

За информације о дрогама контактирајте *DRUGInfo Clearinghouse* на 1300 85 85 84.
Вебсајт: www.druginfo.adf.org.au

За поверљиво 24-часовно саветовање преко телефона по питањима конзумирања
дрога и алкохола и/или упуте, контактирајте *Directline* на 1800 888 236 (за целу
савезну државу).

Такође можете да контактирате *Family Drug Help* на 1300 660 068.

Напомена: Информације у овој брошури су намењене за општу употребу и не треба да се
сматрају заменом за специфичне, професионалне савете.

Ову брошуру је припремило Министарство за образовање и обуку да би се подржале иницијативе
школских заједница за укључивање родитеља. Брошуру је финансирао Фонд за друштвену
подршку.

Информације о дрогама намењене родитељима



Ваш допринос је значајан

Без обзира да ли се ваше дете одлучи за коришћење дрога или не, он или она ће, кроз средства јавног информисања или преко вршњака бити упознат/а са питањем дрога. Ви можете подржавати своје дете тако што ћете са њим разговарати о дрогама и сазнати како се он или она суочава са животним проблемима. Ова брошура је осмишљена тако да би вам се помогло да самопоузданије разговарате са својим дететом о дрогама. Овде вам се дају тачне информације и одговори на питања која постављају многи родитељи. Брошура се заснива на филозофији смањивања непожељних последица на минималу.

Шта је дрога?

Дрога је било каква материја, изузев хране и воде, која, када се унесе у тело, мења начин на који мозак и/или тело



Лекови

функционишу. Дакле, лекови, кофеин, дуван, средства за удисање, алкохол, канабис, хероин и стероиди су дроге.

Главне групе дрога и њихово дејство

Дроге се углавном групишу по дејству које имају на централни нервни систем. Постоје три главне групе:

- депресорне дроге
- стимулативне дроге
- психоделичне дроге

Правни статус дрога зависи од одређених фактора. На пример, алкохол је законита дрога, али у већини случајева није законито за особе млађе од осамнаест година да га купују.

Депресорне дроге

Ово не значи да ће неко након узимања дрога бити депресиван или тужан. Депресорне дроге успоравају централни нервни систем и поруке које се шаљу у и из мозга. Успоравају се откуцаји срца и дисање.

У депресорне дроге спадају:

Законите: алкохол, слабија средства за умирење, средства која се удишу (лепак, бензин и фарба за прскање), кодеин, као што је панадол, опијуми, као што је метадон.



Незаконите: канабис (марихуана, хашиш, хашиш уље), опијуми као што је хероин.

Блага дејства могу бити:

- осећај опуштености;
- осећај блакости и благостања;
- осећај усхићења;
- осећај да се има више храбрости.

Јача дејства могу бити:

- неразговетан говор;
- неусаглашени покрети;
- повраћање и мучнина;
- губљење свести изазвано успоравањем дисања и откуцаја срца;
- у изузетним случајевима, смрт.

Депресорне дроге утичу на концентрацију и координацију и успоравају способност реаговања на неочекиване ситуације. Ова дејства чине вожњу опасном. Кад се једна депресорна дрога узме са неком другом, на пример алкохол и канабис, дејства су појачана на непредвидљив начин.

Канабис поседује већу количину катрана од дувана. Стално коришћење може да проузрокује бронхитис, рак уста, грла и плућа, и друга обољења изазвана пушењем. Канабис може да утиче на краткорочно памћење и на логично размишљање.

Хероин је опијат. Јака средства за умирење болова и јаке депресорне дроге су опијати.

Хероин који се продаје на улици обично није чист. Компликације и озбиљне нуспојаве могу да буду резултат различите чистоће хероина. Заједничко коришћење игала, шприцева и опреме за убризгавање, носи са собом ризик HIV-а или СИДЕ, хепатитиса Ц и Б, и других инфекција.

Стимулативне дроге

Стимулативне дроге убрзавају централни нервни систем и поруке које се шаљу у и из мозга. Ове дроге убрзавају откуцаје срца, повећавају телесну температуру и крвни притисак.



Екстази

Информације о дрогама намењене родитељима

У стимулативне дроге спадају:

Законите: никотин (цигарете), кофеин (кафа, кола, чоколада, таблете за мршављење, поједина 'енергетична пића'), псеудоефедрин (налази се у неким лековима против кашља и прехладе).

