

Dermanên Nizimker (Depressants)

Mana vê zaravê ne ewe ku eger kesekê dermanek bikar anî ew dê bêzar bit yan jî dê xemdar bit. Dermanên Nizimker (Depressants) sazûmanê demarî yê navendî hêdîtir dicit û wan mesajên ji mejî didit û distînit. Dîsa ew lêxistinên dilî û dan û stendina nefesê hêdî dicit.

Dermanên Nizimker (Depressants) evene:

Zagonî: mey (alcohol), mestekarên hûr, yê bêhinkêşanê wek (zemq, neft (petrol) û boyaxa sipreyê), kodîn (codeine) wek panadîn (panadeine), pêkhatinên efyonî (opiates) wek mêtadon (methadone).



Nezagonî: kindir (merîwana, beng, runê bengî), pêkhatinên efyonî wek hêroyînê.

Bandorên sivik û nerim peyda dibin wek:

- hestkirina rehetbonê
- hestkirina aramê û bextîyarîyê
- hisdarîya pir şadbûnê
- hestkirina pir cesaretbûnê

Bandorên giran yê ku peyda dibin wek:

- axiftina şêlûbêl
- bizava nerêkxistî
- hilavêtin û dilrabon
- bêhişbon ji egera bêhintengbonê û nizimbuna qutanên dilî
- di rewşên pir xirabde, mirin

Dermanên Nizimker (Depressants) bandorê dicit liser civîna balkişinê û kordînekirinê, bersivdana rewşên bi wext hêdîtir dicit ev bandore he ajotina timbêlan metirse dicit. Wextê kesekê du cureyên Dermanên Nizimker (Depressants) bikar anîn, bo nimûne alkol û kindir, bandorê de pir xiraptir bit bi hindek rêyên nebînkirî. Di nav kidirê de madeya qetranê ji ya tûtinê zêdetire. Bikarînanana kindirî

ya berdeyam dibite egera peydakirina êşên wek bironşîtê û penceşêra devî û gewrîyê û kezzebê û nexweşiyên bi kêşandinê peywendîdar peydadikit. Kindir dişê bandoran bide ser bîranîna kêmdemî û hizirkirina menteqî ya wan kesan.

Hêroyîn pêkhatineke efyonîye. pêkhatinên efyonî êşêbirên bihêzin û Dermanên Nizimker (Depressants) bihêzin.

Hêroyîna dihête firotin liser cade pir caran ne paqije anku ne pake. Komplîkasyon û karîgrên (bandorên) rexekî yê tirisnak ji encama xalisbûna neberdeyam ya hêroyînê.

Beşdarkirina derzîyan û şîrenqan û amîretên derzîlêdanê ew ligel xwe metirsîya HIV/AIDS hildigirin, û cerg kulî (Hepatitis) C û B û êşên dî yê vegir.

Dermanên Hişyarker (Stimulants)

Dermanên Hişyarker (Stimulants) sazûmana demarî ya navendî lezgîn dike û herweha mesaja ji mejî tê û diçe mejû. Dermanên Hişyarker (Stimulants) qutanên dilî, germa bedenî û pestanê xwînê zedetir dike.



Agahdarî bo Dayîk û Baban liser Dermanan (Tiryak)

Dermanên Hişyarker (Stimulants) evene:

Zagonî: nîkofîn (çixare), kafyên (qehwe, kola, çuklêt, hebên qelsbûne û hindek vexwarinên taqetê), zir êfidrîn (pseudoephdrine) tête dîtin di nav hindek dermanên kuxikê sermayê.

Ne zagonî: kokayîn, amphetamines yên bê reçet, dermanê lezîyê, LSD, ecstasy.

Bandorên sivik belku evebin:

- tînîbûn
- kêmxwarinî
- ne nivistin
- firehbûna bîbîya cavi
- pîrbêjî
- nerehtbûn

Bandorên giran dibê evebin:

- xefet
- sehim (tirs)
- tep
- serêş û qolinc
- êrşkarî
- paranoya
- şaşbûna hişî
- bêhişbûn

Kesên ku stimulants bikardînin ew dê bedenî bêtaqetbin jiber kêmxewî û kêmxwarin.

