

내 자녀가 약물 사용을 하고 있나요?

약물은 식품과는 다른 물질이며 복용할 경우 신체 및/혹은 정신이 기능하는 방식이 변경됩니다.

기분을 바꾸는 약물은 항정신성 약물이라고 합니다. 이들 약물은 생각하고 느끼고 행동하는 방식에 영향을 줄 수 있습니다.

어떤 사람이 언제 약물을 사용하는지를 아는 것은 어렵습니다. 기분이나 행위의 변화가 약물 사용에 기인할 수도 있지만 약물 사용과는 전혀 상관없이 자신의 삶의 문제에 대해 잘 대처하지 못하는 징후일 수도 있습니다.

우려사항을 초래할 수도 있는 몇 가지 행위는 다음과 같습니다.

- 피로 혹은 수면 유형의 변화
- 친구 및 사회 활동 변경
- 에너지 부족
- 가족과의 대화 및 함께 있는 것을 피함
- 감정 기복
- 질문에 답변하길 꺼림
- 학교 결석, 성적 저하, 훈육 문제
- 성격 결함을 보이는 행위
- 부정직
- 경찰과의 문제.

이러한 행동 중 많은 부분이 사춘기 혹은 어려운 시기를 거치는 젊은 사람들에게 흔히 발생한다는 것을 기억하는 것이 중요합니다.

내 자녀가 약물을 사용하는 것으로 생각되면 어떻게 해야 되나요?

성급하게 결론을 내리기에 앞서 가장 좋은 방법은 자녀와 대화하여 무슨 일이 일어나고 있는지 파악하고 이들을 안심시키고 지원하는 방법을 찾아보는 것입니다.

자녀가 약물을 사용하고 있다고 말하게 되더라도 실험적 약물 사용 등 대부분의 약물 사용은 중독 혹은 문제를 항상 초래하지는 않음을 기억하십시오.

약물 사용에 관해 자녀에게 대화할 때 대화할 시간 및 장소를 선택합니다

약물에 관해 자녀와 대화하는 것은 어려울 수 있습니다. 자녀가 여러분과 대화하는 것이 편안함을 느끼는 시간을 찾아 보십시오. 자녀가 어떤 약물을 시도했으며 그 약물 사용이 어떠한지를 물어보십시오. 차분하게 이야기하고 자녀가 하는 말을 신중하게 듣습니다. 여러분이 화가 나거나 과잉반응을 하게 될 경우 허심탄회하고 유용한 대화가 되지 않을 가능성이 있습니다.

우려사항을 나누고 인정합니다

자녀의 약물 사용에 대해 우려사항을 나누어 보십시오. 자녀에게 지속적인 다른 문제가 있을 경우 여러분과 나누도록 격려하십시오. 자녀가 하는 말을 듣고 비판적이지 않은 반응을 보일 준비를 하십시오. 즉 여러분이 우려하고 있고 자녀를 위해 최상의 것을 바랄 뿐이라는 것을 보일 반응을 하십시오. 자녀에게 여러분이 항상 도울 준비가 되어 있으며 함께 대책을 세워 나갈 수 있음을 알게 합니다.

도움 및 조언 구하기

여러분은 혼자가 아닙니다. 여러분의 상황에서 최상의 도움을 받을 수 있는 서비스가 있습니다. 의사나 지역사회 알코올 및 약물 서비스에 연락 하여 대화를 할 수 있습니다. 혹은:

호주알코올및약물재단
웹: www.adf.org.au

Drug Aware
웹: www.drugaware.com.au

통번역 서비스

영어가 모국어가 아닐 경우 통번역 서비스를 통해 무료 통번역 지원을 받을 수 있습니다.

전화: 131 450

언어 장애

언어 혹은 청각 장애가 있을 경우 국립 릴레이 서비스에 연락하십시오.

전화: 1800 555 660

이메일: helpdesk@relayservice.com.au

웹: www.relayservice.gov.au



도움 구하기

Meth Helpline

주 7일 하루 24시간 무료 및 비밀유지 상담 및 의뢰

전화: 1800 874 878

이메일: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

웹: alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

알코올 및 약물 지원 라인

전화: (08) 9442 5000

전화: 1800 198 024 (지방 통화자)

이메일: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

부모 및 가족 약물 지원 라인

전화: (08) 9442 5050

전화: 1800 653 203 (지방 통화자)

이메일: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

원주민 알코올 및 약물 서비스

전화: (08) 9221 1411

이메일: info@aada.org.au

웹: www.aads.org.au

Road Safety and Drug Education Branch

Department of Education

전화: (08) 9402 6415

웹: www.sdera.wa.edu.au

이메일: sdera.co@education.wa.edu.au

