

Family Matters (BOSNIAN)

Bosnian
[OTH-7860]

Porodična pitanja

kako prići razgovoru o drogama s članovima vaše porodice

Za poverljive informacije o alkoholu i drugim pitanjima u vezi droga nazovite **NSW Alcohol and Drug Information Service** (Služba za informacije o alkoholu i drogama NSW-a) na (02) 9361 8000 (za područje Sydney-a) ili 1800 422 599 ako zovete izvan Sydney-a. Ova služba radi 24 sata dnevno.

Ako vam je potrebna pomoć tumača nazovite **Translating and Interpreting Service** (Služba za prevadanje i tumačenje - TIS) na 13 14 50 i zatražite da vas spoje sa Službom za informacije o alkoholu i drogama NSW-a (NSW Alcohol and Drug Information Service).

BOSNIAN

For private advice and information about alcohol and other drug issues call the **NSW Alcohol & Drug Information Service** on (02) 9361 8000 (within Sydney) or 1800 422 599 from outside Sydney. This is a 24-hour service. If you need an interpreter please ring the **Translating and Interpreting Service (TIS)** on 13 14 50 and ask to be connected to the **NSW Alcohol and Drug Information Service**.

ActNow NSW GOVERNMENT AND YOU
Taking a stand against drugs

ActNow NSW GOVERNMENT AND YOU
Taking a stand against drugs

Porodična pitanja

kako prići razgovoru o drogama s članovima vaše porodice

Mnogi mladi se danas u svakodnevnom životu susreću s drogama. Roditeljima može biti veoma teško da znaju koji je najbolji način da se suoče s ovim problemom.

Biti roditelj u multikulturnom društvu tim pitanjima daje još jednu dimenziju. Jezičke barijere mogu produbiti jaz između vas i vašeg djeteta i otežati komunikaciju.

Jedan od najboljih načina da zaštitite svoje dijete je da se informirate o drogama i razgovarate o njima sa svojom djetetom. Ova knjižica vam daje opće informacije o drogama i alkoholu, prijedloge o tome kako možete razgovarati o ovom problemu kao porodica i gdje se možete obratiti za pomoć.

Šta su droge?

Droge su supstancije koje mogu promijeniti način na koji funkcioniraju mozak i tijelo tako što mijenjaju raspoloženje i djeluju na razmišljanje i reflekse. Sve droge, bez obzira jesu li legalne ili ne, potencijalno mogu biti štetne.

U **nezakonite droge** spadaju kanabis (marihuana, pot, weed, trava), 'ecstasy' (ekstazi, pilule, E, 'ecky', ekseri), amfetamini (speed, ice), LCD (acid, trips), ketamini (special K), GHB (liquid E, fantasy), kokain i heroin.

Važno je upamtiti da **zakonite droge** kao što su alkohol, duhan, lijekovi, i kofein (na primjer napitci koji daju energiju i tablete kofeina) mogu biti potencijalno štetne. Duhan je, na primjer, veoma

štetna legalna droga za koju ne postoji količina koja se može bezbjedno koristiti.

Kad se radi o zakonitim drogama, postoje **ograničenja** koja njihovu upotrebu i prodaju čine nezakonitom. Nezakonito je prodavati ili služiti alkohol osobama mlađim od 18 godina.

Premda su **lijekovi** po svojoj namjeni korisni, njihova zloupotreba ili davanje svojih lijekova drugima može biti opasno. Važno je biti dobro informiran o lijekovima koji se kupuju preko tezge, kao i o onima koji se daju na recept, razumjeti nuzgredne posljedice i znati zašto je važno uzimati ispravne doze.

how can i protect my children
someone i care about is using drugs > help for families > how to help people 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 the

Mladi i upotreba droga

Ljudi svih godina i porijekla uzimaju droge iz raznih razloga: kako bi osjećali da pripadaju nekoj grupi, da bi im droge pomogle da se opuste, iz zabave, da bi svladali stres, dosadu, tugu ili promjene u životu, ili osjetili kako će te droge djelovati na njih.