Dermanên şipesteyê (Hallucinogens)

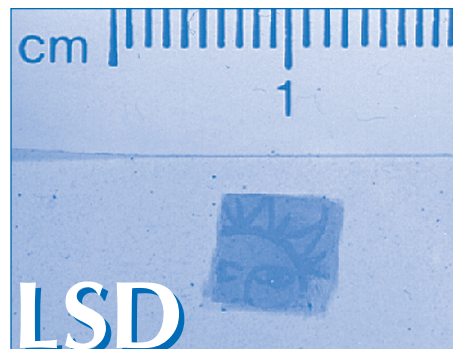
Dermanên şipesteyê (Hallucinogens) bandorê dikit liser hiş û zanînê. Kesê ku vî dermanî bikardîne dibe ku tiştên dibînin û dibihîsin bi awayekî şaşîyê ye tişt liber çavan herin û werine. His lihev dikeve tîye şabûyê, bi taybet kat (dem), deng û reng. Bandorên dermanên şipesteyê (Hallucinogens) mirov nikare texmîn bikit û pir cureyên xwe hene.

Dermanên şipesteyê (Hallucinogens) evene:

Ne zagonî: LSD, Kivarkên (magic mushrooms), mescaline, ecstasy, merîwana bi qurçên mestir.

Hindek bandorên wan evene:

- serma birqa germê
- firehbûna bîbîya cavi
- kêmxwarin û qolinc zikî û dilrabûn
- çalakîya zêde û axiftin û kenîn
- tirs û hisên tepeserîyê (paranoya)
- fikiranî bi demekî dirêj liser buyerên Kevin û buhurî.



Derman bi çi awayî bandor li kesan dike?

Bandora derman liser kesekî heta kesek din cihê dibe û ev girêdayî:

- **Ew kesên** kef û mezacê wan, giranî û mezniya wan, ka jine yan mîre, şexsiyeta wan, tenduristiya wan, ka xwarin çi wextî xwarîye, hîvîya wan ji derman cerbandina wan li ser derman çi qas heye.
- **Derman bixwe-qedera** bikaranîna dermanan, hêza wan, çawa bikar tîe anîn û kêşan û xwarin bi derziyê bikaranîn û gelo ew kes di wî wextî de cî dermanên dî bikarînan yan ne.
- **Jîngeh (dewrûber)** ka gelo ew kes li gel hevalên xwe yê ku pê bawer dikit yan ne, bi tinê ye, li şahiyeke yan jî li malê.

Ziyarên ku girêdayî bi bikaranîna dermanan çine?

Ziyarên dermanan evene:

- Ziyana dide leşî/bedenî
- Ziyana dide peywendîyan ligel kesên din: heval, malbat, civak
- Ziyana dide rengê jiyane, karkirinê, rewşinbîrîyê, seken (hewandin)
- Ziyana peywendîdar bi şikandina zagonan.

Di bin bandora dermande ciwan gelek serxweş dikevin û di vîdemîda talukên xidar peydadibin. Kesên serxweşbuyîn gelek caran dibin bandora texmînen şaş dikin ku di demên normalde nayêne kirin, xwe avêtin dinav hewzên qamde

(nekur). Gelek girînge ku meqata talukê bin heta ku karibin da ku ji vê qunaxê derbasbin.

Dibê ku zarok bixwazin derman bikarneynin ihtimal heye di bin bandora kesên derman bikartînin de bimînin. Metirsiya gelemperî ewe mayîn di trampêlekê de ligel kesên mey (alkolê) bi karibin.

Hindek derman bi taybetî ilac pêwîstîne û feyda xwe bo tenduristiya heye, ziyana wê peyda dibit dema ku kesan ev dermanên he di navbera hevalên xweda parvekirin.

Çima kesên ciwan dermanan bikartînin?

