Bo agahdarîyan liser dermanan, peywendîyê girêdin ligel DRUGinfo clearinghouse liser vê jimarê 1300 85 85 84.
Website: www.druginfo.adf.org.au

Bo nepenî 24 seet telefona şiretdanê û guhastinê liser vê jimarê Directline 1800 888 236 (statewide)

Dîsan dikarî peywendîyê bike ligel Family Drug Help liser vê jimarê 1300 660 068

Têbînî: Agahîyên di nav vê belavokê de têne pêşkêşkirin bo meremên gelemperî û dibê ne ête dîtin wek guhartuyekê bo şîretên taybetcurî û pîşêbar.

Ev belavoke ya hatî pêşêxistin ji layê Department of Education & Training bo piştgîrî û beşdarîya pêşdestîya dayîk û baban di nav dibistanên civakê de. Eve ya hatî sermayedar kirin ji layê Community Support Fund.

Agahdarî bo Dayîk û Baban liser Dermanan (Tiryak)

State Government Victoria
Department of Education & Training

©State of Victoria, 2003

Knowledge&Skills Building a Future
Victoria The Place To Be

Wek Dayîk û Bab hûn dişên (dikarin) guhastinekê pêkbînin

Zarokên we tiryakî bikarbînin yan neynin, divêt ew agahdarbin liser pirsa tiryakan bi rêya çapemenîyê yan biraderan. Hûn dişên piştgîrîya zarokên xwe bikin bi rêya axiftinê ligel was liser tiryakan û bi rêya ka dê çawa ew şên pestanên jiyanê bi sepînin. Ev belavoke ya hatî nexişkirin bo harîkarîya we da ku li gel zarokên xwe bi axivin liser tiryakî bi pitir bawerî, dîsa ew agahdarîyên rasteqîne û bersivan bo pirsiyarên dayîk û baban ewên dikin di hête pêşkêşkirin. Eve hatîye binyat kirin liser felsefeya kêmkirina zîyanan.

Derman çiye?

Tiryak ew madeye eger kete nav bedenê(zikê) mirovê ji xeynî xwarin û avê, ew dê îş û karên mejî û bedenî têk dit.

Herweha derman, kafeyîn, tûtin, dermanên bêhinkêşanê (inhalents), mey (alcohol), kindir (cannabis), hêroyîn û stêroyîd (steroids) tiryak hesêbin.

Cureyên tiryakan yên serekî çine û bandorên wan jî çine?

Tiryak yên hatîne curekirin ligor bandorên wan liser sazûmanê demarî yê navendî. Hersê cureyên tiryakên serekî evene:

- **Dermanên Nizimker (Depressants)**
- **Dermanên Hişyarker (Stimulants)**
- **Dermanên şipesteyê (Hallucinogens)**

Barê yasayî yê tiryakan xwe liser hokarên taybet digirit. Bo nimûne, mey (alcohol) dermanek yasayî, belam ew ne yasayî li bin pitirîn bar û dûx bo wan kesan ewên jiyê wan ji (18) kêmtirbin ku ew (alcohol) ê bikirin.

Dermanên Nizimker (Depressants)

Mana vê zaravê ne ewe ku eger kesekê dermanek bikar anî ew dê bêzar bit yan jî dê xemdar bit. Dermanên Nizimker (Depressants) sazûmanê demarî yê navendî hêdîtir dikit û wan mesajên ji mejî didit û distînit. Dîsa ew lêxistinên dilî û dan û stendina nefesê hêdî dikit.

Dermanên Nizimker (Depressants) evene:

Zagonî: mey (alcohol), mestekarên hûr, yên bêhinkêşanê wek (zemq, neft (petrol) û boyaxa sipreyê), kodîn (codeine) wek panadîn (panadeine), pêkhatinên efyonî (opiates) wek mêtadon (methadone).

Nezagonî: kindir (merîwana, beng, runê bengî), pêkhatinên efyonî wek hêroyînê.

Bandorên sivik û nerim peyda dibin wek:

- hestkirina rehetbonê
- hestkirina aramê û bextîyarîyê
- hisdarîya pir şadbûnê
- hestkirina pir cesaretbûnê

Bandorên giran yên ku peyda dibin wek:

- axiftina şêlûbêl
- bizava nerêkxistî
- hilavêtin û dilrabon
- bêhişbon ji egera bêhintengbonê û nizimbuna qutanên dilî
- di rewşên pir xirabde, mirin

Dermanên Nizimker (Depressants) bandorê dikit liser civîna balkişînê û kordînekirinê, bersivdana rewşên bi wext hêdîtir dikit ev bandore he ajotina timbêlan metirse dikit. Wextê kesekê du cureyên Dermanên Nizimker (Depressants) bikar anîn, bo nimûne alkol û kindir, bandor dê pir xiraptir bit bi hindek rêyên nebînkirî. Di nav kidirê de madeya qetranê ji ya tûtinê zêdetire. Bikarînana kindirî ya berdewam dibite egera peydakirina êşên wek bironşîtê û pençeşêra devî û gewrîyê û kezebê û nexweşîyên bi kêşandinê peywendîdar peydadikit. Kindir dişêt bandoran bide ser bîranîna kêm-demî û hizirkirina menteqî ya wan kesan.

