

Για πληροφορίες σχετικά με ναρκωτικά επικοινωνείτε με το *DRUGinfo Clearinghouse* στο 1300 85 85 84.

Δικτυακός Τόπος: www.druginfo.adf.org.au

Για εμπιστευτικές 24ωρες υπηρεσίες τηλεφωνικής συμβουλευτικής και/ή παραπεμπικά ναρκωτικών και αλκοόλ, επικοινωνείτε με το *Directline* στο 1800 888 236 (πανπολιτειακά).

Μπορείτε επίσης να επικοινωνείτε με το *Οικογενειακή Βοήθεια Ναρκωτικών (Family Drug Help)* στο 1300 660 066.

Σημείωση: Οι πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό το φυλλάδιο προσφέρονται για γενικούς σκοπούς και δεν θα πρέπει να θεωρούνται αντικατάστατο για συγκεκριμένες, επαγγελματικές συμβουλές.

Αυτό το φυλλάδιο εκπονήθηκε από το Υπουργείο Παιδείας & Επαγγελματικής Κατάρτισης (*Department of Education & Training*) για να υποστηρίξει πρωτοβουλίες συμμετοχής γονέων μέσα σε σχολικές κοινότητες. Χρηματοδοτήθηκε από το Ταμείο Κοινωνικής Στήριξης (*Community Support Fund*).

Πληροφορίες Ναρκωτικών για Γονείς



Πληροφορίες Ναρκωτικών για Γονείς

Μπορείτε να κάνετε διαφορά

Είτε το παιδί σας επιλέξει να χρησιμοποιεί ναρκωτικά είτε όχι, θα μπορούσε να έχει επίγνωση του θέματος των ναρκωτικών μέσω των μέσων ενημέρωσης ή των ομότιμών του. Μπορείτε να συμπαρασταθείτε στο παιδί σας μιλώντας μαζί του για τα ναρκωτικά και μαθαίνοντας πώς τα βγάζει πέρα με τις πιέσεις της ζωής. Αυτό το φυλλάδιο αποσκοπεί να σας βοηθήσει να μιλήσετε με το παιδί σας με περισσότερη αυτοπεποίθηση για τα ναρκωτικά. Σας παρέχει ακριβείς πληροφορίες και απαντήσεις σε ερωτήσεις που γίνονται από πολλούς γονείς. Βάση του έχει τη φιλοσοφία ελαχιστοποίησης ζημιών.

Τι είναι ναρκωτικό;

Ναρκωτικό είναι οποιαδήποτε ουσία, εκτός από τροφή και νερό, που, όταν λαμβάνεται μέσα στο σώμα, αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί το μυαλό και/ή το σώμα.



Φάρμακα

Επομένως τα φάρμακα, η καφεΐνη, ο καπνός, οι εισπνεόμενες ουσίες, το αλκοόλ, η κάνναβις, η ηρωίνη και τα στεροειδή είναι όλα ναρκωτικά.

Κύριες ομάδες ναρκωτικών και οι επιδράσεις τους

Τα ναρκωτικά συχνά τοποθετούνται σε ομάδες σύμφωνα με τις επιδράσεις τους στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Υπάρχουν τρεις κύριες ομάδες:

- **καταθλιπτικά**
- **διεγερτικά**
- **παραισθησιογόνα**

Η νομική κατάσταση των ναρκωτικών εξαρτάται από ορισμένους παράγοντες. Για παράδειγμα, το αλκοόλ είναι νόμιμο ναρκωτικό αλλά, κάτω από τις περισσότερες συνθήκες, είναι παράνομο για άτομα κάτω της ηλικίας των δεκαοχτώ χρονών να το αγοράζουν.

