

## แผ่นข้อมูลสำหรับบิดามารดา 1:

# การพูดกับลูกของคุณเกี่ยวกับ สุราและยาเสพติดอย่างอื่น

ยาเสพติดเป็นสารชนิดหนึ่งที่ไม่ใช่อาหาร ซึ่งถูกนำไปใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงวิธีทำงานของร่างกายและ/หรือจิตใจ

คุณทราบหรือไม่ว่าสุราคือยาเสพติดอย่างหนึ่งด้วยเช่นกัน?

ในขณะที่การพูดกับลูกของคุณเกี่ยวกับสุราและยาเสพติดไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป การพูดคุยเหล่านี้อาจทำให้เกิดความแตกต่างที่สำคัญได้ ในฐานะบิดามารดา คุณมีอิทธิพลมากต่อทัศนคติและการตัดสินใจของลูกเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติด เวลาที่ดีที่สุดที่จะเริ่มพูดกับลูกคือตั้งแต่เขายังอายุน้อย เมื่ออิทธิพลของคุณยิ่งใหญ่ที่สุดสำหรับทัศนคติและการตัดสินใจของลูก ก่อนที่ลูกจะออกไปพบยาเสพติดหรือผู้ที่ใช้ยาเสพติด

**ยาเสพติดที่ใช้เปลี่ยนอารมณ์เรียกว่ายาออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ยาเหล่านี้สามารถมีผลกระทบต่อวิธีที่คนๆหนึ่งคิด รู้สึกหรือประพฤติ**

การแบ่งปันทัศนคติของคุณ การพูดอย่างเปิดเผยและการที่สามารถให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เกี่ยวกับสุราและยาเสพติดอื่นๆ ซึ่งรวมถึงเมทแอมเฟตามีน ทำให้ลูกของคุณมั่นใจว่า คุณยินดีที่จะคุยกับเขาเกี่ยวกับหัวข้อที่ยากลำบาก

## บางสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงเมื่อคุยกับลูกเกี่ยวกับสุราและยาเสพติดอย่างอื่น

### มีแผนงาน

ก่อนคุยกับลูก ให้หาเวลาและสถานที่ที่ปลอดภัยและสะดวกสบายห่างจากสิ่งรบกวน ซึ่งอาจเป็นเวลาที่คุณกำลังทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยกัน เช่นการขับรถไปด้วยกัน ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหนก็ตาม คุณต้องให้ความสนใจลูกเต็มเปี่ยมและฟังสิ่งที่ลูกกำลังพูดอย่างตั้งใจ เพื่อหาว่าลูกคิดและรู้สึกอย่างไร แสดงความคิดเห็นของคุณด้วย ให้ลูกพูดโดยไม่ขัดจังหวะ ใจเย็นๆ ฟังและไม่ตัดสินว่าเขาถูกหรือผิด

### สิ่งที่จะพูดถึง

พูดถึงผลกระทบของสุราและยาเสพติดอื่นๆ และช่วยลูกให้มีความเข้าใจว่า ยาเสพติดใดๆ ก็ตาม ซึ่งรวมถึงยาที่ซื้อได้โดยตรงจากร้านขายยา เมื่อไม่ได้ใช้อย่างมีความรับผิดชอบ ก็สามารถเป็นอันตรายต่อสมองและร่างกายของลูกได้ และว่าการใช้ยาเสพติดอาจขัดขวางความสำเร็จในการไปถึงเป้าหมายในอนาคตของลูกได้

ช่วยกันวางแผนปฏิบัติบางประการว่าความประพฤติอย่างไรเป็นที่ยอมรับเกี่ยวกับสุราและยาเสพติดและยอมรับผลที่ตามมาถ้าไม่ปฏิบัติตามมัน ช่วยลูกให้พัฒนาวิธีตอบสนองที่จะช่วยให้เขาอยู่ได้อย่างปลอดภัยยิ่งขึ้นต่อข้อเสนอสุราหรือยาเสพติดอย่างอื่น ผักผ่อนสิ่งเหล่านี้ด้วยกัน คุณสามารถทำแผนการขอความช่วยเหลือ เพื่อให้ลูกรู้ว่าลูกจะต้องทำอะไร ถ้าลูกหรือเพื่อนของลูกมีปัญหาหลังการใช้สุราหรือยาเสพติดอย่างอื่นหรือในกรณีฉุกเฉิน

**ยาที่ซื้อได้จากร้านขายยาเป็นยาที่ไม่ใช่ใบสั่งยาจากแพทย์และไม่ใช่ว่าได้รับการสนับสนุน.**

**เมทแอมเฟตามีนคือสารกระตุ้นประเภทเมทแอมเฟตามีนที่เร่งการทำงานของสมองและระบบประสาทส่วนกลาง**

## แสวงหาความช่วยเหลือและคำแนะนำ

คุณไม่ได้อยู่ตามลำพัง มีบริการหลายอย่างที่คุณสามารถเข้าถึงเพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือที่ดีที่สุดสำหรับสถานการณ์ของคุณ นอกจากนี้ คุณยังสามารถปรึกษาแพทย์ บริการผู้ติดยาและยาเสพติดในชุมชนในท้องถิ่นของคุณ 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

#### เมทแฮल्पไลน์

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

#### สายให้การสนับสนุนผู้ติดยาและยาเสพติด

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