Hêroyîn pêkhatineke efyonîye. pêkhatinên efyonî êşêbirên bihêzin û Dermanên Nizimker (Depressants) bihêzin.

Hêroyîna dihête firotin liser cade pir caran ne paqije anku ne pake. Komplîkasyon û karîgrên (bandorên) rexekî yên tirisnak ji encama xalisbûna neberdewam ya hêroyînê. Beşdarkirina derzîyan û şirenqan û amîretên derzîlêdanê ew ligel xwe metirsîya HIV/AIDS hildigirin, û cerg kulî (Hepatitis) C û B û êşên dî yên vegir.

Dermanên Hişyarker (Stimulants)

Dermanên Hişyarker (Stimnulants) sazûmana demarî ya navendî lezgîn dike û herweha mesaja ji mejû tê û diçe mejû. Dermanên Hişyarker (Stimulants) qutanên dilî, germa bedenî û pestanê xwînê zedetir dike.

Dermanên Hişyarker (Stimulants) evene:

Zagonî: nîkotîn (çixare), kafyên (qehwe, kola, çuklêt, hebên qelsbûne û hindek vexwarinên taqetê), zir êfidrîn (pseudoephdrine) tête dîtin di nav hindek dermanên kuxikê sermayê.

Ne zagonî: kokayîn, amphetamines yên bê reçêt, dermanê lezîyê, LSD, ecstasy.

Bandorên sivik belku evebin:

- tênîbûn
- kêmxwarinî
- ne nivistin
- firehbûna bîbîya cavi
- pirbêjî
- nerehtbûn

Bandorên giran dibê evebin:

- xefet
- sehim (tirs)
- tep
- serêş û qolinc
- êrşkarî
- paranoya
- şaşbûna hişî
- bêhişbûn

Kesên ku stimulants bikardînin ew dê bedenî bêtaqetbin jiber kêmxewî û kêmxwarin.

Dermanên şipesteyê (Hallucinogens)

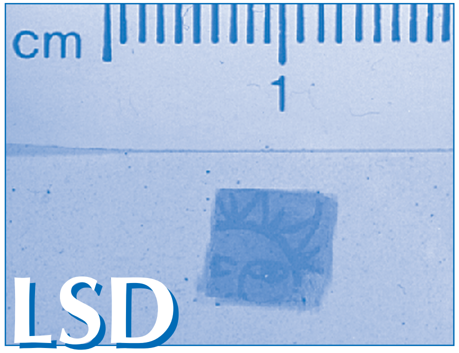
Dermanên şipesteyê (Hallucinogens) bandorê dikit liser hîş û zanînê. Kesê ku vî dermanî bikardîne dibe ku tiştên dibînin û dibihîsin bi awayekî şaşîyê ye tişt liber çavan herin û werine. His lihev dikeve têye şabûyê, bi taybet kat (dem), deng û reng. Bandorên dermanên şipesteyê (Hallucinogens) mirov nikare texmîn bikit û pir cureyên xwe hene.

Dermanên şipesteyê (Hallucinogens) evene:

Ne zagonî: LSD, Kivarkên (magic mushrooms), mescaline, ecstasy, merîwana bi qurçên mestir.

Hindek bandorên wan evene:

- serma birqa germê
- firehbûna bîbîya cavî
- kêmxwarin û qolinca zikî û dilrabûn
- çalakîya zêde û axiftin û kenîn
- tirs û hisên tepeserîyê (paranoya)
- fikiranîn bi demekî dirêj liser buyerên Kevin û buhurî.



Derman bi çi awayî bandor li kesan dike?

Bandora derman liser kesekî heta kesek din cihê dibe û ev girêdayî:

- **Ew kesên** kef û mezacê wan, giranî û mezniya wan, ka jine yan mêre, şexsîyeta wan, tenduristîya wan, ka xwarin çi wextî xwarîye, hîvîya wan ji derman cerbandina wan li ser derman çi qas heye.
- **Derman bixwe-qedera** bikaranîna dermanan, hêza wan, çawa bikar tête anîn û kêşan û xwarin bi derzîyê bikaranîn û gelo ew kes di wî wextî de cî dermanên dî bikarînane yan ne.
- **Jîngeh (dewrûber)** ka gelo ew kes li gel hevalên xwe yê ku pê bawer dikit yan ne, bi tinê ye, li şahîyekê yan jî li malê.