Καταθλιπτικά

Αυτός ο όρος δεν σημαίνει ότι ένα άτομο θα νιώθει κατάθλιψη ή λύπη μετά που θα πάρει ένα ναρκωτικό. Τα καταθλιπτικά ναρκωτικά επιβραδύνουν το κεντρικό νευρικό σύστημα και τα μηνύματα που αποστέλλονται από και προς τον εγκέφαλο. Επιβραδύνονται επίσης ο ρυθμός της καρδιάς και η αναπνοή.

Τα καταθλιπτικά συμπεριλαμβάνουν:

Νόμιμα: αλκοόλ, ελαφρά ηρεμιστικά, εισπνεόμενες ουσίες (κόλλα, πετρέλαιο και μογιές σπρέι), κωδεΐνη όπως Panadeine, οπιούχα όπως μεθαδόνη (methadone).



Παράνομα: κάνναβις (μαριχουάνα, χασίς, λάδι χασίς), οπιούχα όπως ηρωίνη.

Οι ελαφρές επιδράσεις μπορεί να είναι:

- αίσθηση χαλάρωσης
- αίσθηση ηρεμίας και ευεξίας
- αίσθηση ευφορίας
- αίσθηση περισσότερου θάρρους

Οι ισχυρότερες επιδράσεις μπορεί να είναι:

- κακή άρθρωση ομιλίας
- ασυντόνιστες κινήσεις
- εμετοί και ναυτία
- απώλεια αισθήσεων προκαλούμενη από επιβράδυνση της αναπνοής και του παλμού της καρδιάς
- σε ακραίες περιπτώσεις, θάνατος.

Τα καταθλιπτικά επηρεάζουν τη συγκέντρωση της προσοχής και το συντονισμό και μπορεί να επιβραδύνουν την ικανότητα ανταπόκρισης του ατόμου σε αναπάντεχες καταστάσεις - αυτές οι επιδράσεις κάνουν την οδήγηση επικίνδυνη. Όταν ένα καταθλιπτικό λαμβάνεται μαζί με ένα άλλο καταθλιπτικό, για παράδειγμα αλκοόλ και

κάνναβις, οι επιδράσεις μπορούν να επαυξάνονται με απρόβλεπτους τρόπους.

Η κάνναβις έχει υψηλότερη περιεκτικότητα πίσσας παρά ο καπνός. Η συνεχής χρήση μπορεί να προκαλέσει βρογχίτιδα, καρκίνο του στόματος, του λαιμού και των πνευμόνων και άλλες ασθένειες σχετιζόμενες με το κάπνισμα. Η κάνναβις μπορεί να επηρεάσει τη βραχυπρόθεσμη μνήμη και το λογικό συλλογισμό ενός ατόμου.

Η ηρωίνη είναι οπιούχο. Τα οπιούχα είναι δυνατά παυσίπονα και ισχυρά καταθλιπτικά.

Η ηρωίνη που πωλείται στους δρόμους συχνά δεν είναι καθαρή. Η ασταθής καθαρότητα της ηρωίνης μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα επιπλοκές και σοβαρές παρενέργειες. Η από κοινού χρήση βελόνων, συρίγγων και οργάνων ένεσης φέρει τον κίνδυνο Ιού Ανθρώπινης Ανοσοποιητικής Ανεπάρκειας (HIV)/ Συνδρόμου Επίκτητης Ανοσοποιητικής Ανεπάρκειας ΕΙΤΣ (AIDS), Ηπατίτιδας Γ & Β και άλλων λοιμώξεων.

Διεγερτικά

Τα διεγερτικά επιταχύνουν το κεντρικό νευρικό σύστημα και τα μηνύματα που πηγαίνουν από και προς τον εγκέφαλο. Τα διεγερτικά αυξάνουν τον παλμό της καρδιάς, τη θερμοκρασία του σώματος και την πίεση του αίματος.



Έκσταση

Πληροφορίες Ναρκωτικών για Γονείς

Τα διεγερτικά συμπεριλαμβάνουν:

Νόμιμα: νικοτίνη (τσιγάρα), καφεΐνη (καφέ, κόλα, σοκολάτα, χάπια αδυνατίσματος, μερικά “ποτά ενέργειας”), ψευδοεφεδρίνη (που βρίσκεται σε μερικά φάρμακα βήχα και κρυολογήματος).

