

# การพูดกับลูกของคุณเกี่ยวกับ สุราและยาเสพติดอย่างอื่น

ยาเสพติดเป็นสารชนิดหนึ่งที่ไม่ใช่อาหาร ซึ่งถูกนำไปใช้เพื่อ  
เปลี่ยน แปลงวิธีทำงานของร่างกายและ/หรือจิตใจ

คุณทราบหรือไม่ว่าสุราคือยา เสพติดอย่างหนึ่งด้วยเช่นกัน?

ในขณะที่การพูดกับลูกของคุณเกี่ยวกับสุราและยาเสพติดไม่ใช่  
เรื่องง่าย เสมอไป การพูดคุยเหล่านี้อาจทำให้เกิดความแตกต่าง  
ที่สำคัญได้ ในฐานะบิดามารดา คุณมีอิทธิพลมาก ต่อทัศนคติ  
และการตัดสินใจของลูก เกี่ยวกับการใช้ยาเสพติด เวลาที่ดี ที่สุดที่  
จะเริ่มพูดกับลูกคือตั้งแต่เขายัง อายุน้อย เมื่ออิทธิพลของคุณยัง  
ใหญ่ ที่สุดสำหรับทัศนคติและการตัดสินใจของลูก ก่อนที่ลูกจะ  
ออกไปพบยา เสพติดหรือผู้ใช้อาจใช้ยาเสพติด

ยาเสพติดที่ใช้เปลี่ยนอารมณ์ เรียกว่ายาออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท  
ยาเหล่านี้สามารถมี ผลกระทบต่อวิธีที่คนๆหนึ่งคิด รู้สึกหรือ  
ประพฤติ

การแบ่งปันทัศนคติของคุณ การพูด อย่างเปิดเผยและการที่  
สามารถให้ ข้อมูลที่ถูกต้อง เกี่ยวกับสุราและยา เสพติดอื่นๆ ซึ่ง  
รวมถึงเมทแอมเฟตา มีน ทำให้ลูกของคุณมั่นใจว่า คุณ ยินดีที่จะ  
คุยกับเขาเกี่ยวกับหัวข้อที่ ยากลำบาก

## บางสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงเมื่อคุยกับลูกเกี่ยวกับ สุราและยาเสพติดอย่างอื่น

### มีแผนงาน

ก่อนคุยกับลูก ให้หาเวลาและสถานที่ที่ปลอดภัยและสะดวกสบาย  
ห่างจากสิ่งรบกวน ซึ่ง อาจเป็นเวลาที่คุณกำลังทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง  
ด้วยกัน เช่นการขับรถไปด้วยกัน ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหนก็ตาม คุณ  
ต้องให้ความสนใจลูกเต็มเปี่ยมและฟังสิ่งที่ลูกกำลังพูดอย่างตั้งใจ  
ออกตั้งใจ เพื่อหาว่าลูกคิดและรู้สึกอย่างไร แสดงความคิดเห็นของคุณด้วย  
ให้ลูกพูดโดยไม่ ขัดจังหวะ ใจเย็นๆ ฟังและไม่ตัดสินว่าเขา  
ถูกหรือผิด

### สิ่งที่จะพูดถึง

พูดถึงผลกระทบของสุราและยาเสพติด อื่นๆ และช่วยลูกให้มีความ  
เข้าใจว่า ยา เสพติดใดๆ ก็ตาม ซึ่งรวมถึงยาที่ซื้อได้ โดยตรง  
จากร้านขายยา เมื่อไม่ได้ใช้อย่างมีความรับผิดชอบ ก็สามารถเป็น  
อันตรายต่อสมองและร่างกายของลูกได้ และว่าการใช้ยาเสพติดอาจ  
ขัดขวางความสำเร็จในการไปถึงเป้าหมายในอนาคต ของลูกได้

ยาที่ซื้อจากร้านขายยาเป็นยาที่ไม่ใช่ใบสั่งยาจากแพทย์และ  
ไม่ใช่ยาที่ได้รับการสนับสนุน

ช่วยกันวางแผนปฏิบัติบางประการว่าความประพฤติอย่างไรเป็น  
ที่ยอมรับเกี่ยวกับสุรา และยาเสพติดและยอมรับผลที่ตามมาถ้าไม่  
ปฏิบัติตามมัน ช่วยลูกให้พัฒนาวิธีตอบ สนองที่จะช่วยให้เขาอยู่ได้  
อย่างปลอดภัยยิ่งขึ้นต่อข้อเสนอสุราหรือยาเสพติดอย่างอื่น ฝึกฝน  
สิ่งเหล่านี้ด้วยกัน คุณสามารถทำแผนการขอความช่วยเหลือ เพื่อ  
ให้ลูกรู้ว่าลูก จะต้องทำอะไร ถ้าลูกหรือเพื่อนของลูกมีปัญหาหลัง  
การใช้สุราหรือยาเสพติดอย่างอื่น หรือในกรณีฉุกเฉิน

เมทแอมเฟตา มีนคือสารกระตุ้นประเภทเมทแอมเฟตา มีนที่เร่งการทำงาน  
ของสมองและระบบประสาทส่วนกลาง

## แสวงหาความช่วยเหลือและคำแนะนำ

คุณไม่ได้อยู่ตามลำพัง มีบริการหลายอย่างที่ คุณสามารถเข้าถึง  
เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือที่ดีที่สุดสำหรับสถานการณ์ของคุณ  
นอกจากนี้ คุณยังสามารถปรึกษาแพทย์ บริการผู้ติดยาและยา  
เสพติดในชุมชนในท้องถิ่นของคุณ หรือ:

มูลนิธิสุราและยาเสพติดแห่งออสเตรเลีย  
เว็บ: [www.adf.org.au](http://www.adf.org.au)

การตระหนักรู้เรื่องยาเสพติด  
เว็บ: [www.drugaware.com.au](http://www.drugaware.com.au)

## บริการแปลภาษา

ถ้าภาษาอังกฤษไม่ใช่ภาษาแรกของคุณ คุณ สามารถรับการสนับสนุนด้านการแปลภาษาฟรี ผ่านบริการแปลและล่าม.  
โทร: 131 450

## ปัญหาในการพูดหรือการได้ยิน

ถ้าคุณหูหนวกหรือมีความบกพร่องด้านการได้ยินหรือการพูด คุณสามารถติดต่อบริการส่งต่อแห่งชาติ(NRS)  
โทร: 1800 555 660  
อีเมล: helpdesk@relayservice.com.au  
เว็บ: www.relayservice.gov.au



## เพื่อความช่วยเหลือ

เมทแอลกอฮอล์  
24/7 ฟรี & ลับเฉพาะ การให้คำปรึกษาและการ ส่งต่อ  
โทร: 1800 874 878  
อีเมล: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au  
เว็บ: alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

สายให้การสนับสนุนผู้ติดสุราและยาเสพติด  
โทร: (08) 9442 5000  
โทร: 1800 198 024 (ผู้โทรจากชนบท)  
อีเมล: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

สายให้การสนับสนุนบิดามารดาและครอบครัว  
ของผู้ติดยาเสพติด  
โทร: (08) 9442 5050  
โทร: 1800 653 203 (ผู้โทรจากชนบท)  
อีเมล: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

บริการด้านสุราและยาเสพติดสำหรับคนอะบอริจินส์  
โทร: (08) 9221 1411  
อีเมล: info@aada.org.au  
เว็บ: www.aads.org.au

Road Safety and Drug Education Branch  
Department of Education  
โทร: (08) 9402 6415  
เว็บ: www.sdera.wa.edu.au  
อีเมล: sdera.co@education.wa.edu.au