Незаконите: кокаин, амфетамини који нису издати на рецепт, спид, ЛСД и екстази.

Блажа дејства могу бити:

- жеђ;
- губитак апетита;
- немогућност спавања;
- проширене зенице;
- причљивост;
- узнемиреност.

Јача дејства могу бити:

- узнемиреност;
- паника;
- изненадни напади;
- главобоље и грчеви у стомаку;
- агресивност;
- параноја;
- душевна збуњеност;
- губљење свести.

Корисници стимулативних дрога могу да буду физички исцрпљени због неиспаваности и недовољног узимања хране.

Психоделичне дроге

Психоделичне дроге утичу на могућност опажања. Особе које их користе ће можда видети или чути нешто на поремећени начин. Осећаји се побркају, нарочито осећај за време, звук и боју. Дејства психоделичних дрога јако варирају и није их лако предвидети.

У психоделичне дроге спадају:

Незаконите: ЛСД, чаробне печурке, мескалин, екстази и марихуана (у јачим дозама).

Нека дејства могу бити:

- дрхтавица и врели таласи;
- проширење зеница;
- губитак апетита, грчеви у стомаку и мучнина;
- повећана активност, говор и смех;
- паника и осећај прогона (параноја);
- дуготрајно појављивање слика из прошлости.



Како дроге утичу на људе?

Утицај дрога ће варирати од особе до особе и зависиће од следећег:

- **саме особе:** њеног расположења, величине, тежине, пола, личности, здравственог стања, када је последњи пут јела, очекивања од узете дроге и каква су јој претходна искуства са дрогом;
- **дотичне дроге:** обима у којем је узета, јачине, како је узета (пушена, поједена, убризгана) и да ли је особа истовремено узела и неке друге дроге;
- **средине:** да ли је дотична особа са пријатељима у које има поверења, сама, у неком друштвеном амбијенту или код куће.

Које су ШТЕТНЕ ПОСЛЕДИЦЕ повезане са коришћењем дрога?

У могуће штетне последице спадају:

- телесне повреде;
- поремећени односи са другима, пријатељима, породицом и заједницом;
- наносење штете које утиче на начин живота, запослење, образовање и смештај;
- наносење штете везано за кршење закона.

Опијеност дрогама доводи до неправилног доношења одлука и људи могу да преузму ризике које обично не преузимају, као што је скакање у базен који је превише плитак.

Многе младе особе експериментишу са дрогама. Важно је да су опремљене тако да буду безбедне колико код је то могуће.

Иако младе особе можда изаберу да не користе дроге, оне могу да утичу на њих тако што их други користе. Уобичајени ризик је улазак у кола са неким ко је конзумирао алкохол.

Неке дроге, поготово лекови, неопходне су или корисне по здравље. До штетних последица може да дође ако се деле са другим особама.

Зашто Младе особе користе дроге?

Младе особе користе дроге из истих разлога које одрасле особе дају за коришћење дрога. У њих спадају:

- да би се забавиле;
- да побегну од и забораве своје проблеме;
- да би стекле самопоуздање и храброст;
- да би се ослободиле одговорности при доношењу одлука;
- да би се дружиле;
- да би нешто прославиле;
- да би експериментисале;
- да им не би било досадно;
- да би се опустиле и ослободиле стреса;
- да би ублажиле болове.

Експериментисање и ризиковање су део одрастања и део живота многих особа. Коришћење дрога од стране родитеља игра велику улогу у коришћењу дрога код њихове деце.

Како могу да установим да ли моје дете користи дроге?

Веома је тешко да се установи да ли ваше дете користи дроге. Утицај дрога много варира од особе до особе. Не постоје никакве физичке или емотивне промене које су специфичне само за коришћење дрога, али ако се ваше дете чудно понаша током дужег периода, можда постоји неки проблем. Не заборавите да све ове промене могу да буду само део одрастања. Прво пажљиво попричајте са својим дететом, пре него што дођете до било каквог закључка о могућем коришћењу дрога.

