

家长信息 2:

我的孩子使用毒品吗？

毒品是食物以外的物质，它用来改变一个人身心的功能。

改变情绪的药物被称为精神药物。它们可以影响一个人的想法，感觉和行为方式。

很难说一个人什么时候可能会使用毒品。虽然情绪或行为的改变可能是因为吸毒而引起的，但也可能是由于难以处理生活中的问题而表现出的迹象，与吸毒根本无关。

可能需要引起关注的一些行为包括：
疲劳或睡眠模式的变化

- 出现疲劳或睡眠模式发生改变
- 交往的朋友发生变化，社交活动变化
- 缺乏能量
- 避免与家人交谈和相处
- 情绪波动
- 不愿回答问题
- 在学校缺勤，成绩下降，或出现纪律方面问题
- 与性格反常的行为
- 不诚实
- 与警察的麻烦

重要的是，对于经历青春期或人生挑战期的年轻人来说，许多上述行为都是常见的。

如果我认为自己孩子正在使用毒品，我该怎么办？

不要妄下结论，最好的办法是与他们交谈，了解发生了什么，然后找到方法来宽慰和支持他们。（更多信息，请查阅家长信息1: 与孩子谈论酗酒和毒品 SDERA 网站。）

如果您的子女告诉您他们正在使用毒品，请记住，大多数毒品，如实验性毒品的使用，并不总是导致药物依赖或问题。

当与您的孩子讨论毒品使用时：

选择时间和地点来谈

跟自己的小孩谈毒品比较困难。找到一个孩子愿意与你谈话的时间询问他们尝试了哪些毒品以及使用毒品的感受。说话冷静，仔细倾听他们在说什么。如果你生气或过度反应，你不可能和孩子有一个敞开式的、有帮助的对话。

分享并认识心中的担忧

分享您对孩子吸毒的担忧。如果您的孩子还有其他问题，请鼓励他们与您分享。准备好倾听他们，不以论断的方式回应，只是表明你很关心他们的问题，你只想要给他们最好的。让你的孩子知道你在那里帮他（她），你们一起努力，总会可以找到解决办法。

来应对酒精和其他毒品问题，可以帮助他们生活得更安全。一起练习您还可以制定一套获得帮助的计划或方案，以便让他们知道，当他们自己或是朋友在使用酒精或其他毒品中遇到困难或是遇到任何紧急情况时，他们知道该怎么办。

寻求帮助和建议

您不是一个人。您可以找到服务机构，为您的情况获得最佳帮助。您也可以与您的医生，当地社区酗酒与吸毒服务部门，或：

如需信息

SDERA

电话： (08) 9402 6415
电子邮件： sdera.co@education.wa.edu.au
网址： www.sdera.wa.edu.au

澳大利亚酗酒与毒品基金会

网址： www.adf.org.au

认识毒品

网址： www.drugaware.com.au

如需帮助

毒品帮助热线

24/7免费、保密的心理辅导和转介服务
电话： 1800 874 878
电子邮件： alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au
网址： alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

酗酒与吸毒帮助热线

电话： (08) 9442 5000
电话： 1800 198 024 (澳洲国内拨打)
电子邮件： alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

家长与家庭吸毒帮助热线

电话： (08) 9442 5050
电话： 1800 653 203 (澳洲国内拨打)
电子邮件： alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

原住民酗酒与吸毒服务：

电话： (08) 9221 1411
电子邮件： info@aada.org.au
网址： www.aads.org.au



翻译服务

如果英语不是您的第一语言，您可以通过翻译和口译服务获得免费的翻译帮助。
电话： 131 450

言语与听力障碍

如果您失聪，或有听力或言语障碍，请联系国家中继服务处
电话： 1800 555 660
电子邮件：
helpdesk@relayservice.com.au
网址： www.relayservice.gov.au