Većina mladih neće koristiti ilegalne droge, međutim, neki će ipak eksperimentirati s drogama. Važno je upamtiti da iako eksperimentiranje možda nije prihvatljivo i treba ga spriječiti kad god je to moguće, ono ne vodi uvijek ka dugotrajnoj upotrebi droga.

Problemi s drogama su često dio

mnogo većeg problema kao što je neuklapanje u školu, teškoće kod kuće ili nesposobnost da se priđe osobi prema kojoj se osjeća privlačnost.

Ako mislite da vaše dijete uzima droge, važno je da vas ne uhvati panika. Razmislite o tome zašto vaše dijete želi uzimati droge, razgovarajte sa svojim djetetom o tome i potražite rješenja. Ako ste zabrinuti, nemojte se ustručavati da potražite stručnu pomoć (pogledajte stranicu 14 za informacije o mjestima gdje se možete obratiti za pomoć).

Kanabis je ilegalna droga koja se najčešće koristi u Australiji. 26 posto mladih od 14 do 19 godina je koristilo kanabis najmanje jednom*.

*(Izvor podataka: 2004 Savezna anketa domaćinstava o drogama)

Gdje mladi saznaju za droge?

Mladi saznaju o drogama na mnogim mjestima, većinom od svojih prijatelja i drugih članova porodice, preko medija i časopisa i u školi.

U školama se o drogama uči u okviru predmeta Lični razvoj, zdravlje i fizički odgoj (PDHPE). Obrazovanje o drogama u školi je većinom usmjereno ka duhanu, alkoholu, kanabisu i analgeticima (sredstvima protiv bolova), jer istraživanje pokazuje da su to droge za koje postoji najveća vjerovatnost da će ih mladi zloupotrebjavati.

Ako želite saznati više o obrazovanju o drogama, obratite se školi vašeg djeteta ili idite na sljedeću web-stranicu:

www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/druged/prosupport.php

Roditelji imaju veliki utjecaj na svoju djecu. Saznajte što više činjenica o drogama i razgovarajte sa svojom djecom otvoreno i iskreno. Također slušajte pažljivo što vam djeca govore. Upamtite da način na koji vi koristite droge – kao što su lijekovi, cigarete i alkohol – može utjecati na odluke koje će vaša djeca donijeti o tome kako i kada da koriste droge.

Druge ilegalne droge se ređe koriste. 6 posto mladih od 14 do 19 godina je koristilo ecstasy ili amfetamine najmanje jednom*.

*(Izvor podataka: 2004 Savezna anketa domaćinstava o drogama)

Koje su neke od opasnosti upotrebe droga?

Bez obzira o kojoj se drogi radi, postoje mnogi potencijalni problemi u vezi s uzimanjem droga, kao što su naprimjer:

- zdravstveni problemi uključujući srčane probleme i probleme s disanjem
- fizičke posljedice kojima su uzrok nezgode
- smanjena tjelesna kondicija i slabiji sportski rezultati
- problemi sa zakonom i umiješanost u kriminalne aktivnosti
- problemi u školi i na poslu
- problemi s članovima porodice i u odnosu s drugima; i
- uzimanje prevelike doze.

Virusi kao što su hepatitis B i C i HIV/AIDS se također mogu širiti korištenjem špriceva.

Što je osoba mlađa kad počne upotrebljavati droge i/ili alkohol, to je veća vjerovatnost da će u budućnosti nastati problemi.

A što više i češće neko koristi droge, to je veća vjerovatnost da će postati ovisnik (narkoman).

Ilegalne droge se često mješaju s drugim supstancijama tako da se nikad ne može biti siguran što se sve nalazi u određenoj drogi, koliko je jaka ili kakvo

djelovanje može imati.

Miješanje droga s alkoholom i drugim drogama je veoma opasno. Jedna droga može još više pogoršati nuzgredne posljedice druge droge. Većina ljudi kojima pozli ili umru od droga često u svom tijelu istovremeno ima više od jedne droge.

Kada neko koristi droge, one djeluju na njegove/ njene reflekse i sposobnost odlučivanja. To znači da lakše dolazi do nesreća (kao što je utapanje ili pad), ili takve osobe čine nešto zbog čega se kasnije kaju, kao što je seks bez zaštite.

