

Lembar Fakta untuk Orangtua 2:

Apakah anak saya mengonsumsi obat-obatan?

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

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

Mengetahui apakah seseorang mungkin mengonsumsi obat-obatan adalah hal yang sulit. Walaupun perubahan suasana hati atau perilaku mungkin disebabkan penggunaan obat-obatan, perubahan-perubahan itu bisa juga merupakan tanda-tanda bahwa orang tersebut tidak dapat mengatasi sesuatu dalam hidupnya yang tidak ada hubungannya dengan penggunaan obat-obatan sama sekali.

Beberapa perilaku yang mungkin membuat khawatir termasuk:

- kelelahan atau perubahan pada pola tidur
- berganti teman dan kegiatan sosial
- kurangnya energi
- tidak mau berbicara dan menghabiskan waktu dengan keluarga
- perubahan suasana hati
- tidak bersedia menjawab pertanyaan-pertanyaan
- absen dari sekolah, nilai yang menurun atau masalah disiplin
- perilaku yang tidak sesuai dengan karakter
- ketidakjujuran
- masalah dengan polisi.

Anda harus ingat bahwa banyak dari perilaku-perilaku ini umum terjadi pada anak-anak muda yang sedang menjalani pubertas atau masa-masa sulit.

Apa yang sebaiknya saya lakukan jika saya merasa anak saya mengonsumsi obat-obatan?

Daripada langsung membuat kesimpulan, hal terbaik yang dapat dilakukan adalah berbicara kepada mereka untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi dan lalu mencari cara-cara untuk meyakinkan dan membantu mereka. (Untuk informasi lebih lanjut lihatlah *Lembar Fakta untuk Orangtua 1: Berbicara kepada anak Anda tentang alkohol dan obat-obatan lainnya* di situs web SDERA.)

Jika anak Anda bercerita kepada Anda bahwa mereka mengonsumsi obat-obatan, ingatlah bahwa sebagian besar penggunaan obat-obatan, seperti mencoba-coba mengonsumsi obat, tidak selalu menyebabkan ketergantungan atau masalah obat-obatan.

Ketika Anda membicarakan pemakaian obat-obatan kepada anak Anda:

Pilihlah waktu dan tempat untuk berbicara

Membicarakan obat-obatan kepada anak bisa menjadi hal yang sulit. Carilah waktu ketika anak Anda merasa nyaman berbicara dengan Anda. Tanyakanlah obat-obatan apa yang sudah mereka coba dan apa pendapat mereka tentang pemakaian itu. Berbicaralah dengan tenang dan dengarkanlah dengan saksama apa yang mereka katakan. Jika Anda marah atau bereaksi berlebihan, Anda cenderung tidak dapat mengadakan percakapan terbuka dan bermanfaat.

Ceritakanlah dan akuilah rasa khawatir

Ceritakanlah rasa khawatir Anda tentang pemakaian obat-obatan yang dilakukan anak Anda. Jika ada masalah lain yang sedang dialami anak Anda, doronglah mereka untuk menceritakan hal ini kepada Anda. Bersiaplah untuk mendengar apa yang mereka katakan dan tanggapilah dengan cara yang tidak menghakimi yang menunjukkan bahwa Anda khawatir dan Anda hanya menginginkan yang terbaik bagi mereka. Beri tahu kepada anak Anda bahwa Anda akan selalu menemani mereka dan Anda dan mereka akan menemukan jalan keluar bersama-sama.

of alcohol or other drugs that helps them stay safer. 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.

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
s: www.sdera.wa.edu.au

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

s: www.adf.org.au

Drug Aware [Waspada Obat-obatan]

s: 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
s: 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

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

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

t: (08) 9221 1411
e: info@aada.org.au
s: 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
s: www.relayservice.gov.au