Παράνομα: κοκαΐνη, μη συνταγογραφούμενες αμφεταμίνες ή σπιντ (speed), Ελ Ες Ντι (LSD) και έκσταση.

Οι ελαφρές επιδράσεις μπορεί να είναι:

- τάση για δίψα
- απώλεια όρεξης
- ανικανότητα για ύπνο
- διεσταλμένες κόρες των ματιών
- ομιλητικότητα
- νευρικότητα

Οι ισχυρότερες επιδράσεις μπορεί να είναι:

- αγωνία
- πανικός
- παροξυσμοί
- πονοκέφαλοι και στομαχικές κράμπες
- επιθετικότητα
- παράνοια
- ψυχική σύγχυση
- απώλεια αισθήσεων.

Οι χρήστες διεγερτικών μπορούν να εξαντληθούν σωματικά λόγω έλλειψης ύπνου και τροφής.

Παραισθησιογόνα

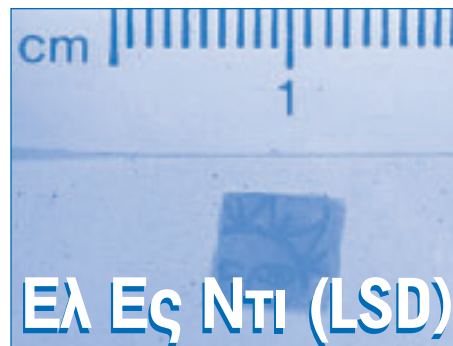
Τα παραισθησιογόνα επηρεάζουν την αντίληψη. Τα άτομα που τα έχουν πάρει μπορεί να βλέπουν ή να ακούουν πράγματα με ένα παραμορφωμένο τρόπο. Οι αισθήσεις συγχέονται ιδιαίτερα αυτές του χρόνου, του ήχου και των χρωμάτων. Οι επιδράσεις των παραισθησιογόνων ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό και δεν είναι εύκολο να προβλεφθούν.

Τα παραισθησιογόνα συμπεριλαμβάνουν:

Παράνομα: Ελ Ες Ντι (LSD), μαγικά μανιτάρια, μεσκαλίνη, έκσταση και μαριχουάνα (σε ισχυρές δόσεις).

Μερικές επιδράσεις μπορεί να είναι:

- σύγκρα και εξάψεις
- διαστολή των κόρων των ματιών
- απώλεια όρεξης, στομαχικές κράμπες ή ναυτία
- αυξημένη δραστηριότητα, ομιλία και γέλιο
- πανικός και αισθήσεις καταδίωξης (παράνοια)
- μακροπρόθεσμες αναδρομές στο παρελθόν (φλας-μπακ)



Πώς επηρεάζουν τα ναρκωτικά ΤΟΥΣ ανθρώπους;

Οι επιδράσεις ενός ναρκωτικού θα ποικίλλουν από άτομο σε άτομο και θα εξαρτώνται από:

- **το άτομο:** τη διάθεση, το μέγεθος, το βάρος, το γένος, την προσωπικότητα, την υγεία, το πότε έφαγε για τελευταία φορά, τις προσδοκίες του από το ναρκωτικό και τις προηγούμενες εμπειρίες του με ναρκωτικά.
- **το ναρκωτικό:** την ποσότητα που χρησιμοποιείται, την ισχύ, το πώς χρησιμοποιείται (καπνίζεται, τρώγεται, εγχύεται) και κατά πόσον το άτομο έχει πάρει άλλα ναρκωτικά την ίδια ώρα.
- **το περιβάλλον:** κατά πόσον το άτομο είναι με έμπιστους φίλους, μόνο του, σε κοινωνικό περιβάλλον ή στο σπίτι.