Upotreba droga i alkohola i vožnja

Mnogi ljudi **pogrešno** vjeruju da je manje opasno voziti pod utjecajem kanabisa i drugih droga nego pod utjecajem alkohola.

Postoje dokazi da droge i alkohol djeluju na sposobnost vozača da odlučuje i reagira. Droge i alkohol mogu promijeniti kako se osoba osjeća i povećati njeno samopouzdanje. Vozač može potcijeniti opasnost i misliti da dobro vozi iako u stvarnosti to nije tako.

Nezakonito je voziti pod utjecajem droga i/ili s količinom alkohola u krvi iznad dozvoljene granice.

U New South Wales-u zakonom dozvoljena granica alkohola u krvi je:

- **0.05** za vozače s **punom dozvolom**
- **0.00** za vozače s **L- i P-tablicama**. Novi zakoni uvedeni 2004. god. određuju da je nezakonito da vozači s L ili P tablicama konzumiraju bilo koju količinu alkohola i voze.

Ako ste prethodne večeri puno popili, sljedećeg dana možete još uvijek imati veću količinu alkohola u krvi nego što je dozvoljeno.

Također je opasno biti putnik u automobilu čiji je vozač pod utjecajem alkohola ili droga.

U prosjeku je svaka peta smrtna prometna nesreća prouzrokovana alkoholom.

A kakva je veza između droga i duševnog zdravlja?

Istraživanje ukazuje na to da neke droge mogu doprinijeti ili podstaknuti duševne zdravstvene probleme kod nekih ljudi. Duševna oboljenja za koja se najčešće izvještava da su povezana s upotrebom droga su tjeskoba (anksioznost) i depresija. Postoje izvještaji koji ukazuju na vezu između droga i psihotičnih oboljenja (kao što je šizofrenija).

Ako ste zabrinuti po pitanju upotrebe droga i duševnog zdravlja, razgovarajte o tome sa svojim liječnikom.

Kako mogu zaštititi svoju djecu?

Roditelji mogu imati jak pozitivan utjecaj na svoju djecu. Ne postoji garancija da vaša djeca neće eksperimentirati s drogama, ali ako imate dobar odnos i otvoreno razgovarate s njima, vjerovatnost da će vaša djeca imati problema biće manja.

Budite dio njihovog života

Provodite vrijeme s njima, pokažite da vas zanima ono što njih zanima, jedite obroke zajedno svakog dana i često radite druge stvari zajedno. Upoznajte prijatelje svoje djece.

Saslušajte svoju djecu

Razgovarajte sa svojom djecom i saslušajte ih. Tražite njihovo mišljenje o raznim stvarima. Saslušajte ih i biće vjerovatnije da će i oni slušati vas.

Budite uzor

Mladi mogu steći svoje mišljenje o drogama od vas. Ako konzumirate

alkohol ili uzimate lijekove, to trebate činiti u sigurnim i razumnim granicama. Budite uvijek spremni razgovarati o tome iskreno sa svojom djecom.

Budite iskreni

Saznajte činjenice o alkoholu i drugim drogama, ali nemojte se pretvarati da sve znate. Budite spremni da kažete "Ne znam ali ću pokušati da saznam".

Budite staloženi

Važno je da ste staloženi i razumni kad razgovarate o teškim temama. Ako se rasrdite, biće vam teže razgovarati o teškim temama u budućnosti.

Nastavite razgovarati

Jednom kad ste već razgovarali o drogama ili drugim teškim pitanjima, važno je da nastavite i kasnije da ponovo o njima razgovarate. Tako će vašem djetetu biti lakše da vam se obrati ako ima neki problem.

Odredite jasne granice

Razgovarajte sa svojom djecom kako biste utvrdili granice i odredili koja je vrsta ponašanja prihvatljiva a koja nije. Držite se toga i budite sigurni da vaš tinejdžer ili tinejdžerka zna što će se dogoditi ako prekrši pravila.

