

**Family Matters
(MACEDONIAN)**

the facts on drugs

> how dangerous are drugs > why do people use drugs > where do young people get ideas about drugs
how can I learn more facts about drugs > what are the harms associated with drugs

Семејни работи

**како да им пријдете на проблемите во врска со дрогата со
вашето семејство**

how can I protect my children

what I care about is using drugs > help for families > help for people using drugs

...thinking about problems before they happen

what to do in an emergency

Семејни работи

како да им пријдете на проблемите во врска со дрогата со вашето семејство

Во денешниот свет многу млади луѓе наидуваат на дрога. Како родител може да биде многу тешко да знаете како најдобро да постапите во врска со тоа.

Со тоа што сте родител во едно мултикултурно општество можете да си ги зголемите овие грижи. Јазичните бариери можат да го зголемат јазот меѓу вас и вашето дете и да ја отежнат комуникацијата.

Еден од најдобрите начини на кој можете да го заштитите вашето дете е да бидете информирани за дрогата и да дискутирате за проблемите со него. Оваа книшка ви дава општи информации за дрогата и алкохолот, идеи како да зборувате за проблемите како семејство и каде да се обратите за помош.

Што е дрога?

Дрогата е супстанца која може да го измени начинот на кој работи мозокот и телото со тоа што го менува расположението и влијае на начинот на размислување и на рефлексите. Сите видови на дрога, без разлика дали се дозволени со закон или не, имаат потенцијал штетно да делуваат.

Во **недозволените видови на дрога** се вклучуваат канабис (марихуана, pot, weed), екстази (таблетки, E, ecstacy), амфетамини (speed, ice), LSD (acid, trips), ketamine (Special K), GHB (liquid E, GBH, fantasy), кокаин и хероин.

Важно е да се запамети дека **дозволените видови на дрога**, на пример, алкохолот, цигарите, лековите и кофеинот (на пример, 'пијалоците за енергија' и таблетките со кофеин) се

потенцијално штетни. Цигарите, на пример, се дозволена дрога која е многу штетна за која не постои безбеден степен на користење.

За користењето на дозволените видови на дрога има **ограничувања** со кои нивната продажба и употреба стануваат незаконски. Незаконски е да се продава или два алкохол на лица кои се помлади од 18 години.

Додека **лековите** се наменети да бидат од корист, може да биде многу опасно ако тие се злоупотребуваат или ако им се даваат на други лица. Важно е да се биде добро информиран како за лековите кои се продаваат без рецепт, така и за тие што се продаваат со рецепт, да се знае кои се несаканите последици и да се знае зошто е важно да се земаат во правилна доза.

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

Младите и користењето на дрога

Луѓето од различни возрасти и потекла земаат дрога заради многу причини: да чувствуваат дека припаѓаат на одредена група, да се чувствуваат подобро, заради забава, да се соочат со притисок, досада, тага или измени во нивниот живот, или за да ги испробаат ефектите на дрогата.

Повеќето млади нема да користат недозволена дрога, меѓутоа некои ќе експериментираат. Важно е да се запамети дека иако експериментирањето можеби не е прифатливо и секогаш кога е можно треба се спречи, тоа секогаш не води кон долготрајно користење на дрога.

Понекогаш, проблемите со дрогата се дел од многу поголем проблем, на пример, кога младото лице не се вклопува на училиште, има тешкотии дома или не знае како да им пријде на луѓе кои го привлекуваат.

Ако мислите дека вашето дете користи дрога, важно е да не паничите. Размислете зошто вашето дете може да сака да користи дрога, зборувајте со него за тоа и барајте решенија. Ако сте загрижени, не се двоумете и побарајте помош од стручни лица (видете на страна 14 за поединости како да ги контактирате).

Канабисот е најчесто користената недозволена дрога во Австралија. 26 насто од лицата на возраст меѓу 14 и 19 години барем еднаш користеле канабис*.

