

## แผ่นข้อมูลสำหรับบิดามารดา 3:

# มันไม่ใช่เพียงแค่เรื่องยาเสพติดชนิดนี้เท่านั้น

ยาเสพติดเป็นสารชนิดหนึ่งที่ไม่ใช่อาหาร ซึ่งถูกนำไปใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงวิธีทำงานของร่างกายและ/หรือจิตใจ.

คุณทราบหรือไม่ว่าสุราคือยาเสพติดอย่างหนึ่งด้วยเช่นกัน?

สุราและยาเสพติดอย่างอื่นมีผลต่อคนทุกคนต่างกัน ประสิทธิภาพของคนเมื่อใช้ยาเสพติดอาจไม่เหมือนกัน และอาจจะแตกต่างกันมากมาย

ผลกระทบและผลที่ตามมาจากการดื่มสุราและใช้ยาเสพติดจะถูกกำหนดโดยการรวมของปัจจัยซึ่งเชื่อมต่อกันนั้น คือ:

- คนที่ใช้ยาเสพติด – อายุเท่าไร การใช้นั้นมากหรือนาน เพศชายหรือหญิง สุข เศร้า เครียด
- สถานที่ที่เสพยา – เขาอยู่กับเพื่อนๆหรือคนแปลกหน้า อยู่ใกล้ๆน้ำ ดึงใจจะขับรถหรือไม่
- ยาที่เสพยา – ยาเสพติดตัวไหน ใช้อย่างไร ใช้พร้อมกับยาเสพติดอย่างอื่นหรือไม่

ยาเสพติดที่ใช้เปลี่ยนอารมณ์เรียกว่ายาออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ยาเหล่านี้สามารถมีผลกระทบต่อวิธีที่คนๆหนึ่งคิด รู้สึกหรือประพฤติ

## สามเหลี่ยมการใช้ยาเสพติด

สามเหลี่ยมการใช้ยาเสพติดแสดงให้เห็นว่าปัจจัยเหล่านี้สามารถมีอิทธิพลต่อผลกระทบและอันตรายของการใช้ยาเสพติดอย่างไร

การที่ได้รับความรู้เรื่องนี้ช่วยให้ตระหนักว่า การใช้ยาเสพติดนั้นเป็นเรื่องซับซ้อน และว่าทำไมคนที่มีความเสี่ยงกับยาเสพติดคนหนึ่งอาจรู้สึกดี ในขณะที่อีกคนหนึ่งอาจใช้ยาเสพติดอย่างเดียวกันในปริมาณเท่ากัน จึงมีประสบการณ์ซึ่งแตกต่างกันออกไป.

สถานการณ์ สถานที่ อารมณ์ ประสิทธิภาพและกลุ่มทางสังคมที่แตกต่างกันอาจมีอิทธิพลต่อคนในการตัดสินใจที่จะใช้ยาเสพติดหรือไม่ใช้ยาเสพติด นอกจากนี้ ปัจจัยเหล่านี้ก็แตกต่างกันไปวันต่อวันด้วย เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องพึงระลึกว่าเราทุกคนแตกต่างกัน!

เมื่อพูดกับลูกของคุณเกี่ยวกับยาเสพติดและความวิตกกังวลที่คุณอาจมีเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติดของลูก เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องมุ่งเน้นไปที่ความปลอดภัยและสวัสดิภาพของลูก ฟังเรื่องที่ลูกวิตกกังวล แบ่งปันความห่วงใยของคุณและทำให้ลูกตระหนักถึงอันตรายที่ลูกอาจจะพบจากการใช้ยาเสพติด

ในขณะที่คนหนุ่มสาวส่วนมากจะไม่มีปัญหากับสุราและยาเสพติด การมีสิ่งแวดล้อมที่ให้การสนับสนุน ที่ลูกสามารถถามและได้รับคำตอบอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา ทำให้ลูกของคุณมั่นใจได้ว่าคุณสนใจที่จะมีความเข้าใจในตัวลูก และคุณจะอยู่ที่นั่นสำหรับเขา ถึงแม้ว่าเขาจะจบลงไปในสถานการณ์ที่ยากลำบากก็ตาม (สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดู แผ่นข้อมูลสำหรับบิดามารดา 1: การพูดกับลูกของคุณเกี่ยวกับสุราและยาเสพติดอย่างอื่น ที่เว็บไซต์ SDERA)



## 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

### สายให้การสนับสนุนบิดามารดาและครอบครัวของผู้ติดยาเสพติด

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

### บริการด้านสุราและยาเสพติดสำหรับคนอะบอริจินส์

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

### บริการแปลภาษา

ถ้าภาษาอังกฤษไม่ใช่ภาษาแรกของคุณ คุณสามารถรับการสนับสนุนด้านการแปลภาษาฟรีผ่านบริการแปลและล่าม  
โทร: 131 450

### ปัญหาในการพูดหรือการได้ยิน

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