Usmjerite se na pozitivno

Nagradite dobro vladanje svog djeteta i istaknite stvari koje dobro radi. Budite sigurni da vaš sin ili kćer znaju da ih volite i da ćete uvijek nastojati da ste na njihovoj strani, čak i ako se uvijek ne slažete s njihovim ponašanjem.

Nastojte da budete složni

Ako je moguće, nastojte da se vi i vaš partner – ili neko drugi ko ima utjecaja na vaše dijete – slažete u svom stavu o svim problemima do kojih dolazi. Dogovorite se o tome kakav je vaš stav prije nego što razgovarate s djetetom i budite sigurni da su vaše poruke djetetu iste.

Nazovite Parent Line (Telefonska služba za roditelje) za pomoć

Roditeljima može biti veoma teško da razgovaraju sa svojom djecom o mnogim pitanjima uključujući droge.

Za savjet o tome kako da razgovarate s djecom o upotrebi droga i drugim pitanjima od značaja za roditelje nazovite **Parent Line na 1300 1300 52**. Ova telefonska služba za informacije za roditelje radi od ponedjeljka do petka od 9 ujutro do 4.30 poslije podne.

Ako vam je potrebna pomoć tumača nazovite **Translating and Interpreting Service (Služba za prevađanje i tumačenje - TIS) na 13 14 50** i tražite da vas spoje sa Telefonskom službom za roditelje (Parent Line).

how can I protect m
what if someone I care about is using drugs > help for families > help for people
what if...thinking about problems before they hap
what to do in an emergency

Mladi i konzumiranje alkohola

Alkohol i duhan su droge s kojima se mladi najčešće susreću, a naročito kad počnu rasti, izlaziti i odlaziti na zabave s društvom.

Veća je vjerovatnost da će mladi zloupotrebjavati alkohol nego nezakonite droge, a naročito da će konzumirati isuviše alkohola u kratkom razdoblju (da će se opiti).

Prema nedavno sprovedenoj saveznoj anketi+ učenika, 19% djece od 12 godina i 50% mladih od 17 godina je konzumiralo alkohol u toku sedmice koja je prethodila anketi. Od ovog broja, 44% sedamnaestogodišnjaka je konzumiralo veliku količinu alkohola (sedam ili više pića u toku jednog dana za mladiće i pet ili više pića u toku jednog dana za djevojke).

Članovi porodice, uključujući roditelje i braću i sestre, su za mlade najčešći izvor alkohola. Tri najčešća mjesta gdje učenici piju su porodični dom, kuća prijatelja ili na zabavi.

U New South Wales-u je nezakonito prodavati ili služiti alkohol bilo kome ispod 18 godina. Zakon također zabranjuje da maloljetnici konzumiraju alkohol na mjestima koja imaju dozvolu za služenje alkohola, kao i u restoranima koji ne posjeduju takvu dozvolu. Za nezakonitu prodaju ili služenje alkohola određene su kazne do \$5500.

Međutim, zakon određuje da se u slučaju krivične optužbe može kao odbrana koristiti činjenica da je roditelj ili staratelj maloljetnika dao alkohol svom djetetu ili dao svoj pristanak drugima da djetetu daju alkohol, izuzev u slučajevima kada je alkohol dat djetetu na mjestu koje posjeduje dozvolu za služenje alkohola.

Informacije za osobe koje namjeravaju organizirati parti za tinejdžere u svom domu možete pronaći na sljedećoj web-stranici policije New South Wales-a: www.police.nsw.gov.au/community_issue/safe_party_strategy

+ (Izvor: Konzumiranje alkohola od strane učenika srednjih škola u Australiji u 2002.godini)

Informacije o drogama

Većina ljudi nije dobro informirana o ilegalnim drogama. Svrha ovih informacija je da vam pomognu da razgovarate sa svojom djecom o drogama. Postoje razne vrste ilegalnih droga, ali će mladi najvjerovatnije doći u kontakt ili pokušati koristiti kanabis, ecstasy (ekstazi) ili amfetamine.

Kanabis

Najčešći nazivi: pot, marijuana (marihuana), dope, grass (trava), ganja, weed, yandri.