*(Извор: 2004 National Household Drug Survey (Национална анкета на домаќинствата за користење на дрога)

Каде младите учат за дрогата?

Младите учат за дрогата на многу места, најчесто од нивните пријатели и семејството, средствата за јавно информирање, од часописи и на училиште.

Во училиштата се изведува настава за дрога како дел од предметот Personal Development, Health and Physical Education – PDHPE (Личен развој, здравје и физичко образование). Наставата за дрога на училиште се сосредоточува на цигари, алкохол, канабис и аналгетици (лекарства против болки), затоа што истражувањата покажуваат дека веројатноста е најголема младите да ги злоупотребуваат овие видови на дрога.

Јавете се во училиштето на вашето дете за да дознаете повеќе за наставата за дрога или одете на www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/druged/prosupport.php

Родителите имаат големо влијание на нивните деца. Запознајте се со фактите за дрогата и зборувајте отворено и искрено со вашите деца. Исто така, внимателно слушајте што ви кажуваат. Бидете свесни дека начинот на кој користите дрога – на пример, лекови, цигари и алкохол – може да влијае на одлуките кои ќе ги донесат вашите деца како и кога да земаат дрога.

Другите видови на недозволена дрога поретко се користат. 6 насто од лицата на возраст меѓу 14 и 19 години користеле екстази и 6.5 насто од лицата на возраст меѓу 14 и 19 години барем еднаш зеле амфетамин*.

*(Извор: 2004 National Household Drug Survey (Национална анкета на домаќинствата за користење на дрога)

Кои се некои од опасностите од користењето на дрога?

Без оглед на видот на дрога, постојат многу можни проблеми кои се поврзани со користењето на дрога, на пример:

- здравствени проблеми, вклучувајќи проблеми со срцето и дишењето
- физичка повреда при несреќни случаи
- намалена физичка издржливост и послаби постигнувања во спортот
- проблеми со законот и замешување во криминал
- проблеми на училиште и на работа
- проблеми со семејството и во односите со другите луѓе, и
- земање преголема доза.

Со шприцувањето дрога може исто така да се шират вируси, на пример, хепатит Б и Ц и ХИВ-вирусот/вирусот на СИДА.

Колку што е помлад човек кога ќе почне да користи дрога и/или алкохол, толку поголема е веројатноста да си создаде проблеми во иднина.

И колку почесто и подолго човек користи дрога, толку поголема е шансата да стане зависен од неа (да стане зависник).

Недозволената дрога често се меша со други супстанции така да човек никогаш не може да биде сигурен што има во неа, колку е јака или како таа може да делува на него.

Многу е опасно да се меша дрога со алкохол или со некој друг вид на дрога. Еден вид на дрога може да ги влоши негативните последици на друг вид на дрога. Повеќето луѓе кои умираат заради користење дрога често при смртта имаат повеќе од еден вид дрога во телото.

Кога некој користи дрога, тоа влијае на нивните рефлексии и способноста да донесуваат јасни одлуки. Ова значи дека полесно може да се случи некоја несреќа (на пример, некој да се удави или да падне), или да направи нешто за кое подоцна ќе зажали, на пример, да има секс без заштита.

Користење на дрога, алкохол и возење

Многу луѓе **погрешно** веруваат дека е помалку ризично кога земаат канабис или некоја друга дрога и возат отколку кога возат под влијание на алкохол.

Испитувањата покажуваат дека и дрогата и алкохолот влијаат на способноста на возачот да донесува одлуки и на неговата способноста да реагира. Дрогата и алкохолот можат да го изменат начинот како се чувствува човек и да ја зголемат самовербата. Човек може да ги потцени опасностите и да смета дека вози добро, кога тоа не е случај.

Забрането е да се вози под влијание на дрога и/или со поголема концентрација на алкохол во крвта од дозволената.