Ziyanên ku girêdayî bi bikaranîna dermanan çine?

Ziyanên dermanan evene:

- Ziyana dide leşî/bedenî
- Ziyana dide peywendîyan ligel kesên din: heval, malbat, civak
- Ziyan dide rengê jiyanê, karkirinê, rewşinbîrîyê, seken (hewandin)
- Ziyana peywendîdar bi şikandina zagonan.

Di bin bandora dermande ciwan gelek serxweş dikevin û di vîdemîda talukên xidar peydadibin. Kesên serxweşbuyîn gelek caran dibin bandora texmînên şaş dikin ku di demên normalde nayêne kirin, xwe avêtin dinav hewzên qamde (nekur). Gelek giringe ku meqata talukê bin heta ku karibin da ku ji vê qunaxê derbasbin.

Dibê ku zarok bixwazin derman bikarneynin ihtimal heye di bin bandora kesên derman bikartînin de bimînin. Metirsîya gelemperî ewe mayîn di trampêlekê de ligel kesên mey (alkolê) bi karanibin.

Hindek derman bi taybetî ilac pêwistîne û feyda xwe bo tenduristîye heye, ziyan wê peyda dibit dema ku kesan ev dermanên he di navbera hevalên xweda parvekirin.

çima kesên ciwan dermanan bikartînin?

Kesên ciwan derman bikartînin bo aynî sedemên ku mezin bikartînin. Sedemên jibo vê çendê evene:

- Ji bo keyf û xweşîyê
- Da ku ji problemên xwe bi dur Kevin û ji bîr bikin
- Da ku bawerîya xwe bi xwe weynin û cesaret bigrin
- Da ku ji berpirsiyarîya biryargirtinê xelasbin
- Da ku gel civakê têkel be
- Da ku dilşad bin
- Da ku xwedan cerbandinekê bin
- Da ku bêzar nebin
- Da ku rehetbin û stresê ji ser xwe bavên
- Da jiber êşan azad be

Cerbandin û bebiçav anîna taluka perçek mezinbunêye û ji bi gelek kesan başek ji beşê jiyanê ye. Bikaranîna derman ji alîyê dayîk û baban de bandorek mezin li zarokên wan bixwe di kê jî berk u dê û bav bi xwe derman bikartînin.

Agahdarî bo Dayîk û Baban liser Dermanan (Tiryak)

Ez dê çawa zanim zaroyê min derman bikartînit

Gelek zehmete ku tu bêjî zaroyê min derman bikartînit. Bandore derman liser kese kheta kesê din têye cihêbûn anku wek hevdu nine ji ber bikaranîna derman di warê fizîkî û hisîda çi tu guhastin peyda nabin anku bo demek direj di hereketên zarokên weda , guhastinên bê adet peydabûn wê demê di be ku problemek heye. Ji bîrnekin ku ev guhastin di be ku beşek mezinbuyîne be ji. Haydar be ku di cîde nekeve şupha. Li gel zaroyan runin û bi axivin berî ku we di cihde biryara dumahîkê da.

Hindek nîşanên bo balkişandinê evanên li jêrine:

- Bêtaqetî
- Guhastinên di awayên xwarinêda
- Guhastinên mezin di rewşa kêfêda û rewşa feryadî
- Derbaskirina hemu şevan li derve
- Mayîna di dersanda li qutabxanê (dibibstanê)
- Problemên li dibistanê hene
- Di cihde û li pey hev guhastina hevalan
- Daxwazîya pêwistbûyîna bi diravan bê sedem
- Heyîya gelek diravan
- Hindakirina tiştên giring û bihagiran
- Promlem ligel polis

Gelo ez dê çikim dema ku min dît zarokê min derman bikaranî?

Meraqa serekî ya silametîya zarokên xwe û silametîya kesên din bike.

Metirse: zêde qehirandin wê bik zarokên we nexwazin da ku bi çi binyatî qewimîye. Bi zaroyên xwere nerim bi axivin da ka gelo çi di qewime.

Rastîyan bi destxin: li gel zaroyên xwe runin bi axivin ka çi cureyên derman û çend caran ew derman bikardînin.de be ku zarokên we jibo cerbandinê tenê derman bikaranîbin û ji wê pêve dest jê berdabin.

Berketina xwe nîşan bike: zelal bide aşkerekirin da ku hûn ji zaroyên xwe hez dikin û hûn hiz nakin ku ew derman bikartînin

Lehzeya xwe helbijêre: eger ku tu dixwazî di derheqa bikaranîna dermanande li gel zarokên xwe bi axivî û ew wê demê dibin bandore dermande be yan jî bihers ketebî wê demê mumkine ku wê cire-cir derkeve. Bisekine heta ku ew hişyarbin û tu jî aş dibî.