Izgled: Kanabis se može kupiti u vidu osušenih cvjetova ('glave'), listova, stabljika i sjemena. Kanabis se često miješa s duhanom i puši u vidu cigareta ('joint') ili preko vodenih lula ('bongs'). Kanabis se također može koristiti kao sastojak pri spravljanju kolača i biskvita.

Neki ljudi izjavljuju da ih upotreba kanabisa opušta i čini srećnim.

Djelovanje: crvenilo očiju, povećan apetit, govornost i smijeh više od uobičajenog, suha usta, smanjena koncentracija i pospanost.

Moguće posljedice redovite upotrebe: Nagle promjene raspoloženja, povećanje težine, umanjeno motivisanost i apatija, priviđanja i halucinacije, sumnjičavost u odnosu na druge, depresija i drugi duševni problemi, osobito kod ljudi koji od ranije imaju duševne probleme.

Moguće posljedice dugotrajne upotrebe: Kanabis sadrži više kancerogenih sastojaka nego duhan, te se pušenjem kanabisa ljudi izlažu većem riziku od raka pluća, usta, grla i jezika. U ostale potencijalne posljedice dugotrajne upotrebe spadaju napadaji panike, tjeskoba (anksioznost), opadanje polnog nagona, depresija i drugi duševni problemi.

Kako droge djeluju na ljude?

Kako će neka droga djelovati ovisi od stvari kao što su:

- koliko droge je uzeto
- tjelesna građa i težina osobe i opšte zdravlje
- je li ta osoba istu drogu uzimala i ranije
- gdje se u to vrijeme nalazi (npr. sama ili s prijateljima, kod kuće ili na zabavi); i
- sama droga.

Informacije o drogama

Ecstasy (Ekstazi)

Uobičajeni nazivi: MDMA, pilule, E, ecky, ekseri.

Izgled: Obično se prodaje u vidu malih tableta raznih boja i veličina. Često se tokom proizvodnje na tabletama utisne neki simbol.

Kada netko uzme manju količinu ekstazija, osjeti djelovanje u toku od jednog sata, koje može trajati do oko šest sati, posebno kod osoba koje nisu ranije uzimale ovu drogu. Korisnici izjavljuju da su iskusili nagli osjećaj užitka i potom smirenost i euforiju, veću samopouzdanost i energiju.

Djelovanje: Stiskanje vilice, mučnina, glavobolja, znojenje, pretjerana vrućina, dehidriranost, bolovi u mišićima, tjeskoba (anksioznost), uzbuđenje,

proširenje zjenica, gubitak apetita, neraspoloženje, ubrzani rad srca, smrt uslijed prestanka rada srca (u rijetkim slučajevima).

Moguće posljedice redovite upotrebe: Gubitak težine, problemi sa spavanjem, dehidriranost, nerazumno ponašanje, tjeskoba, halucinacije, smanjena emotivna kontrola, letargija, depresija, oštećenje nervnih ćelija.

Ljudi koji proizvode ekstazi često miješaju ili 'presjeku' supstanciju s drugim stvarima kako bi dobili što više droge. Neke od supstanci koje sadrži tableta ili prah mogu imati neugodno ili štetno djelovanje. Često je teško odrediti što droga u stvari sadrži i kako će na nekoga djelovati.

Amfetamini

Uobičajeni nazivi: spid ('speed'), 'goey', 'whizz', 'ice', 'crystal', 'met', 'shab'.

Izgled: 'Speed' (spid) najčešće ima oblik bjelog ili žutog praha koji se obično ušmrcava kroz nos ili ubrizgava putem šprice. Također se može progutati u vidu tableta ili kapsula. U posljednje vrijeme u Australiji je dostupniji čistiji kristalni oblik amfetamina, koji često može biti nalik sitnim komadima ledenih kristala ili komadića stakla. Ovakav oblik amfetamina se obično udiše ili puši.

'Speed' je stimulativno sredstvo koje održava ljude koji ga uzimaju u budnom stanju i navodno im daje energiju i izaziva uzbuđenje.