У неке од упозоравајућих знакова спадају:

- равнодушност;
- промене у начину исхране;
- екстремне промене расположења и експлозивне реакције;
- изласци на целу ноћ;
- погоршање школских оцена;
- проблеми у школи;
- изненадне и честе промене пријатеља;
- необјашњива потреба за новцем;
- поседовање велике своте новца;
- нестанак вредних ствари;
- проблеми са полицијом.

Шта треба да урадим ако сазнам да моје дете користи дроге?

Не заборавите да је безбедност вашег детета и других особа најважнија.

Не паничите: Претерана реакција ће утицати на дете да буде мање спремно да са вама разговара и тачно вам каже шта се десило. Мирно поразговарајте са својим дететом да би сазнали шта се дешава.

Установите чињенице: Разговарајте са својим дететом да би сазнали коју дрогу користи и колико често. Можда је ваше дете експериментисало са том дрогом и од тада је више није користило.

Покажите да сте забринут: Јасно му ставите до знања да волите своје дете али да вам се не свиђа што он или она користи дроге.

Изаберите прави моменат: Ако покушавате да са својим дететом разговарате о коришћењу дрога док је у опитом стању или под утицајем одређене дроге, или кад сте љути и изнервирани, вероватно ће тај разговор да пређе у свађу. Сачекајте док дете не буде трезно а ви смирени.

Препознајте проблеме: Ако ваше дете редовно користи дроге да би задовољило одређену потребу или решило неки проблем, онда му је потребна помоћ и подршка. Не плашите се од тога да тражите професионалну помоћ.

Немојте себе да кривите: Ако ваше дете користи дроге, то не значи да ви нисте успели као родитељ. Многе младе особе се суоче са тешким периодом или експериментишу са дрогама без обзира колико су им родитељи брижни или им дају подршку.

Како могу да утичем на одлуке свог детета у вези дрога?

Експериментисање је природни део одрастања. Многи тинејџери експериментишу са алкохолом и дуваном. Неки ће експериментисати и са незаконитим дрогама, најчешће са марихуаном.

Постоје одређене ствари које родитељи могу да ураде како би било мање изгледа да њихова деца страдају од дрога.

Будите добар узор: Деца родитеља који пуше и пију ће пре и сама да пуше и пију. Размислите о свом конзумирању дувана, алкохола и осталих дрога и поруци коју тиме можда шаљете свом детету. Разговарајте о свом коришћењу дрога и коришћењу дрога од стране других особа, на начин на који се ваше дете подстиче да истражује и разјашњава своје ставове и вредности.

Будите информисани: Будите спремни да разговарате о проблему дрога отворено и искрено. Ако не знате одговоре на питања, будите спремни да тражите даљне информације да бисте могли да дате одговоре. Ово је нешто што ви и ваше дете можете заједно да урадите. Ако будете претеривали у причама о употреби дрога да бисте уплашили своје дете тако да не користи дроге, оно можда неће да вас саслуша.

Разговарајте и слушајте: Будите спремни да саслушате своје дете о проблемима и стварима које га забрињавају. Ако претерано реагујете или сматрате проблеме свог детета тривијалним, то може да доведе до тога да не жели са

вама да разговара. Комуницирање са својим дететом је двосмерни процес.

Важно је да сте у стању да разговарате са својим дететом о свакодневним проблемима. Родитељима који са својом децом не разговарају о стварима као што су музика, школа или спорт, може да буде тешко да са њима разговарају о емотивним питањима, као што је узимање дрога.

Одредите основна правила: Унапред планирајте потенцијално тешке ситуације. Корисно је да се одреде правила о прихватљивом понашању у вези коришћења алкохола и других дрога.

Дозволите свом детету да учествује у утврђивању правила. Ово му даје већу обавезу да их се придржава. Учење младих особа како да преговарају може да буде од помоћи при решавању нерешених несугласица и да подстиче позитивно решавање сукоба.

Упознајте пријатеље свог детета и њихове родитеље: Други родитељи могу да буду извор подршке и давања подршке.

Тражите алтернативе коришћењу дрога: Родитељи могу да подстичу своју децу да користе друге начине опуштања и суочавања са потешкоћама.

Напомена: Информације у овој брошури су намењене за општу употребу и не треба да се сматрају заменом за специфичне, професионалне савете.

Ову брошуру је припремило Министарство за образовање и обуку да би се подржале иницијативе школских заједница за укључивање родитеља. Брошуру је финансирао Фонд за друштвену подршку.