



## Lembar Fakta untuk Orangtua 1:

# Berbicara kepada anak Anda tentang alkohol dan obat-obatan lainnya

Obat-obatan adalah zat selain makanan, yang dimakan untuk mengubah cara tubuh dan/atau pikiran berfungsi.

Tahukah Anda bahwa alkohol juga termasuk obat-obatan?

Walaupun membicarakan alkohol dan obat-obatan lainnya dengan anak Anda tidak selalu mudah, adanya diskusi-diskusi seperti ini dapat menyebabkan perubahan penting. Sebagai orangtua, Anda berpengaruh banyak pada sikap dan keputusan yang dimiliki anak Anda mengenai penggunaan obat-obatan. Cara terbaik untuk mulai berbicara kepada anak Anda adalah sejak usia dini ketika pengaruh Anda pada sikap dan keputusan mereka berada pada tingkat tertinggi sebelum mereka terpapar pada obat-obatan atau orang yang mungkin menggunakan obat-obatan.

**Obat-obatan pengubah suasana hati atau pikiran disebut obat psikoaktif. Obat-obatan tersebut dapat mempengaruhi cara orang berpikir, merasa dan berperilaku.**

Untuk meyakinkan anak Anda bahwa Anda tidak merasa keberatan berbincang-bincang tentang topik-topik sulit Anda dapat menunjukkan sikap Anda, yakni berbicara dengan terbuka dan dapat memberikan informasi akurat kepada mereka tentang alkohol dan obat-obatan lain termasuk metamfetamin.

## Beberapa hal untuk dipertimbangkan ketika membicarakan alkohol dan obat-obatan lain kepada anak Anda

### Buatlah rencana

Sebelum berbicara dengan anak Anda, carilah waktu dan tempat yang aman dan nyaman serta jauh dari gangguan, mungkin ketika Anda sedang melakukan sesuatu bersama, seperti menyetir di dalam mobil. Di mana pun itu, berilah mereka perhatian penuh dan dengarkanlah dengan saksama apa yang mereka katakan agar Anda mengetahui pemikiran dan perasaan mereka. Ceritakanlah pula pandangan Anda. Ingatlah untuk membiarkan mereka berbicara tanpa menginterupsi, tetapkan tenang, dengarkanlah dan janganlah menghakimi.

### Apa yang perlu dibicarakan

Bicarakanlah dampak-dampak alkohol dan obat-obatan lain dan bantulah mereka memahami bahwa obat apa pun, termasuk obat-obatan yang dijual bebas dapat membahayakan otak dan tubuh mereka jika tidak digunakan dengan penuh tanggung jawab dan bahwa obat-obatan tersebut mungkin mengganggu pencapaian cita-cita mereka di masa depan.

**Obat-obatan yang dijual bebas (over the counter medicines) adalah obat-obatan yang tidak memerlukan resep dokter dan bukan obat-obatan pelengkap.**

Buatlah panduan-panduan bersama tentang perilaku-perilaku apa yang dapat diterima terkait alkohol dan obat-obatan dan sepakatilah konsekuensi-konsekuensinya apabila panduan-panduan ini dilanggar. Bantulah mereka mengembangkan cara-cara menanggapi tawaran alkohol atau obat-obatan lain yang dapat membantu mereka tetap aman. Latihlah cara-cara ini bersama-sama. Anda juga dapat membuat rencana untuk mencari bantuan supaya mereka tahu apa yang harus dilakukan jika mereka atau teman mereka mengalami kesulitan setelah mengonsumsi alkohol atau obat-obatan lain atau mengalami keadaan darurat apa pun.

**Metamfetamin adalah zat perangsang jenis amfetamin yang mempercepat fungsi otak dan sistem saraf pusat.**

## Carilah bantuan dan nasihat

Anda tidak sendirian. Ada layanan-layanan yang dapat diakses untuk mendapat bantuan terbaik bagi situasi Anda. Anda juga dapat berbicara dengan dokter Anda, Layanan Masyarakat untuk Alkohol dan Obat-obatan setempat atau:



### UNTUK INFORMASI

#### ■ SDERA

t: (08) 9402 6415  
e: [sdera.co@education.wa.edu.au](mailto:sdera.co@education.wa.edu.au)  
s: [www.sdera.wa.edu.au](http://www.sdera.wa.edu.au)

#### ■ Australian Alcohol and Drug Foundation [Yayasan Alkohol dan Obat-obatan Australia]

s: [www.adf.org.au](http://www.adf.org.au)

#### ■ Drug Aware [Waspada Obat-obatan]

s: [www.drugaware.com.au](http://www.drugaware.com.au)



### UNTUK BANTUAN

#### ■ Meth Helpline [Jalur Bantuan tentang Metamfetamin]

24 jam/7 hari, gratis & rahasia, konseling dan rujukan  
t: 1800 874 878  
e: [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)  
s: [alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au](http://alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au)

#### ■ Alcohol and Drug Support Line [Jalur Bantuan Alkohol dan Obat-obatan]

t: (08) 9442 5000  
t: 1800 198 024 (penelepon daerah pedesaan)  
e: [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)

#### ■ Parent and Family Drug Support Line [Jalur Bantuan bagi Orangtua dan Keluarga]

t: (08) 9442 5050  
t: 1800 653 203 (penelepon daerah pedesaan)  
e: [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)

#### ■ Aboriginal Alcohol and Drug Service [Layanan Alkohol dan Obat-obatan Warga Aborigin]

t: (08) 9221 1411  
e: [info@aada.org.au](mailto:info@aada.org.au)  
s: [www.aads.org.au](http://www.aads.org.au)

### LAYANAN PENERJEMAHAN

Jika bahasa Inggris bukanlah bahasa asli Anda, Anda dapat memperoleh bantuan penerjemahan gratis melalui Translating and Interpreting Service [Layanan Penerjemah dan Juru Bahasa]  
t: 131 450

### KESULITAN BICARA ATAU PENDENGARAN

Jika Anda tuna rungu, atau mengalami gangguan pendengaran atau bicara, hubungilah National Relay Service  
t: 1800 555 660  
e: [helpdesk@relayservice.com.au](mailto:helpdesk@relayservice.com.au)  
s: [www.relayservice.gov.au](http://www.relayservice.gov.au)