Djelovanje: Osjećaj samopouzdanja, ubrzani rad srca, škripanje zubima, osoba se lako uzbuđi, znojenje, suha usta i usne, proširenje zjenica, smanjen apetit, nagla promjena raspoloženja i nesanica.

Moguće posljedice redovite upotrebe: Gubitak težine, glavobolja, problemi sa spavanjem, paranoja, napadaji panike, anksioznost, nervoza, smanjena emotivna kontrola, depresija, nasilno i agresivno ponašanje, ovisnost, oštećenje nervnih ćelija, smrt uslijed otkazivanja rada srca.

Gdje mogu saznati više o drogama?

Nazovite Službu za informacije o alkoholu i drogama (Alcohol and Drug Information Service - ADIS) na (02) 9361 8000 (y Sydney-u) ili besplatno na 1800 422 599.

ADIS je povjerljiva telefonska služba koja je na raspolaganju 24 sata. Stručni savjetnici su obučeni da vam pomognu da riješite probleme, pruže savjet ili daju informacije, ili da vas informišu o službama za alkohol i droge u vašem kraju, koje vam mogu pomoći.

Ili, slijedeće web-stranice www.druginfo.nsw.gov.au/ www.alcoholinfo.nsw.gov.au

Ove web-stranice vodi vlada New South Wales-a i sadrže informacije o službama s područja alkohola i droga koje vam mogu pomoći.

Posjetite svoju lokalnu javnu biblioteku. Drug Information @ Your Local Library (di@yll), kojom upravlja Služba za zdravstvene informacije u Državnoj biblioteci NSW-a, pruža veliki niz najnovijih informacija o drogama i alkoholu. Možete:

- posjetiti web-stranicu: <http://diayll.sl.nsw.gov.au>
- posjetiti svoju lokalnu javnu biblioteku gdje ćete naći niz brošura i knjižica
- zamoliti osoblje biblioteke za pomoć.

Što ako droge koristi neko do koga mi je stalo?

Otkriće da je dijete ili član porodice pokušao uzimati ili uzima droge može biti vrlo traumatično. Porodice, a posebno roditelji, često krive sebe. Postavljaju si pitanja kao što su: "Jesam li ja kriv/a?" ili "Gdje sam pogrešio/la?"

Ako vaše dijete, prijatelj ili rođak koristi droge, važno je da ne tražite ko je kriv – naročito ne krivite sebe. Umjesto toga, potražite informacije i potporu. Nije sramota razgovarati o upotrebi droga u vašoj porodici.

Nemojte se plašiti da zatražite pomoć: teško je sam svladati probleme s drogama. Postoje mnoga mjesta koja pružaju pomoć kako osobi koja koristi droge tako i članovima porodice ili prijateljima.

Ako mislite da vi sami ili neko od članova vaše porodice ima problema s drogom, prvi je korak da razgovarate sa savjetnikom ili zdravstvenim radnikom. Ova osoba će vam dati privatan, povjerljiv savjet i uputiti na službu protiv droga koja vama najbolje odgovara.

Mjesta na kojima vam mogu pružiti pomoć.

■ NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS) –

Služba za informacije o alkoholu i drogama NSW-a.

Za povjerljive savjete i informacije o alkoholu i drugim pitanjima u vezi droga, nazovite ADIS na **(02) 9361 8000** (za područje Sydney-a) ili **1800 422 599** ako zovete izvan Sydney-a. . Ova služba radi 24 sata dnevno. Ne morate dati svoje ime.

Stručni savjetnici su obučeni da vam pomognu na svladavanju problema, pruže savjete i informacije ili da vas informiraju o pojedinim službama protiv alkohola i droga u vašem području, koje vam mogu pomoći.

Ako trebate tumača, nazovite Službu za prevađanje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service - TIS**) na **131450** i zatražite da vas spoje sa Službom za informacije o alkoholu i drogama NSW-a (NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS)).

■ Idite kod lječnika.

- Možete također posjetiti svoj lokalni zdravstveni centar u zajednici (community health centre) izatražiti da vam daju uput za savjetnika za droge i alkohol

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

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