Kesên ciwan derman bikartînin bo aynî sedemên ku mezin bikartînin. Sedemên jibo vê çendê evene:

- Ji bo keyfî û xweşîyê
- Da ku ji problemên xwe bi dur Kevin û ji bîr bikin
- Da ku bawerîya xwe bi xwe weynin û cesaret bigrin
- Da ku ji berpirsiyarîya biryargirtinê xelasbin
- Da ku gel civakê têkel be
- Da ku dilşad bin
- Da ku xwedan cerbandinekê bin
- Da ku bêzar nebin
- Da ku rehetbin û stresê ji ser xwe bavên
- Da jiber êşan azad be

Cerbandin û bebiçav anîna taluka perçek mezinbunê ye ji bi gelek kesan başek ji beşê jiyane ye. Bikaranîna derman ji aliyê dayîk û baban de bandorek mezin li zarokên wan bixwe di kê jî berk u dê û bav bi xwe derman bikartînin.

Agahdarî bo Dayîk û Baban liser Dermanan (Tiryak)

Ez dê çawa zanim zaroyê min derman bikartînit

Gelek zehmete ku tu bêjî zaroyê min derman bikartînit. Bandore derman liser kese kheta kesê din têye cihêbûn anku wek hevdu nine ji ber bikaranîna derman di warê fizîkî û hisîda çî tu guhastin peyda nabin anku bo demek dirêj di hereketên zarokên weda , guhastinên bê adet peydabûn wê demê di be ku problemek heye. Ji bîrnekî ku ev guhastin di be ku beşek mezinbuyîne be ji. Haydar be ku di cîde nekeve şupha. Li gel zaroyan runin û bi axivin berî ku we di cihde biryara dumahîkê da.

Hindek nîşanên bo balkişandinê evanên li jêrine:

- Bêtaqetî
- Guhastinên di awayên xwarinêda
- Guhastinên mezin di rewşa kêfêda û rewşa feryadî
- Derbaskirina hemu şevan li derve
- Mayîna di dersanda li qutabxanê (dibibstanê)
- Problemên li dibistanê hene
- Di cihde û li pey hev guhastina hevalan
- Daxwazîya pêwistbûyîna bi diravan bê sedem
- Heyîya gelek diravan
- Hindakirina tiştên giring û bihagiran
- Promlem ligel polis

Gelo ez dê çikim dema ku min dît zarokê min derman bikaranî?

Meraqa serekî ya silametiya zarokên xwe û silametiya kesên din bike.

Metirse: zêde qehirandin wê bik zarokên we nexwazin da ku bi çî binyatî qewimîye. Bi zaroyên xwera nerim bi axivin da ka gelo çî di qewime.

Rastîyan bi destxin: li gel zaroyên xwe runin bi axivin ka çî cureyên derman û çend caran ew derman bikardînin. de be ku zarokên we jibo cerbandinê tenê derman bikaranîbin û ji wê pêve dest jê berdabin.

Berketina xwe nîşan bike: zecal bide aşkerekirin da ku hûn ji zaroyên xwe hez dikin û hûn hiz nakin ku ew derman bikartînin

Lehzeya xwe helbijêre: eger ku tu dixwazî di derheqa bikaranîna dermanande li gel zarokên xwe bi axivî û ew wê demê dibin bandore dermande be yan jî bihers ketebî wê demê mumkine ku wê cire-cir derkeve. Bisekine heta ku ew hişyarbin û tu jî aş dibî.

Probleman nasbike: Eger ku zaroyên me ji bona ku kurmên xwe bînin cih yan jî Problemên xwe ji bîrbikin, demê pêwistîya wan bi harîkarîyê piştigîrîyê heye. Ji feyde/harîkarî girtina yekî pispore metirse harîkarîyê bixwaze.

Xwe gazindebar neke: Eger ku zaroyên we derman bikaranînin eve nayê wê manê ku kêmasîyên we bixwe hene ji berk ku hûn dayîk û babên wanin. dayîk û babên wan çiqas li wan binêrin yan harîkar derkevin jî dîsa gelek ciwan di van wextên zehmet de derbasdibin anku bikaranîna derman diceribînin.