Probleman nasbike: Eger ku zaroyên me ji bona ku kurmên xwe bînin cih yan jî Problemên xwe ji bîrbikin, demê pêwistîya wan bi harîkarîyê piştgîrîyê heye. Ji feyde/harîkarî girtina yekî pispor metirse harîkarîyê bixwaze.

Xwe gazindebar neke: Eger ku zaroyên we derman bikaranîn eve nayê wê manê ku kêmasîyên we bixwe hene ji berk ku hûn dayîk û babên wanin. dayîk û babên wan çiqas li wan binêrin yan harîkar derkevin jî dîsa gelek ciwan di van wextên zehmet de derbasdibin anku bikaranîna derman diceribînin.

Ez çi bikim gelo wê zarokê min derman bikar neynit?

Ceribandin beşek adetîye û mezinbûnêye. Piranîya keç û xortên ciwan ceribandinê bit tûtinê û mey (alkolê) destpê dikin. Hindek ji wan dermanên ne zagonî wek merîwana wê biceribînin.

Hindek tişt hene ku dayî û bab dîşên bikin da ku zarokên wan bi kêmasî hên heberê astengên bi karanîna derman.

Bibe wek Nimûneyek: zarokên ku dayîk û babên wan araq vedixin û çixarê dikişinin ihtîmalek mezine ku zarokên van jî vî kurmî bi destxin. Bikaranîna xwe ya tûtinê. Alkoholê û dermanên din wek mesajêk bo zarokê xwe bîne berçavan liser rewşa xwe û kesên din yên derman bikartînin ligel zarokên xwe bi axivin, da ku ew bikarin kurmên xwe bînin ber çav û bi awayekê wan xurt dikin bo ronkirina helwêst û behayên xwe.

Agahdar bibe: Amadebe bo şîrovekirina pirsên dermanan bi awayekî aşkere û cidî. Eger tu bersiva pirsan nizanî amadebe bo lêgerîna agahdarîyan ji bo bersivdana wan. Vê yekê tu dikarî ligel zarokên xwe bihevra bigerin. Dibe ku wan zarokên we jî wê zêdetir di derheqa derman û bandorên wan de xwedan zanyarî bin. Ku tu di derheqa taluka derman û bikaranîna wande çîrokan/ gift û goyê mezintir bikî da ku zarokên xwe bitirsînî ku wî dermanî bikarneynin, dibe ku wî di paşe rojanda guhdar nekin.

Bi axive û guhdar bike: Amade bo guhdana problemên zarokên xwe û begemên wan yên hebin. Nîşandana reyaksiyona mezin û xwe jedurxistina pirsên zarokên we, wê bibe sedema ku zarokên we na xwazin ligel we bi axivin. Sazkirina peywendîyê ligel zarokên we rewşeke du rêye. Xwe amadeke bo guhdana begemên zarokên xwe, mumkine ku pijirandina hindek pirsên ku têne axivtin bo cetin bin, lê biwan bide zanîn ku tu yê guhê xwe bidî wan û ji bo wan amadeyî ku dema ku pêwistiya wan bi te hebû. Ew ciwanê dikare ligel dayîk û baban xwe di derheqa problemên xwede bi axive ihtîmalek biçûke ku wî jî bo safîkirina alozîyên xwe derman bikarbînit.

Sînorek asasî damezrîne: pîlanên paşerojê yên cetin bi awayekî mumkin deynin. Di derheqa pirsên liser pêkanînên alkoholê û derman da bo hereketên maqûl feydekarbin.

Wextî bide zarokên xwe bo biryar bidî, da ku bişên div ê prosesê da xwedan ray, ev yeka wî wan berpirsiyardar bikit. Bo careserkirina pirgirêkan û bo çênebûna ser, perwerdekarkirina kesên ciwan.

Gelek giringe ku hevalên zarokên xwe û dayîk û babên wan binasin: Dayîk û babên hevalên zarokên we dişên bibin çavkanîyek giring bo harîkarîyê û handanê di vî warîde.

Guhartuyek bo bikaranîna derman bibînin: dayîk û bab dişên bo rehetbûnê hûn rê û dirbên din bi zarokên xwera nîşan bidin, da ka wî ew çawa di derheqa rewşên cetin û zehmet de werin.

Têbînî: Agahîyên di nav vê belavokê de têne pêşkêşkirin bo meremên gelemperî û dibê ne ête dîtin wek guhartuyekê bo şîretên taybetcurî û pîşêbar.

Ev belavoke ya hatî pêşêxistin ji layê Department of Education & Training bo piştgîrî û beşdarîya pêşdestîya dayîk û baban di nav dibistanên civakê de. Eve ya hatî sermayedar kirin ji layê Community Support Fund.