ANG ANAK KO KAYA AY GUMAGAMIT NG DROGA?

Ang droga ay isang sangkap maliban sa pagkain, na ginagamit upang baguhin ang paraan ng paggana ng katawan at/o ng kaisipan.

Ang mga droga na nakakapagbago ng lagay ng loob (mood) ay tinatawag na mga drogang psychoactive. Ang mga ito ay nakakaapekto kung paano nag-iisip, nakakaramdam at kumikilos ang isang tao.

Mahirap sabihin kung ang isang tao ay gumagamit ng mga droga. Bagama't ang mga pagbabago sa lagay ng loob o pagkilos ay maaaring dahilan sa paggamit ng droga, ang mga ito ay maaari ding mga palatandaan na hindi nakakayanan ng tao ang isang bagay sa kanilang buhay na wala man lamang kinalaman sa paggamit ng droga.

Kabilang sa ilang pagkilos na maaaring maging sanhi ng pagkabahala ay ang:

- kapaguran o pagbabago sa mga gawi sa pagtulog
- pagpapalit ng mga kaibigan at gawaing-sosyal
- kawalan ng sigla
- pag-iwas sa pakikipag-usap at pagsama sa pamilya
- pabagu-bagong lagay ng loob
- di-handang sumagot sa mga tanong
- di-pagpasok sa paaralan, bumababang mga grado o mga isyung pangdisiplina
- mga pagkilos na kakatwa sa kanyang pagkatao
- pagiging di-matapat
- problema sa pulis

Mahalagang tandaan na marami sa mga pagkilos na ito ay karaniwan para sa mga kabataang nagbibinata at nagdadalaga o nasa mga mapaghamong panahon.

ANO ANG DAPAT KONG GAWIN KUNG INAAKALA KONG GUMAGAMIT NG DROGA ANG AKING ANAK?

Kaysa sa lumundag sa konklusyon, ang pinakamabuting gawin ay ang kausapin sila upang alamin kung ano ang nangyayari at humanap ng mga paraan upang muling mabigyang-tiwala at masuportahan sila.

Kung ang iyong anak ay magsasabi sa iyo na sila ay gumagamit ng droga, tandaan na ang karamihan ng paggamit sa droga, gaya ng pang-eksperimentong paggamit ng droga, ay hindi laging humahantong sa pagdedepende o mga problema sa droga.

KAPAG NAKIKIPAG-USAP SA IYONG ANAK TUNGKOL SA PAGGAMIT HG DROGA

Pumili ng oras at lugar upang mag-usap
Maaaring maging mahirap makipag-usap sa iyong anak tungkol sa mga droga. Pumili ng oras na ang iyong anak ay komportableng makipag-usap sa iyo. Itanong kung anong droga ang nagamit na nila at ano ang pakiramdam nila tungkol sa paggamit ng mga iyon. Magsalita nang mahinahon at makinig na mabuti sa sinasabi nila. Kung ikaw ay magagalit o magkakaroon ng labis na reaksiyon, malamang na hindi ka magkakaroon ng tapatan at makatutulong na usapan.

Ipabahagi at tanggapin ang mga alalahanin
Ipabahagi ang iyong mga alalahanin tungkol sa paggamit ng droga ng iyong anak. Kung may iba pang problema ang iyong anak, himukin silang sabihin ang mga ito sa iyo. Maging handang pakinggan ang sasabihin nila at sumagot sa isang di-humuhusgang paraan na nagpapakitang ikaw ay nag-aalala at gusto mo lamang ang pinakamabuti para sa kanila. Ipabatid sa iyong anak na naroon ka para sa kanila at kayo ay magkasamang hahanap ng landas-pasulong.

Ng alak o iba pang droga na tutulong sa kanilang manatiling ligtas. Magkasamang magpraktis ng mga ito. Makakapagplano rin kayo sa pagkuha ng tulong upang alam nila ang gagawin kung sila o ang isang kaibigan ay malagay sa problema matapos gumamit ng alak o iba pang droga, o sakaling may anumang emerhensiya.

© 2020 SDERA | DRUG TALK

HUMINGI NG TULONG AT PAYO

Hindi ka nag-iisa. May mga serbisyo kang magagamit upang makakuha ng pinakamabuting tulong para sa iyong sitwasyon. Maaari ka ring makipag-usap sa iyong doktor, sa iyong lokal na Community Alcohol and Drug Service (Serbisyo sa Komunidad ukol sa Alak at Droga) o:

Australian Alcohol and Drug Foundation
Web: www.adf.org.au

Drug Aware
Web: www.drugaware.com.au

MGA SERBISYO NG TAGASALIN SA WIKA

Kung hindi mo unang wika ang Ingles, ikaw ay makakukuha ng libreng suporta ng pagsasalin sa wika mula sa Translating and Interpreting Service.
Tel: 131 450

MATATIZO YA KUSEMA AU KUSIKIA

Kung ikaw ay bingi, o may pinsala sa pandinig o pananalita, kontakin ang National Relay Service.
Tel: 1800 555 660
Email: helpdesk@relayservice.com.au
Web: www.relayservice.gov.au

PARA SA TULONG

Meth Helpline
24/7 libre at kompidensiyal, pagpapayo at pagsangguni
Tel: 1800 874 878
Email: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au
Web: alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

Alcohol and Drug Support Line
Tel: (08) 9442 5000
Tel: 1800 198 024 (mga tumatawag na nasa probinsiya)
Email: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

Parent and Family Drug Support Line
Tel: (08) 9442 5050
Tel: 1800 653 203 (mga tumatawag na nasa probinsiya)
Email: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

Aboriginal Alcohol and Drug Service
Tel: (08) 9221 1411
Email: info@aada.org.au
Web: www.aads.org.au

Road Safety and Drug Education Branch
Department of Education
Tel: (08) 9402 6415
Web: www.sdera.wa.edu.au
Email: sdera.co@education.wa.edu.au

SDERA School Drug Education and Road Aware | DRUG TALK Body. Mind. Future. | Government of Western Australia Department of Education Mental Health Commission | AISWA Association of Independent Schools of Western Australia | CATHOLIC EDUCATION WESTERN AUSTRALIA

© 2020 SDERA | DRUG TALK