Во Нов Јужен Велс, концентрациите на алкохол дозволени со закон изнесуваат:

- **0.05** за возачи со **полна дозвола**
- **0.00** за возачи со **L- и P-табличка**. Според новите закони кои беа воведени во 2004 г. забрането е возачите со L- или P-табличка да пијат **било каков** алкохол и да возат.

Ако пиете многу претходната вечер, следниот ден концентрацијата на алкохол во крвта може се уште да ви биде над дозволената.

Исто така, опасно е да се патува како сопатник во автомобил во кој возачот е под влијание на дрога или алкохол.

Алкохолот е вклучен како причина во околу еден од секои пет катастрофални сообраќајни несреќи.

Каква е врската меѓу дрогата и менталното здравје?

Истражувањата покажуваат дека земањето на некои видови на дрога може да допринесе или да предизвика проблеми со менталното здравје кај некои луѓе. Најчесто регистрираните ментални болести кои се поврзуваат со земањето дрога се нервната растроеност и депресијата. Исто така постојат и извештаи за психички болести (на пример, шизофренија).

Ако сте загрижени за врската меѓу користењето на дрога и менталното здравје, ве молиме, разговарајте за тоа со доктор.

... > where do you people get ideas about drugs the harms associated with drugs

Како можам да ги заштитам моите деца?

Родителите можат многу позитивно да влијаат на нивните деца. Не постои начин на кој може да се гарантира дека вашите деца никогаш нема да експериментираат со дрогата, меѓутоа, ако имате добри односи и ако зборувате отворено ќе можете да ги намалите шансите да се доведат во опасност.

Вклучете се во нивниот живот

Поминувајте го времето заедно, заинтересирајте се за работите што нив ги интересираат, секој ден јадете заедно и често заедно правете некои други работи. Запознајте ги пријателите на вашето дете.

Слушајте ги кога ви зборуваат

Зборувајте со вашите деца и слушајте ги кога тие ви зборуваат. Прашувајте ги што мислат за различни работи. Сослушате ги што имаат да ви кажат и веројатноста тие да ве слушаат кога зборувате ќе биде поголема.

Давајте им пример

Младите можат да ги формираат своите погледи за дрогата под ваше влијание. Ако пиете алкохол или земате лекови, правете го тоа во безбедни и разумни граници. Бидете подготвени искрено да разговарате за ова со вашите деца.

Бидете искрени

Запознајте се со фактите за алкохолот и дрогата, но не се правете дека се знаете. Бидете подготвени да речете 'Не знам, но ќе се потрудам да дознаам'. Ако сте искрени со вашите деца, ќе им биде полесно и тие да бидат искрени со вас.

Бидете смирени

Важно е да бидете смирени и рационално да размислувате кога зборувате за тешки работи. Ако се лутите, ќе биде потешко да разговарате на тешки теми во иднина.

Не престанувајте да зборувате

Откако еднаш веќе сте зборувале за дрогата или други тешки работи, важно е подоцна повторно да зборувате за истите. Со ова ќе му олесните на вашето дете да ви се обрати ако има проблем.

Поставете јасни ограничувања

Зборувајте со вашите деца за да утврдите правила кое однесување е во ред и кое не е. Бидете доследни и осигурете се вашиот тинејџер да знае што ќе се случи ако тој ги прекрши правилата.

Концентрирајте се на позитивното

Наградете го детето кога тоа се однесува добро и нагласувајте ги работите што добро ги прави. Осигурете се вашиот син или ќерка да знае дека го/ја сакате и дека секогаш ќе се обидуваат да бидете на нивна страна, дури и ако секогаш не го одбрувате нивното однесување.

Обидете се да бидете единствени

Ако е можно, обидете се да обезбедите вие и вашиот партнер – или било кои други возрасни лица кои имаат влијание на вашето дете – да бидете единствени во приодот кон било кои проблеми што ќе се јават. Договорете се како ќе постапите пред да зборувате со вашето дете и осигурете се вашите пораки да бидат исти.

