

## :Parent Fact Sheet 1

# گفتگو با فرزندان درباره مشروبات الکلی و سایر مواد مخدر

آیا می‌دانستید که مشروبات الکلی نیز یک نوع ماده مخدر است؟

ماده مخدر ماده‌ای است غیر از غذا، که برای ایجاد تغییر در عملکرد بدن و/یا ذهن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### برخی مسائل که در زمان گفتگو با فرزندان درباره مشروبات الکلی و سایر مواد مخدر باید در نظر بگیرید

#### برنامه ریزی داشته باشید

پیش از گفتگو با فرزندان زمان و مکانی راحت و مناسب به دور از هر چیزی که حواس او را پرت کند در نظر بگیرید، احتمالاً زمانی که در حال انجام کاری با همدیگر هستید مانند وقتی که در ماشین در حال رانندگی هستید. هر کجا که هستید، تمام توجه خود را معطوف به او کنید و با دقت به حرف‌هایشان گوش کنید تا افکار و احساسات آنها را درک کنید. نظرات خود را نیز با آنها در میان بگذارید. به خاطر داشته باشید که باید اجازه دهید حرف‌شان را بزنند بدون این که حرف آنها را قطع کنید، آرامش خود را حفظ کنید، گوش کنید و قضاوت نکنید.

#### درباره چه چیزهایی باید صحبت کنید

درباره تأثیرات مشروبات الکلی و سایر مواد مخدر صحبت کنید و به آنها کمک کنید درک کنند که هر گونه دارویی، از جمله داروهایی که بدون نسخه از داروخانه تهیه می‌شوند، در صورتی که مسئولانه مورد استفاده قرار نگیرند می‌توانند به مغز و بدن آنها آسیب جدی وارد کنند و این که استفاده از مواد مخدر ممکن است در راه دستیابی به اهداف آینده‌شان اختلال ایجاد کند.

**داروهای قابل خرید از پیشخوان داروخانه داروهایی هستند که نسخه‌ای و داروهای مکمل نیستند.**

با این که گفتگو با فرزندان درباره مشروبات الکلی و سایر مواد مخدر همیشه کار آسانی نیست، چنین بحث‌هایی می‌تواند تغییر اساسی به وجود آورد. به عنوان والدین شما تأثیر بسزایی بر روی نظرات و تصمیم‌های فرزندان درباره استفاده از مواد مخدر دارید. بهترین زمان برای شروع گفتگو با فرزندان از سنین خردسالیست که در این دوره تأثیر شما بر روی نظرات و تصمیم‌های آنها پیش از این که در معرض مواد مخدر یا در ارتباط با اشخاص مصرف کننده مواد قرار بگیرند در بالاترین سطح است.

**داروهایی که منجر به تغییر در حالت روحی می‌شوند داروهای روانگردان نامیده می‌شوند. این داروها می‌توانند بر روی نحوه تفکر، احساس و رفتار شخص تأثیر بگذارند.**

با یکدیگر دستور العمل‌هایی را درباره این که چه رفتارهایی در رابطه با مشروبات الکلی و مواد مخدر قابل قبول هستند تعیین کنید و بر روی تبعات آن در صورت زیر پا گذاشته شدن این دستور العمل‌ها توافق حاصل کنید. به آنها کمک کنید تا روش‌هایی را در پاسخ به تعارفات استفاده از مشروبات الکلی یا سایر مواد مخدر داشته باشند که بتوانند به آنها کمک کند بیشتر مراقب خود باشند. این کارها را با هم تمرین کنید می‌توانید با یکدیگر برنامه‌ای را طراحی کنید تا بدانید چنانچه یک دوست پس از مصرف مشروبات الکلی یا سایر مواد مخدر دچار درد سری شد یا در زمان وقوع موقعیت اضطراری چه اقدامی باید بکنید.

ارائه نظرات، گفتگوی باز و توانایی در ارائه اطلاعات دقیق درباره مشروبات الکلی و سایر مواد مخدر از جمله متمماتامین به فرزند شما این اطمینان را می‌دهد که شما راضی به گفتگو درباره موضوعات سخت هستید.

**متمماتامین یک محرک از نوع آمفتامین است که سرعت عملکرد مغز و سیستم عصبی مرکزی را افزایش دهد.**



## بدنبال کمک و مشاوره باشید

شما تنها نیستید. خدماتی وجود دارند تا شما بتوانید بهترین کمک را مطابق شرایط تان دریافت کنید. شما همچنین می‌توانید با پزشک تان، مرکز خدمات مشروبات الکلی و مواد مخدر محلی خود صحبت کنید یا:

### جهت اطلاعات

#### SDERA

تلفن: (08) 9402 6415  
ایمیل: [sdera.co@education.wa.edu.au](mailto:sdera.co@education.wa.edu.au)  
تارنما: [www.sdera.wa.edu.au](http://www.sdera.wa.edu.au)

بنیاد مشروبات الکلی و مواد مخدر استرالیا  
تارنما: [www.adf.org.au](http://www.adf.org.au)

دارای آگاهی نسبت به مواد مخدر  
تارنما: [www.drugaware.com.au](http://www.drugaware.com.au)

### جهت دریافت کمک

#### خط تماس کمک در زمینه متامفتامین

خدمات شبانه روزی رایگان محرمانه در زمینه مشاوره و معرفی  
تلفن: 1800 874 878  
ایمیل: [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)  
تارنما: [alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au](http://alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au)

#### خط تلفن حمایت در زمینه مشروبات الکلی و مواد مخدر

تلفن: (08) 9442 5000  
تلفن: 1800 198 024 (جهت تماس گیرندگان از مناطق روستایی)  
ایمیل: [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)

#### خط تلفن حمایت از والدین و خانواده در زمینه مواد مخدر

تلفن: (08) 9442 5050  
تلفن: 1800 653 203 (جهت تماس گیرندگان از مناطق روستایی)  
ایمیل: [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)

#### خدمات مشروبات الکلی و مواد مخدر ویژه ابوریجینی ها

تلفن: (08) 9221 1411  
ایمیل: [info@aada.org.au](mailto:info@aada.org.au)  
تارنما: [www.aads.org.au](http://www.aads.org.au)

### خدمات ترجمه

چنانچه انگلیسی زبان اصلی شما نیست، می‌توانید از طریق مرکز ترجمه TIS خدمات ترجمه رایگان دریافت کنید  
تلفن: 131 450

### معضلات گفتاری و شنوایی

چنانچه ناشنوا یا دارای اختلال شنوایی یا گفتاری هستید با مرکز خدمات امداد ملی تماس بگیرید  
تلفن: 1800 555 660  
ایمیل: [helpdesk@relayservice.com.au](mailto:helpdesk@relayservice.com.au)  
تارنما: [www.relayservice.gov.au](http://www.relayservice.gov.au)