



Karatasi ya Ukweli ya Wazazi 2:

Je mtoto wako anatumia dawa za kulevya?

Madawa ya kulevya ni kitu kingine mbali na chakula, ambavyo vinachukuliwa ili kubadilisha jinsi mwili na/au akili hufanya kazi.

Madawa yanayobadilisha hisia yanaitwa madawa ya kuathiri akili. Vinaweza kuathiri jinsi mtu anafikiria, hisia na tabia.

Ni vigumu kujua ni wakati gani mtu anaweza kutumia dawa za kulevya. Wakati mabadiliko katika fikra au tabia inaweza kuwa kutokana na matumizi ya madawa ya kulevya, inaweza pia kuwa ni dalili kwamba mtu huyo hayuko anakabiliana na kitu katika maisha yake ambacho hakihusiani chochote na matumizi ya madawa ya kulevya kabisa.

Baadhi ya tabia ambayo inaweza kusababisha wasiwasi ni pamoja na:

- uchovu au mabadiliko katika mifumo ya kulala
- kubadilisha marafiki na shughuli za kijamii
- ukosefu wa nguvu
- kuepuka kuzungumza na kuwa pamoja na familia
- kununa
- kutokuwa na nia ya kujibu maswali
- kutokuwepo shuleni, kupungua alama au masuala ya nidhamu
- tabia iliyoko nje ya desturi
- udanganyifu
- shida na polisi.

Ni muhimu kukumbuka kwamba tabia hizi ni za kawaida kwa vijana ambao wanapitia vipindi vya kubalehe au changamoto.

Nifanye nini kama nafikiria mtoto wangu anatumia madawa ya kulevya?

Badala ya kurukia kwenye majibu, jambo bora la kufanya ni kuzungumza na wao kujua kinachoendelea na kisha kutafuta njia za kuwahakikishia na kuwasaidia. (Kwa habari zaidi tazama *Karatasi ya Ukweli ya Wazazi 1: Kuzungumza na watoto wako kuhusu pombe na madawa mengine ya kulevya* kwenye tovuti ya SDERA.)

Kama mtoto wako akikushirikisha kwamba anatumia dawa za kulevya, kumbuka kwamba watumiaji wengi wa dawa za kulevya, kama vile matumizi ya majaribio ya madawa ya kulevya, haisababishi mda wote kuwa tegemezi au matatizo ya madawa ya kulevya.

Wakati unazungumza na mtoto wako kuhusu matumizi ya dawa za kulevya:

Chagua mda na mahali pa kuzungumzia

Inaweza kuwa vigumu kuzungumza na mtoto wako kuhusu dawa za kulevya. Tafuta muda wakati mtoto wako anajisikia vizuri ili azungumze nawe. Uliza nini dawa wamejaribu kutumia na jinsi wanavyojisikia kuhusu matumizi yao. Sema kwa upole na kusikiliza kwa makini kile wanachosema. Kama ukikasirika au kuhisi kupita kiasi, uwezekano ni mdogo kuwa na mazungumzo ya uwazi na manufaa.

Shiriki na kutambua matatizo

Shiriki hoja zako kuhusu matumizi ya madawa ya kulevya ya mtoto wako. Kama kuna matatizo mengine yanachoendelea na mtoto wako, wahimize kushiriki hivi na wewe. Kuwa tayari kusikia kile wanachosema na kujibu kwa njia isiyo hukumu ambayo inaonyesha una wasiwasi na kwamba unataka tu kujua kilicho bora kwa ajili yao.

Ruhusu mtoto wako kujua kwamba uko pale kwa ajili yao na kwamba kwa pamoja, munaweza kutafuta njia ya kusonga mbele.

Kutafuta msaada na ushauri

Hauko peke yako. Kuna huduma ambazo unaweza kufikia ili kupata msaada bora kwa ajili ya hali yako. Unaweza pia kuzungumza na daktari wako, Huduma ya Pombe na Dawa za Kulevya ya jamii yako:



KWA HABARI

SDERA

simu: (08) 9402 6415
Barua pepe: sdera.co@education.wa.edu.au
tovuti: www.sdera.wa.edu.au

Shirika la Pombe na Dawa za Kulevya la Australia

tovuti: www.adf.org.au

Drug Aware

tovuti: www.drugaware.com.au



KWA MSAADA

Laini ya msaada ya Meth

24/7 bure & usiri, ushauri na rufaa
simu: 1800 874 878
Barua pepe: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au
tovuti: alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

Laini y msaada wa Pombe na Dawa za Kulevya

simu: (08) 9442 5000
simu: 1800 198 024 (wapigaji wa vijijini)
Barua pepe: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

Laini ya msaada kwa Wazazi na Familia

Barua pepe: (08) 9442 5050
Barua pepe: 1800 653 203
(wapigaji wa vijijini)
Barua pepe: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

Huduma ya Aborigino ya Pombe na Dawa za Kulevya

Barua pepe: (08) 9221 1411
Barua pepe: info@aada.org.au
tovuti: www.aads.org.au

HUDUMA YA KUTAFSIRI

Kama Kiingereza sio lugha yako ya kwanza, unaweza kupata msaada wa kutafsiri wa bure kupitia Huduma ya Ukalimani na Utafsiri wa Lugha.
simu: 131 450

MATATIZO YA KUSEMA AU KUSIKIA

Kama una uziwi, au una matatizo ya kusikia au kusema, wasiliana na Huduma ya Kutosikia ya Taifa
simu: 1800 555 660
Barua pepe: helpdesk@relayservice.com.au
tovuti: www.relayservice.gov.au