Ποιες βλάβες συνδέονται με τη χρήση ναρκωτικών;

Οι πιθανές βλάβες συμπεριλαμβάνουν:

- βλάβες στο σώμα
- βλάβες σε σχέσεις με άλλους: φίλους, οικογένεια, κοινότητα
- βλάβες στο στίλ ζωής: έμμισθη απασχόληση, εκπαίδευση, στέγαση
- βλάβες σχετικές με παραβίαση του νόμου.

Η κατάσταση μέθης μπορεί να προκαλεί μειωμένη κρίση και τα άτομα μπορεί να εκτίθενται σε κινδύνους στους οποίους συνήθως δεν θα εκθέτονταν όπως το να κάνουν κατάδυση σε πισίνα που είναι πολύ ρηχή. Πολλά νεαρά άτομα πειραματίζονται με τα ναρκωτικά. Είναι σημαντικό να έχουν τα εφόδια για να διατηρούν

τον εαυτό τους όσο το δυνατό πιο ασφαλή.

Αν και οι νέοι μπορεί να επιλέξουν να μη χρησιμοποιήσουν ναρκωτικά, ακόμα και τότε μπορεί να επηρεαστούν από τη χρήση ναρκωτικών από άλλους. Ένας συνηθισμένος κίνδυνος είναι η είσοδος τους σε αυτοκίνητο με κάποιον που έχει πει αλκοόλ.

Μερικά ναρκωτικά, ιδιαίτερα τα φάρμακα, είναι αναγκαία ή έχουν ωφέλειες για την υγεία. Μπορεί να προκύψει βλάβη αν αυτά μοιράζονται με άλλους.

Γιατί χρησιμοποιούν ναρκωτικά Τα νεαρά άτομα;

Τα νεαρά άτομα χρησιμοποιούν ναρκωτικά για τους ίδιους λόγους που δίνουν και οι ενήλικες για τη χρήση ναρκωτικών. Αυτοί οι λόγοι συμπεριλαμβάνουν:

- για να διασκεδάσουν
- για να ξεφύγουν από και να ξεχάσουν τα προβλήματά τους
- για να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και θάρρος
- για να απομακρύνουν την προσωπική ευθύνη για αποφάσεις
- για κοινωνική συναναστροφή
- για να γιορτάσουν
- για να πειραματιστούν
- για να ανακουφίσουν την ανία
- για να ηρεμήσουν και να ανακουφίσουν το άγχος
- για να ανακουφίσουν τον πόνο.

Ο πειραματισμός και η έκθεση σε κινδύνους είναι μέρος της ενηλικίωσης και μέρος της ζωής για πολλά άτομα. Η χρήση ναρκωτικών από τους ίδιους τους γονείς έχει κύρια επίδραση στη χρήση ναρκωτικών από τα παιδιά τους.

Πώς μπορώ να καταλάβω αν το παιδί μου χρησιμοποιεί ναρκωτικά;

Είναι πολύ δύσκολο να καταλάβετε αν το παιδί σας χρησιμοποιεί ναρκωτικά. Οι επιδράσεις των ναρκωτικών ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό από άτομο σε άτομο. Δεν υπάρχουν σωματικές ή συναισθηματικές αλλαγές που είναι συγκεκριμένες για χρήση ναρκωτικών μόνο αλλά αν το παιδί σας συμπεριφέρεται με ασυνήθιστο τρόπο για μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε μπορεί να υπάρχει πρόβλημα. Να θυμάστε ότι όλες αυτές οι αλλαγές μπορούν να είναι απλώς μέρος της ανάπτυξης. Να προσέξετε να μιλήσετε με το παιδί σας πριν βιαστείτε να βγάλετε συμπεράσματα για πιθανή χρήση ναρκωτικών.