За помош, телефонирајте на Parent Line (Информативна линија за родители)

За родителите може да биде многу предизвикувачки да разговараат со нивните деца за многу работи во врска со дрогата. За совети како да разговарате со децата за користењето на дрога или за други работи во врска со воспитување на децата, телефонирајте на Parent Line на 13 20 55. Оваа линија е отворена од 9 ч. наутро до 4.30 ч. попладне, од понеделник до сабота.

Ако ви треба преведувач, ве молиме телефонирајте во Translating and Interpreting Service – TIS (Служба за писмено и усмено преведување) на 13 14 50 и побарајте да ве поврзат со Parent Line.

Младите и алкохолот

Алкохолот и цигарите се дрога со која младите најверојатно ќе дојдат во контакт, посебно како што стануваат повозрасни и кога почнуваат да одат на забави.

Веројатност да злоупотребуваат алкохол во однос на дрога е поголема кај младите, посебно кога пијат премногу алкохол за кратко време (кога се пијанчат).

Според една неодамнешна национална анкета+ на ученици, 19 насто од учениците на возраст од 12 години и 50 насто од учениците на возраст од 17 години пиеле алкохол во неделата пред анкетата. Од овие, 44 насто од учениците на возраст од 17 години пиеле алкохол во голема количина (седум или повеќе пијалоци во еден ден за момчиња и пет или повеќе пијалоци во еден ден за момичиња).

Членовите на семејството, вклучувајќи ги родителите и постарите браќа/сестри, се најчестиот извор на алкохол за младите. Трите главни места каде учениците можат да пијат алкохол се семејниот дом, во домот на некој пријател или на забава.

Во Нов Јужен Велс е забрането да се дава алкохол на лице на возраст под 18 години. Ова ги вклучува домовите, салите и општо земено, јавните места. Според законот, исто така на малолетниците им е забрането да пијат алкохол во локали со дозвола за точење алкохол и во ресторани без дозвола за точење алкохол. За незаконско снабдување со алкохол се применуваат казни во износ до 5,500 долари.

Меѓутоа, законот обезбедува одбрана во случај на судска постапка ако се утврди дека родителот или старателот на малолетникот му понудил алкохол на детето или дозволил алкохол да му даде некој друг, освен ако алкохолот бил понуден во локал со дозвола за точење алкохол.

За совети во врска со одржување на забави за тинејџери, видете на Интернет страните на NSW Police (Полиција на Нов Јужен Велс) на: www.police.nsw.gov.au/community_issue/safe_party_strategy

+ (Извор: Australian secondary school students' use of alcohol in 2002 (Пиене алкохол меѓу средношколиците во Австралија во 2002 г.)

Информации за дрогата

Голем број луѓе не се добро информирани за недозволената дрога. Овие информации се наменети да ви помогнат кога ќе зборувате за дрогата со вашите деца. Постојат повеќе видови на недозволена дрога, меѓутоа веројатноста е најголема младите да пробаат или да бидат во контакт со канабис, екстази и амфетамини.

Канабис (Cannabis)

Вообичаени имиња: Pot, marijuana, dope, grass, ganja, weed, yandi.

Изглед: Канабисот може да се купи како исушени цветови ('heads'), лисја, стебленца и семе. Тој обично се меша со тутун и се пуши во цигари ('joints') или преку црева за вода ('bongs'). Канабисот исто така може да се пече во колачи или бисквити.

Некои луѓе велат дека канабисот ги опушта и ги прави среќни.

Последици: Вцрвенети очи, зголемен апетит, зборува и се смее повеќе од обично, има сува уста, намалена координација/концентрација и поспаност.

Можни последици при редовно користење: Промени во расположението, зависност, намалено памтење, здебелување, намалена мотивираност и незаинтересираност, илузии, халуцинации, сомневање во другите, депресија и други ментални проблеми, посебно кај лица со претходни болести.

