

Ναρκωτικά-Μάθετε την πραγματικότητα

Εισαγωγή

Η μετανάστευση σε μια ξένη χώρα μπορεί να επιφέρει δυσκολίες σε όλα τα μέλη μιας οικογένειας. Για τους γονείς, είναι πολλές οι προκλήσεις και τα εμπόδια που έχουν ν' αντιμετωπίσουν χωρίς τη συνηθισμένη στήριξη που τους παρέχουν τα δίκτυα ενός εκτεταμένου οικογενειακού και φιλικού κύκλου. Για τα παιδιά, υπάρχουν επίσης προβλήματα, γιατί οι απαιτήσεις τους από τους γονείς είναι μεγαλύτερες.

Η Πολιτειακή Κυβέρνηση Βικτωρίας παρέχει πληροφορίες και στρατηγικές κατά των ναρκωτικών σε γονείς εφήβων ώστε να είναι καλύτερα εφοδιασμένοι για ν' ανταποκρίνονται στα θέματα που αφορούν τα ναρκωτικά. Η Κυβέρνηση θέλει να βοηθήσει όλους τους γονείς, περιλαμβανομένων και των γονέων που είναι μετανάστες, να προλαβαίνουν τα προβλήματα με ναρκωτικά.

Εισηγήσεις για πρόληψη

Οι πειραματισμοί αποτελούν φυσιολογικό μέρος της ανάπτυξης των παιδιών. Σχεδόν όλοι οι έφηβοι δοκιμάζουν αλκοόλ και τσιγάρα. Μερικοί θα πειραματιστούν με παράνομα ναρκωτικά. Τα πιο αποτελεσματικά προληπτικά μέτρα είναι η καλή επικοινωνία και η ανάπτυξη ισχυρών δεσμών με τα παιδιά σας. Να και μερικές άλλες ιδέες.

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΚΑΛΟ ΠΡΟΤΥΠΟ

Τα παιδιά εκτίθενται σε νόμιμες τοξικές ουσίες όπως το αλκοόλ και τα προϊόντα καπνού από πολύ μικρή ηλικία και παραδειγματίζονται από τη συμπεριφορά των γονιών τους. Τα παιδιά των οποίων οι γονείς καπνίζουν ή πίνουν έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να καπνίζουν και να πίνουν και τα ίδια.

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΟΙ

Να είστε έτοιμοι να συζητάτε θέματα που αφορούν τα ναρκωτικά χωρίς προκαταλήψεις και με ειλικρίνεια. Το παιδί σας μπορεί να ξέρει περισσότερα από σας για τα ναρκωτικά και τις συνέπειές τους, γι αυτό ενημερωθείτε σωστά εκ των προτέρων. Μην υπερβάλλετε για τους κινδύνους από τα ναρκωτικά και μην προσπαθείτε να εκφοβίσετε τα παιδιά σας γιατί μπορεί να σταματήσουν να σας ακούν.

ΑΚΟΥΣΤΕ ΤΑ

Ακούτε τα προβλήματα ή τις ανησυχίες των παιδιών σας. Μην αντιδράτε υπερβολικά. Αν τα παιδιά σας μπορούν να σας μιλήσουν ελεύθερα, θα είναι λιγότερο πιθανόν να έχουν προβλήματα ή να παίρνουν ανόητες απόφασεις.

ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ

Μιλήστε για τα καθημερινά ζητήματα με τα παιδιά σας σαν να ήταν μεγάλοι. Αν μιλάτε στα παιδιά σας τακτικά για το σχολείο, τους φίλους τους, τα σπορ ή τη μουσική που τους αρέσει, δεν θα είναι τόσο δύσκολο να συζητήσετε για ένα ευαίσθητο ζήτημα όπως τα ναρκωτικά.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ

Πρέπει να εμπιστεύεστε και να έχετε πεποίθηση στα παιδιά σας. Μην αμφισβητείτε την κρίση τους. Συχνά τα παιδιά θέλουν να αποδεικνύουν στους γονείς τους ότι μπορούν να τα εμπιστεύονται για τις επιλογές που κάνουν. Μιλώντας τους για τα ναρκωτικά δεν θα κεντρίσει ιδιαίτερα το ενδιαφέρον τους.

ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΠΩΣ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΞΕΡΕΙ ΟΤΙ ΝΟΙΑΖΕΣΤΕ

Δείξτε στα παιδιά σας ότι νοιάζεστε γι' αυτά. Προσπαθήστε να περνάτε μερικές ώρες διασκέδασης μαζί με τα παιδιά σας σαν οικογένεια.

ΚΑΝΕΤΕ ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΣΥΜΦΩΝΙΕΣ

Προβλέψτε ποιες περιπτώσεις θα μπορούσε να ήταν δύσκολες και καθιερώστε από κοινού μερικές αποδεκτές συμφωνίες για το ποτό και τα ναρκωτικά. Συμφωνήστε να παίρνετε τα παιδιά σας αντί να τ' αφήνετε να οδηγούν, όταν θα έχουν πει ή να επιβαίνουν σε αυτοκίνητο του οποίου ο οδηγός θα έχει πει. Μέρος της συμφωνίας είναι ότι ο γονιός θα έρθει χωρίς να γκρινιάζει. Όλες οι συζητήσεις πρέπει να περιμένουν μέχρι την επόμενη μέρα.

It's **our** drug problem



Είδη ναρκωτικών

Αν και το αλκοόλ και ο καπνός είναι νόμιμα κι επομένως πιο "αποδεκτά", μπορεί να είναι εξίσου επικίνδυνα και εθιστικά όπως και τα παράνομα ναρκωτικά.

Πέντε τοξικές ουσίες που ανησυχούν τους γονείς:

ΗΡΩΪΝΗ-μια καταθλιπτική ουσία που επηρεάζει τη συγκέντρωση της προσοχής και το συντονισμό. Η ηρωίνη επιβραδύνει την ικανότητα του ατόμου να ανταποκρίνεται σε απρόβλεπτες περιστάσεις.

ΕΚΣΤΑΣΗ - ("το ναρκωτικό των πάρτυ") λαμβάνεται σε μορφή χαπιού. Το χάπι Έκσταση επιταχύνει το κεντρικό νευρικό σύστημα και προκαλεί παραισθήσεις.

ΜΑΡΙΧΟΥΑΝΑ - είναι αποξηραμένα φύλλα κάνναβης που συνήθως αναμιγνύονται με ταμπάκο και καπνίζονται. Παρ' όλο που είναι παράνομη θεωρείται από μερικούς νέους σχετικά αβλαβής.

ΑΛΚΟΟΛ - περιλαμβανομένων της μπύρας, του κρασιού και των οινοπνευματωδών ποτών, είναι εύκολο να το προμηθευτούν οι νέοι κάτω των 18 ετών. Οι νέοι είναι εκτεθειμένοι στο αλκοόλ και μπορεί να το χρησιμοποιούν παρ' ότι το ελάχιστο όριο ηλικίας για τη νόμιμη αγορά αλκοόλ είναι τα 18.

ΚΑΠΝΟΣ - Αν και το κάπνισμα προκαλεί επιβλαβείς συνέπειες στην υγεία, πολλοί νέοι το θεωρούν τολμηρό.

Μερικά από τα προειδοποιητικά σημεία

Μπορεί να είναι δύσκολο να διαπιστώσετε αν το παιδί σας έχει πρόβλημα με ναρκωτικά γιατί οι συνέπειες διαφέρουν σημαντικά. Καμιά φορά η συμπεριφορά που σχετίζεται με τα ναρκωτικά μπορεί να εκδηλώνεται σαν δύσκολη συμπεριφορά εφήβου.

Τα σημεία που πρέπει να προσέξετε περιλαμβάνουν:

- ακραίες αλλαγές διάθεσης
- ξενύχτια έξω από το σπίτι
- μείωση στη σχολική απόδοση
- φασαρίες με την αστυνομία ή στο σχολείο
- ξαφνική αλλαγή φίλων
- ανεξήγητη ανάγκη για χρήματα.

