



Karatasi ya Ukweli ya Wazazi 1:

Kuzungumza na mtoto wako kuhusu pombe na dawa nyinginezo

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

Je, unajua kuwa pombe pia ni madawa ya kulevya?

Wakati kuzungumza na mtoto wako kuhusu pombe na dawa nyinginezo inaweza isiwe rahisi, kuwa na mazungumzo haya yanaweza kuleta tofauti mkubwa. Kama mzazi, una ushawishi mkubwa juu ya mitazamo na maamuzi ya mtoto wako aliyonayo juu ya matumizi ya madawa ya kulevya. Wakati mzuri wa kuanza kuzungumza na mtoto wako ni kuanzia umri mdogo wakati ushawishi wako juu ya mitazamo na maamuzi yao ni mkubwa kabla hawajaanza kutumia madawa ya kulevya au kujiunga na watu wanaoweza kuzitumia.

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

Kushiriki mitazamo yako, kuzungumza hadharani na kuweza kuwapa taarifa sahihi kuhusu pombe na dawa nyinginezo ikiwa ni pamoja na methamphetamine, inamuhakikishia mtoto wako kuwa wewe una furaha ya kuwa na mazungumzo kuhusu mada ngumu.

Baadhi ya mambo ya kuzingatia wakati wa kuzungumza na mtoto wako kuhusu pombe na dawa nyinginezo

Kuwa na Mpango

Kabla ya kuzungumza na mtoto wako tafuta muda mzuri na mahli pa starehe mbali na shughuli, labda wakati unafanya kitu pamoja naye kama kuendesha katika gari. Popote ulipo, wape umakini wa mawazo kamili na kusikiliza kwa makini wanachosema kujua mawazo na hisia zao. Changia mawazo yako pia. Kumbuka kuwaacha waseme bila kukatizwa, tulia, sikiliza na bila kuwahukumu.

Kitu cha kuzungumzia

Fanya majadiliano juu ya madhara ya pombe na dawa nyingine na kuwasaidia kuelewa kuwa dawa yoyote, ikiwa ni pamoja na zinazopatikana kwenye mapokezi, zikitumia isivyostahili, zinaweza kusababisha madhara kwenye ubongo wao na mwili na kwamba kutumia dawa za kulevya zinaweza kuharibu kufikia malengo yao ya baadaye.

Jadiliana baadhi ya miongozo kwa pamoja kuhusu tabia zipi ni nzuri kuhusiana na pombe na madawa ya kulevya na kukubaliana juu ya madhara kama miongozo hiyo ikivunjwa. Kuwasaidia kukuza njia ya kukabiliana vishawishi vya pombe au dawa nyingine ambavyo vinawasaidia kukaa salama. Fanya mazoezi ya hizi pamoja. Unaweza pia kufanya mpango ili kupata msaada wa kukuwezesha kujua kitu cha kufanya kama wao au rafiki zao wakiingia katika shida baada ya kutumia pombe au dawa nyingine au katika kesi ya dharura yoyote.

Madawa ya sehemu ya mapokezi ni madawa yasiyohitaji kibali cha daktari na siyo madawa ya ziada.

Methamphetamine ni aina ya dawa ya kulevya inayoongeza kasi ya kufanya kazi ya ubongo na mfumo mkuu wa neva.

Kutafuta ushauri na msaada

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 ya msaada wa Pombe na Dawa za Kulevya

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

Laini ya msaada kwa Wazazi na Familia

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

Huduma ya Aborigino ya Pombe na Dawa za Kulevya

simu: (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