Ez çî bikim gelo wê zarokê min derman bikar neyinit?

Ceribandin beşek adetiye û mezinbûnêye. Piraniya keç û xortên ciwan ceribandine bit tûtîne û mey (alkolê) destpê dikin. Hindek ji wan dermanên ne zagonî wek merîwana wê biceribînin.

Hindek tişt hene ku dayî û bab dîşên bikin da ku zarokên wan bi kêmasî hên heberê astengên bi karanîna derman.

Bibe wek Nimûneyek: zarokên ku dayîk û babên wan araq vedixin û çixarê dikişînin ihtîmalek mezine ku zarokên wan jî vî kurmî bi destxin. Bikaranîna xwe ya tûtîne. Alkolê û dermanên din wek mesajêk bo zarokê xwe bîne berçavan liser rewşa xwe û kesên din yê derman bikartînin ligel zarokên xwe bi axivin, da ku ew bikarin kurmên xwe bînin ber çav û bi awayekê wan xurt dikin bo ronkirina helwêst û behayên xwe.

Agahdar bibe: Amadebe bo şîrovekirina pirsên dermanan bi awayekî aşkere û cidî. Eger tu bersiva pirsan nizanî amadebe bo lêgerîna agahdarîyan ji bo bersivdana wan. Vê yekê tu dikarî ligel zarokên xwe bihevra bigerin. Dibe ku wan zarokên we jî wê zêdetir di derheqa derman û bandorên wan de xwedan zanyarî bin. Ku tu di derheqa taluka derman û bikaranîna wande çîrokan/ gift û goyê mezintir bikî da ku zarokên xwe bitirsînin ku wî dermanî bikarneynin, dibe ku wî di paşe rojanda guhdar nekin.

Bi axive û guhdar bike: Amade bo guhdana problemên zarokên xwe û begemên wan yê hebin. Nîşandana reyaksiyona mezin û xwe jedurxistina pirsên zarokên we, wê bibe

sedema ku zarokên we na xwazin ligel we bi axivin. Sazkirina peywendiyê ligel zarokên we rewşeke du rêye. Xwe amadeke bo guhdana begemên zarokên xwe, mumkine ku pijirandina hindek pirsên ku têne axivtin bo cetin bin, lê biwan bide zanîn ku tu yê guhhê xwe bidî wan û ji bo wan amadeyî ku dema ku pêwistîya wan bi te hebû. Ew ciwanê dikare ligel dayîk û baban xwe di derheqa problemên xwede bi axive ihtîmalek biçûke ku wî jî bo saflîkirina alozîyên xwe derman bikarbînit.

Sînorek asafî damezrîne: pîlanên paşerojê yê cetin bi awayekî mumkin deynin. Di derheqa pirsên liser pêkanînen alkolê û derman da bo hereketên maqûl feydekarbin.

Wextî bide zarokên xwe bo biryar bidî, da ku bişên div ê prosesê da xwedan ray, ev yeka wî wan berpirsiyardar bikit. Bo careserikirina pirgîrêkan û bo çênebûna ser, perwerdekarkirina kesên ciwan.

Gelek giringe ku hevalên zarokên xwe û dayîk û babên wan binasin: Dayîk û babên hevalên zarokên we dişên bibin çavkanîyek giring bo harîkarîyê û handanê di vî warêde.

Guhartuyek bo bikaranîna derman bibînin: dayîk û bab dişên bo rehetbûnê hûn rê û dirbên din bi zarokên xwera nîşan bidin, da ka wî ew çawa di derheqa rewşên cetin û zehmet de werin.

Têbînî: Agahîyên di nav vê belavokê de têne pêşkêşkirin bo meremên gelemperî û dibê ne ête dîtin wek guhartuyekê bo şîretên taybetcurî û pişêbar.

Ev belavoke ya hatî pêşêxistin ji layê Department of Education & Training bo piştigîrî û beşdarîya pêşdestîya dayîk û baban di nav dibistanên civakê de. Eve ya hatî sermayedar kirin ji layê Community Support Fund.