Τι πρέπει να κάνω αν ανακαλύψω ότι το παιδί μου κάνει χρήση ναρκωτικών;

ΜΗΝ ΠΑΝΙΚΟΒΑΛΛΕΣΤΕ: Καθίστε και συζητήστε το θέμα με το παιδί σας και προσπαθήστε να το καταλάβετε και να βοηθήσετε. Η δοκιμή με τα ναρκωτικά δεν σημαίνει ότι θα οδηγήσει απαραίτητα σε συνεχή χρήση ή κατάχρηση.

ΔΕΙΞΤΕ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΣΑΣ: Κάντε το ξεκάθαρο ότι αγαπάτε το παιδί σας κι ότι η χρήση ναρκωτικών μπορεί να του κάνει κακό.

ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΣΤΙΓΜΗ: Μην προσπαθήσετε να συζητήσετε το θέμα όταν το παιδί σας είναι μεθυσμένο ή κάτω από την επήρεια των ναρκωτικών. Μιλήστε διεξοδικά την επομένη όταν όλοι θα είναι πιο ξεκούραστοι.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ: Τα παιδιά μπορεί να πειραματίζονται με ναρκωτικά επειδή έχουν κάποιο πρόβλημα ή χρειάζονται βοήθεια και υποστήριξη. Προσπαθήστε ν' αντιμετωπίσετε το πραγματικό πρόβλημα και ζητήστε επαγγελματική βοήθεια, αν χρειαστεί.

ΜΗ ΝΟΜΙΖΕΤΕ ΟΤΙ ΦΤΑΙΤΕ ΕΣΕΙΣ: Αν το παιδί σας κάνει χρήση ναρκωτικών, δε σημαίνει ότι έχετε αποτύχει σαν γονιός. Πολλοί νέοι περνούν δύσκολες μέρες άσχετα από το πόση φροντίδα ή υποστήριξη τους προσφέρουν οι γονείς τους.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ: Τα προβλήματα με τα ναρκωτικά δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν ικανοποιητικά σ' ένα απομονωμένο οικογενειακό κύκλο - είναι σημαντικό να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια. Όσο πιο νωρίς πάρετε βοήθεια, τόσο το καλύτερο.

Υπηρεσίες

Η Πολιτειακή Κυβέρνηση Βικτώριας χρηματοδοτεί διάφορες υπηρεσίες για άτομα με προβλήματα που σχετίζονται με ναρκωτικά και αλκοόλ, τις οικογένειες τους και τους φροντιστές τους. Οι υπηρεσίες αυτές ποικίλλουν από συμβουλευτικές υπηρεσίες για χρήστες ναρκωτικών και τις οικογένειες τους (παρέχονται από κοινωνικούς λειτουργούς, επαγγελματίες υγείας, ψυχολόγους και γιατρούς παθολόγους) όπου δεν χρειάζεται παραπομπή σε ειδικό, μέχρι ειδικευμένες υπηρεσίες που χρειάζονται παραπεμπτικό από γιατρό (πχ. Ειδικευμένες υπηρεσίες μεθαδόνης).

Τα φάσμα των υπηρεσιών προγραμματίζεται με σκοπό να καλύπτει τις διάφορες ανάγκες των πελατών. Μερικές υπηρεσίες παρέχονται στα άτομα στο ίδιο τους το σπίτι (πχ. κατ' οίκον στέρηση, στέρηση σαν εξωτερικός ασθενής). Υπηρεσίες σε ιδρύματα διατίθενται για άτομα που ζουν σε μια θεραπευτική κοινότητα για να τα βοηθήσουν με την αποκατάστασή τους (πχ. στέρηση σε ίδρυμα, αποκατάσταση σε ίδρυμα, στεγαστική υποστήριξη).

Υπάρχουν πολύ περισσότερες πληροφορίες στο θέμα των ναρκωτικών που μπορείτε να πάρετε τηλεφωνώντας στον αριθμό **1800 888 236** ή αφού επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας στη διεύθυνση: **www.drugs.vic.gov.au**

Ή αν προτιμάτε να μιλήσετε σε κάποιον στα Ελληνικά, μπορείτε να τηλεφωνήσετε στο Ελληνικό Κέντρο Πρόνοιας (Greek Welfare Centre) στο **9486 6588**.

"Είναι δικό μας το πρόβλημα των ναρκωτικών"