

แผ่นข้อมูลสำหรับบิดามารดา 2:

ลูกของฉันกำลังใช้ยาเสพติดหรือไม่?

ยาเสพติดเป็นสารชนิดหนึ่งที่ไม่ใช่อาหาร ซึ่งถูกนำไปใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานของร่างกายและ/หรือจิตใจ

ยาเสพติดที่ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงเรียกว่ายาออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ยาเสพติดเหล่านี้สามารถมีผลกระทบต่อวิธีที่คนๆหนึ่งคิด รู้สึกหรือประพฤติ

จะบอกได้ยากกว่าคนอาจใช้ยาเสพติดเมื่อไร ในขณะที่การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์หรือพฤติกรรมอาจเกิดขึ้นเนื่องจากการใช้ยาเสพติด สิ่งเหล่านี้ยังอาจเป็นสัญญาณว่า คนผู้นั้นไม่สามารถยอมรับบางสิ่งบางอย่างในชีวิตของเขา ซึ่งไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับการใช้ยาเสพติดเลยก็ได้

พฤติกรรมบางอย่างที่อาจทำให้เกิดความกังวลรวมถึง:

- หรือการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการนอนหลับ
- การเปลี่ยนเพื่อนและกิจกรรมทางสังคม
- การหมดแรง
- การหลีกเลี่ยงการพูดคุยและการอยู่กับครอบครัว
- อารมณ์แปรปรวน
- ความไม่เต็มใจที่จะตอบคำถาม
- การขาดเรียน คะแนนตกต่ำหรือมีปัญหาทางระเบียบวินัย
- พฤติกรรมที่ไม่ตรงกับนิสัย
- ความไม่ซื่อสัตย์
- ปัญหาเกี่ยวกับตำรวจ

เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะต้องพึงระลึกว่าพฤติกรรมเหล่านี้หลายอย่างพบได้ทั่วไปในเยาวชนหนุ่มสาวที่กำลังผ่านวัยเจริญพันธุ์หรือเวลาที่ท้าทาย

ฉันควรทำอะไรถ้าฉันคิดว่าลูก ของฉันกำลังใช้ยาเสพติด?

แทนที่จะสรุปทันทีว่าลูกเสพยา สิ่งที่ดีที่สุดที่จะต้องทำคือพูดคุยกับพวกเขา เพื่อหาว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น แล้วหาทางทำให้พวกเขาเกิดความมั่นใจและให้การสนับสนุนพวกเขา (สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดู [แผ่นข้อมูลสำหรับบิดามารดา 1: การพูดคุยกับลูกเกี่ยวกับสุราหรือยาเสพติดอื่นๆ](#) ที่เว็บไซต์ SDERA)

ถ้าลูกของคุณเล่าให้คุณฟังว่าเขากำลังใช้ยาเสพติด พึงระลึกว่าการใช้ยาเสพติดส่วนใหญ่ เช่น การทดลองใช้ยาเสพติดไม่ได้เป็นการนำไปสู่การติดหรือปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติดเสมอ

เมื่อคุยกับลูกเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติด:

เลือกเวลาและสถานที่ที่จะคุย

อาจเป็นเรื่องยากที่จะคุยกับลูกของคุณเกี่ยวกับยาเสพติด หาเวลาที่ลูกของคุณรู้สึกสะดวกใจที่จะพูดกับคุณ ถามลูกว่าเขาได้ลองใช้ยาเสพติดอะไรและรู้สึกอย่างไรกับการใช้ของเขา พูดอย่างมีสติและฟังสิ่งที่ลูกกำลังพูดอย่างตั้งใจ ถ้าคุณโกรธหรือมีปฏิกิริยารุนแรงเกินไป คุณไม่น่าจะมีการสนทนาที่เปิดเผยและมีประโยชน์

มีส่วนร่วมในและรับทราบความวิตกกังวล

แสดงความวิตกกังวลร่วมของคุณเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติดของลูก ถ้ามีปัญหาอื่นๆ ที่กำลังเกิดขึ้นกับลูกของคุณ สนับสนุนให้ลูกเล่าปัญหาเหล่านี้ให้คุณฟัง เตรียมพร้อมที่จะฟังสิ่งที่ลูกพูดและตอบลูกด้วยวิธีที่ไม่ใช่การตัดสิน แสดงให้เขาเห็นว่าคุณเป็นห่วงและคุณต้องการแต่สิ่งที่ดีที่สุดเท่านั้นสำหรับเขา ทำให้ลูกรู้ว่าคุณอยู่ที่นั่นกับเขาและคุณกับลูกสามารถช่วยกันหาวิธีเดินไปข้างหน้าได้ เรื่องสุราหรือยาเสพติดอย่างอื่นที่จะช่วยให้ลูกปลอดภัยยิ่งขึ้น ฝึกทำสิ่งต่อไปนี้ด้วยกัน นอกจากนี้ คุณยังสามารถวางแผนช่วย เพื่อให้ลูกรู้ว่าเขาจะต้องทำอะไร ถ้าเขาหรือเพื่อนมีปัญหาหลังการใช้สุราหรือยาเสพติดชนิดอื่นๆหรือในกรณีฉุกเฉิน

แสวงหาความช่วยเหลือและคำแนะนำ

คุณไม่ได้อยู่ตามลำพัง มีบริการหลายอย่างที่คุณสามารถเข้าถึงเพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือที่ดีที่สุดสำหรับสถานการณ์ของคุณ นอกจากนี้ คุณยังสามารถปรึกษาแพทย์ บริการผู้ติดสุราและยาเสพติดในชุมชนในท้องถิ่นของคุณ หรือ:



สำหรับข้อมูล

SDERA

โทร: (08) 9402 6415
อีเมล: sdera.co@education.wa.edu.au
เว็บ: www.sdera.wa.edu.au

มูลนิธิสุราและยาเสพติดแห่งออสเตรเลีย

เว็บ: www.adf.org.au

การตระหนักรู้เรื่องยาเสพติด

เว็บ: www.drugaware.com.au



เพื่อความช่วยเหลือ

เมทแฮลป์ไลน์

24/7 ฟรี & ลับเฉพาะ การให้คำปรึกษาและการส่งต่อ
โทร: 1800 874 878
อีเมล: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au
เว็บ: alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

สายให้การสนับสนุนผู้ติดสุราและยาเสพติด

โทร: (08) 9442 5000
โทร: 1800 198 024 (ผู้โทรจากชนบท)
อีเมล: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

สายให้การสนับสนุนบิดามารดาและครอบครัว

ของผู้ติดยาเสพติด
โทร: (08) 9442 5050
โทร: 1800 653 203 (ผู้โทรจากชนบท)
อีเมล: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

บริการด้านสุราและยาเสพติดสำหรับคนพื้นเมือง

โทร: (08) 9221 1411
อีเมล: info@aada.org.au
เว็บ: www.aads.org.au

บริการแปลภาษา

ถ้าภาษาอังกฤษไม่ใช่ภาษาแรกของท่าน ท่านสามารถรับการสนับสนุนด้านการแปลภาษาฟรีผ่านบริการแปลและล่าม
โทร: 131 450

ปัญหาในการพูดหรือการได้ยิน

ถ้าท่านหูหนวกหรือมีความบกพร่องด้านการได้ยินหรือการพูด คุณสามารถติดต่อบริการส่งต่อแห่งชาติ (NRS)
โทร: 1800 555 660
อีเมล: helpdesk@relayservice.com.au
เว็บ: www.relayservice.gov.au