Μερικά προειδοποιητικά σημάδια συμπεριλαμβάνουν:

- νωθρότητα
- αλλαγές σε πρότυπα φαγητού
- υπερβολικές αλλαγές διάθεσης και εκρηκτικά ξεσπάσματα
- παραμονή έξω από το σπίτι όλη τη νύχτα
- πτώση στους βαθμούς του σχολείου
- προβλήματα στο σχολείο
- ξαφνικές και συχνές αλλαγές φίλων
- ανεξήγητη ανάγκη για χρήματα
- κατοχή πολλών χρημάτων
- εξαφάνιση πολύτιμων αντικειμένων
- προβλήματα με την αστυνομία.

Τι θα πρέπει να κάνω αν μάθω ότι ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ χρησιμοποιεί ναρκωτικά;

Να θυμάστε ότι κύριο μέλημά σας είναι η ασφάλεια του παιδιού σας και η ασφάλεια των άλλων.

Μην πανικοβληθείτε: Η υπερβολική αντίδραση θα κάνει το παιδί σας λιγότερο πρόθυμο να σας μιλήσει και να σας πει ακριβώς τι έχει συμβεί. Μιλήστε ήρεμα στο παιδί σας και μάθετε τι συμβαίνει.

Πάρτε τα πραγματικά στοιχεία: Μιλήστε στο παιδί σας και μάθετε ποιο ναρκωτικό λαμβάνεται και πόσο συχνά. Το παιδί σας μπορεί να πειραματιζόταν με το ναρκωτικό και να έχει από τότε σταματήσει τη χρήση του.

Δείξτε την ανησυχία σας: Κάνετε το ξεκάθαρο ότι αγαπάτε το παιδί σας αλλά ότι δεν το θέλετε να παίρνει ναρκωτικά.

Διαλέξτε τη στιγμή σας: Αν προσπαθήσετε να συζητήσετε τη χρήση ναρκωτικών του παιδιού σας μαζί του όταν αυτό είναι μεθυσμένο ή υπό την επήρεια του ναρκωτικού ή όταν εσείς είστε θυμωμένος/η, είναι πιθανόν ότι η συζήτηση θα μετατραπεί σε λογομαχία. Περιμένετε μέχρι να μην είναι πια το παιδί υπό την επήρεια του ναρκωτικού και εσείς να νιώθετε πιο ήρεμος/η.

Αναγνωρίστε τα προβλήματα: Αν το παιδί σας χρησιμοποιεί τακτικά ένα ναρκωτικό για να ικανοποιεί μια ανάγκη ή να λύνει κάποιο πρόβλημα, τότε χρειάζεται βοήθεια και στήριξη. Μη φοβάστε να λάβετε επαγγελματική βοήθεια.

Μη ρίχνετε το φταιξιμό στον εαυτό σας: Αν το παιδί σας χρησιμοποιεί ναρκωτικά δεν σημαίνει ότι εσείς έχετε αποτύχει ως γονιός. Πολλά νεαρά άτομα περνούν δύσκολες στιγμές ή πειραματίζονται με ναρκωτικά άσχετα με το πόσο στοργικοί είναι οι γονείς απέναντί τους ή πόσο τους συμπαραστέκονται.

Πώς μπορώ να επηρεάσω ΤΙΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ του παιδιού μου σχετικά με τα ναρκωτικά;

Ο πειραματισμός είναι ένα φυσικό μέρος της περιόδου της ανάπτυξης. Πολλοί έφηβοι πειραματίζονται με αλκοόλ και καπνό. Μερικοί θα πειραματιστούν και με παράνομα ναρκωτικά, όπως μαριχουάνα.

Υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορούν να κάνουν οι γονείς για να μειώνουν την πιθανότητα να πάθουν κακό τα παιδιά τους από ναρκωτικά.