Можни долгорочни последици: Канабисот содржи повеќе супстанции кои предизвикуваат рак отколку што се најдени во тутунот, затоа со пушењето канабис луѓето се изложуваат на поголем ризик од рак на белите дробови, устата, грлото и јазикот. Во другите можни долгорочни последици се вклучуваат напади на паника, растроеност, намален сексуалне нагон, депресија и други ментални проблеми.

Како дрогата влијае на луѓето?

Влијанието на дрогата зависи од следните работи:

- колку дрога се зема
- големината на телото на лицето што ја зема дрогата, тежината и општата здравствена состојба
- дали лицето претходно ја земало дрогата
- каде се наоѓа лицето кога ја зема дрогата (на пример, дали е сам или со пријатели, дали е дома или на забава) и
- самата дрога.

Информации за дрогата

Екстази (Ecstasy)

Вообичаени имиња: MDMA, pills, E, ecсу.

Изглед: Обично се продава во мали таблети во различна боја и големина. Често на таблети е втиснато 'лого'.

Кога некој ќе земе мала количина на екстази, дрогата ќе почне да делува во рок од еден час и нејзините ефекти можат да траат до околу шест часа, посебно кај лица кои претходно не ја земале дрогата. Во некои случаи, ефектите можат да се чувствуваат подолго време. Корисниците велат дека чувствуваат 'излив на чувства', што е проследено со чувство на спокојство и еуфорија, зголемена самоверба и енергија.

Последици: Стискање на вилиците, чкртање со забите, повраќање, главоболки, потење,

прегрејување, дехидрирање, болки во мускулите, растроеност, возбудливост, раширени зеници, намален апетит, нерасположеност, забрзано чукање на срцето, смрт како последица на откажување на срцето (во ретки случаи).

Можни последици при редовно користење: Слабење, проблеми со спиењето, дехидрирање, неразумно однесување, растроеност, халуцинации, смалена контрола на чувствата, безволност, депресија, оштетување на нервните клетки.

Луѓето кои прават екстази, често ја мешаат или 'пресекуваат' супстанцата со други супстанции за да го продолжат влијанието на дрогата. Некои супстанции во таблети или правот можат да имаат непријатни или штетни последици. Често, тешко е да се каже што содржи дрогата и како таа делува на корисниците.

Амфетамини (Amphetamines)

Вообичаени имиња: Speed, goey, whizz, ice, crystal, meth, shabu.

Изглед: Амфетамините обично се достапни во вид на бел или жолт прашок кој луѓето или го шпркнуваат преку нос или го вшрицуваат. Тој исто така може да се голта, во вид на таблети или капсули. Од неодамна, во Австралија пошироко може да се добијат амфетамини во почиста, кристална форма. Овие често можат да наликуваат на мали ледени кристали или парчиња од стакло. Овие амфетамини обично се вовлекуваат со пушење.

Амфетамините се стимулативни средства. Ги одржуваат луѓето

во будна состојба и наводно ги прават да се чувствуваат полни со енергија и возбудени.

Последици: Чувство на самоверба, забрзан пулс, чкртање со забите, возбудливост, потење, сува уста и усни, раширени зеници, намален апетит, промени во расположението и несоница.

Можни последици при редовно користење: Слабење, главоболки, проблеми со спиењето, параноја, напади на паника, растроеност, нервоза, намалена контрола на чувствата, депресија, насилничко и агресивно однесување, зависност, оштетување на нервните клетки, смрт како последица на откажување на срцето.

Каде можам да научам повеќе за дрогата?

Телефонирајте во Alcohol and Drug Information Service – ADIS (Информативна служба за алкохол и дрога) на телефон (02) 9361 8000 (во Сиднеј) или бесплатно на 1800 422 599.

