



## Talaan ng Impormasyon para sa Magulang 1:

# Pakikipag-usap sa iyong anak tungkol sa alak at iba pang droga

Ang droga ay isang sangkap maliban sa pagkain, na ginagamit upang baguhin ang paraan ng paggana ng katawan at/o ng kaisipan.

Alam mo ba na ang alak ay isa ring droga?

Bagama't ang pakikipag-usap sa iyong anak tungkol sa alak at iba pang droga ay hindi laging madali, ang pagkakaroon ng mga usapang ito ay makagagawa ng mahalagang pagkakaiba. Bilang isang magulang, ikaw ay may pagpapalagay at mga pasiya ng iyong anak tungkol sa paggamit ng droga. Ang pinakamainam na panimulang pakikipag-usap sa iyong anak ay mula sa murang edad habang ang iyong impluwensiya sa kanilang mga pagpapalagay at mga pasiya ay pinakamalaki bago sila malantad sa mga droga o sa mga tao na maaaring gumamit ng mga iyon.

Ang mga droga na nakakapagbago ng lagay ng loob (mood) ay tinatawag na mga drogang psychoactive. Ang mga ito ay nakakaapekto kung paano nag-iisip, nakakaramdam at kumikilos ang isang tao.

Ang pakikibahagi ng iyong mga pagpapalagay, pakikipag-usap nang tapatan at pagbibigay sa kanila ng tumpak na impormasyon tungkol sa alak at iba pang droga kabilang ang methamphetamine, ay muling magbibigay-tiwala sa iyong anak na nasisiyahan kang makipag-usap tungkol sa mga paksang mahihirap.

## Ilang mga bagay na dapat pag-isipan kapag nakikipag-usap sa iyong anak tungkol sa alak at iba pang droga

### Magkaroon ng plano

Bago makipag-usap sa iyong anak, humanap ng isang ligtas at komportableng oras at lugar na malayo sa mga makakagambala, marahil ay kapag magkasama kayong may ginagawa, gaya ng habang nagbibiyaha sa kotse. Saan man kayo naroon, bigyan sila ng iyong buong atensiyon at makinig na mabuti sa kanilang sinasabi upang alamin ang kanilang mga iniisip at nararamdaman. Ibahagi mo rin ang iyong mga kuru-kuro. Tandaan na hayaan silang magsalita ng walang pagsabad, manatiling mahinahon, makinig at huwag maghusga.

### Tungkol saan ang pag-uusapan

Pag-uusapan ang tungkol sa mga epekto ng alak at ng iba pang droga at tulungan silang maunawaan na ang anumang droga, kabilang ang mga gamot na nabibili 'over the counter', kapag hindi ginamit nang responsable ay magiging sanhi ng pinsala sa kanilang utak, at ang paggamit ng droga ay maaaring makasagabal sa pagkamit ng kanilang mga panghinaharap na layunin.

Ang mga gamot na 'over the counter' ay ang mga hindi inireseta at hindi kaagapay na mga gamot.

Magkasamang alamin ang tungkol sa mga pagkilos na kasiya-siya sa paligid ng alak at mga droga at magkasundo sa mga kalalabasan kung ang mga ito ay masisira. Tulungan silang gumawa ng mga paraan ng pagtugon sa mga alok ng alak o iba pang droga na tutulong na panatilihin silang mas ligtas. Magkasama kayong magpraktis ng mga ito. Makakapagplano rin kayo sa pagkuha ng tulong upang alam nila ang gagawin kung sila o ang isang kaibigan ay malagay sa problema matapos gumamit ng alak o iba pang droga, o sakaling may anumang emerhensiya.

Ang Methamphetamine ay isang uri ng pampasiglang amphethamine na nagpapabilis ng paggana ng utak at ng 'central nervous system' (sentrong sistema ng nerbiyos na kumokontrol at nagkokoordina ng lahat ng gawain ng katawan).

## Humingi ng tulong at payo

Hindi ka nag-iisa. May mga serbisyo kang magagamit upang makakuha ng pinakamabuting tulong para sa iyong sitwasyon. Maaari ka ring makipag-usap sa iyong doktor, sa iyong lokal na Community Alcohol and Drug Service (Serbisyo sa Komunidad ukol sa Alak at Droga) o:

### PARA SA IMPORMASYON

#### ■ SDERA

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

#### ■ Australian Alcohol and Drug Foundation

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

#### ■ Drug Aware

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



### PARA SA TULONG

#### ■ Meth Helpline

24/7 libre at kompidensiyal, pagpapayo at pagsangguni  
t: 1800 874 878  
e: [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)  
w: [alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au](http://alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au)

#### ■ Alcohol and Drug Support Line

t: (08) 9442 5000  
t: 1800 198 024 (mga tumatawag na nasa probinsiya)  
e: [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)

#### ■ Parent and Family Drug Support Line

t: (08) 9442 5050  
t: 1800 653 203 (mga tumatawag na nasa probinsiya)  
e: [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)

#### ■ Aboriginal Alcohol and Drug Service

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

#### MGA SERBISYO NG TAGASALIN SA WIKA

Kung hindi mo unang wika ang Ingles, ikaw ay makakukuha ng libreng suporta ng pagsasalin sa wika mula sa Translating and Interpreting Service  
t: 131 450

#### MGA KAHIRAPAN SA PANANALITA O PANDINIG

Kung ikaw ay bingi, o may pinsala sa pandinig o pananalita, kontakin ang National Relay Service  
t: 1800 555 660  
e: [helpdesk@relayservice.com.au](mailto:helpdesk@relayservice.com.au)  
w: [www.relayservice.gov.au](http://www.relayservice.gov.au)