Παρέχετε ένα καλό μοντέλο για μίμηση: Τα παιδιά γονέων που καπνίζουν και πίνουν έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να καπνίζουν και να πίνουν και τα ίδια. Σκεφθείτε τη δική σας χρήση καπνού, αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών και το μήνυμα που μπορεί να δίνει στο παιδί σας αυτή η χρήση. Συζητήστε τη δική σας χρήση ναρκωτικών και τη χρήση τους από άλλα άτομα με τρόπο που να ενθαρρύνει το παιδί σας να εξετάζει και να διασαφηνίζει τις στάσεις και τις αξίες του.

Να είστε ενημερωμένος/η: Να είστε έτοιμοι να συζητήσετε θέματα ναρκωτικών ελεύθερα και ειλικρινά. Αν δεν γνωρίζετε την απάντηση σε μια ερώτηση, να είστε διατεθειμένοι να ζητήσετε περαιτέρω πληροφορίες για να είστε ικανοί να παρέχετε μια απάντηση. Αυτό θα μπορούσε να είναι κάτι που εσείς και το παιδί σας θα μπορούσατε να κάνετε μαζί. Αν πείτε υπερβολικές ιστορίες για τους κινδύνους της χρήσης ναρκωτικών για να προσπαθήσετε να φοβίσετε το παιδί σας και να το κρατήσετε μακριά από ναρκωτικά, μπορεί να μην ακούσει με προσοχή αυτά που έχετε να πείτε.

Να μιλάτε και να ακούτε: Να είστε διατεθειμένοι να ακούσετε προσεχτικά τα προβλήματα και τις ανησυχίες που μπορεί να έχει το παιδί σας. Η υπερβολική αντίδραση ή η αντιμετώπιση ως ασημαντων των προβλημάτων του παιδιού σας μπορεί να το

κάνουν απρόθυμο να σας μιλήσει. Η επικοινωνία με το παιδί σας είναι μια αμφίδρομη διαδικασία.

Είναι σημαντικό να είστε ικανοί να μιλάτε στο παιδί σας για καθημερινά θέματα. Οι γονείς που δεν συζητούν πράγματα όπως μουσική, σχολείο ή αθλητικά με το παιδί τους μπορεί να το βρουν δύσκολο να συζητήσουν ένα συναισθηματικό θέμα όπως η χρήση ναρκωτικών μαζί τους.

Να ορίζετε βασικούς κανόνες:

Προγραμματίζετε εκ των προτέρων για ενδεχομένως δύσκολες καταστάσεις. Είναι χρήσιμο να καθιερώνετε κανόνες για αποδεκτή συμπεριφορά σε σχέση με χρήση αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών.

Επιτρέπετε στο παιδί σας να συμμετέχει στη δημιουργία των κανόνων. Αυτό του δίνει περισσότερη ευθύνη για να τηρεί αυτούς τους κανόνες. Η διδασκαλία στα νεαρά άτομα του πώς να διαπραγματεύονται υποβοηθά να τερματίζονται άλυτες λογομαχίες και υποστηρίζει τη θετική επίλυση προστριβών.

Να φροντίζετε να μαθαίνετε τους φίλους του παιδιού σας και τους γονείς τους: Άλλοι γονείς μπορούν να παρέχουν εξαιρετική πηγή συμπαράστασης και ενθάρρυνσης.

Να ψάχνετε για εναλλακτικές λύσεις για τη χρήση ναρκωτικών: Οι γονείς μπορούν να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να χρησιμοποιούν άλλους τρόπους για να χαλαρώνουν ή να αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Σημείωση: Οι πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό το φυλλάδιο προσφέρονται για γενικούς σκοπούς και δεν θα πρέπει να θεωρούνται αντικατάστατο για συγκεκριμένες, επαγγελματικές συμβουλές.

Αυτό το φυλλάδιο εκπονήθηκε από το Υπουργείο Παιδείας & Επαγγελματικής Κατάρτισης (Department of Education & Training) για να υποστηρίξει πρωτοβουλίες συμμετοχής γονέων μέσα σε σχολικές κοινότητες. Χρηματοδοτήθηκε από το Ταμείο Κοινωνικής Στήριξης (Community Support Fund).