Службата ADIS нуди услуги преку телефон, во доверливост, 24 часа во денот. Професионално оспособени советници се обучени да ви помогнат при решавањето на проблемите, да ви понудат совети и информации, или да ви кажат за посебните служби за алкохол и дрога во вашата област кои можеби ќе бидат во состојба да ви помогнат.

Или, посетете ги следните Интернет страни: www.druginfo.nsw.gov.au и www.alcoholinfo.nsw.gov.au

Овие Интернет страни се под надзор на владата на Нов Јужен Велс и на нив можат да се најдат информации за дрога, алкохол и службите кои можат да помогнат.

Посетете ја локалната библиотека. Интернет страните Drug Information @ Your Local Library (di@yll), кои се под надзор на Health Information Service (Здравствена информативна служба) во State Library of NSW (Државна библиотека на Нов Јужен Велс) нудат голем избор на најнови официјални информации за дрогата и алкохолот. Можете:

- да ги посетите Интернет страните <http://diayll.sl.nsw.gov.au>
- да ја посетите локалната библиотека каде што ќе најдете голем избор на книги и памфлети
- да го замолите персоналот во библиотеката за помош.

Што да правам ако некој за кој што се грижам зема дрога?

Може да биде многу тешко кога ќе откриете дека детето или некој член од семејството пробал или зема дрога. Семејствата, посебно родителите, често се обвинуваат самите себе. Си ги поставуваат следните прашања, 'Дали тоа е моја грешка?' или 'Каде згрешив?'.

Ако вашето дете, пријател или роднина зама дрога, важно е да не се обидуваме да обвинуваме некој за тоа – посебно не себе си. Наместо да го правите тоа, најдете информации и поддршка. Не е срамота ако зборувате за користењето дрога во вашето семејство.

Не се плашете да побарате помош: тешко е самите да се соочите со проблемите поврзани со земањето дрога. Постојат многу места каде што може да им се помогне и на лицето кое зема дрога и на неговото семејство или пријатели.

Ако мислите дека вие или некој друг член од вашето семејство има проблеми со дрога, првата работа што треба да ја направите е да зборувате со советник или здравствен работник. Ова лице ќе ви даде совети лично и доверливо и ќе ве упати во службата за дрога која вам ви одговара.

Места каде што можете да добиете помош.

- **NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS)**
За лични совети и информации за проблеми во врска со алкохол и други видови на дрога, телефонирајте во службата ADIS на (02) 9361 8000 (во Сиднеј) или на 1800 422 599 ако телефонираате надвор од Сиднеј. Оваа служба работ професионално оспособени советници се обучени да ви помогнат при решавањето на проблемите, да ви понудат совети и информации, или да ви кажат за посебните служби за алкохол и дрога во вашата област кои можеби ќе бидат во состојба да ви помогнат.

Ако ви треба преведувач, ве молиме телефонирајте во Translating and Interpreting Service – TIS (Служба за писмено и усмено преведување) на 131450 и побарајте да ве поврзат со службата NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS).
- **Одете на доктор.**
- Исто така можете да се јавите во локалниот здравствен центар во заедницата и да ги замолиме да ве упатат кај некој советник за дрога и алкохол.

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

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

*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**.*

MACEDONIAN

the facts on drugs

what are drugs > how dangerous are drugs > why do people use drugs > how to help people with drug problems > where can I learn more facts about drugs > what can I do to help

*За лични совети и информации за алкохол и други работи во врска со дрогата, телефонирајте во **NSW Alcohol & Drug Information Service** (Информативна служба на Нов Јужен Велс за алкохол и дрога) на (02) 9361 8000 (во Сиднеј) или на 1800 422 599 ако се јавувате надвор од Сиднеј. Оваа служба работи 24 часа.*

*Ако ви треба преведувач, ве молиме телефонирајте во **Translating and Interpreting Service – TIS** (Служба за писмено и усмено преведување) на 13 14 50 и побарајте да ве поврзат со **NSW Alcohol & Drug Information Service**.*

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