# PAKIKIPAG-USAP SA IYONG ANAK TUNGKOL SA ALAK AT IBA PANG DROGA

**Ang droga ay isang sangkap maliban sa pagkain, na ginagamit upang baguhin ang paraan ng paggana ng katawan at/o ng kaisipan.**

Alam mo ba na ang alak ay isa ring droga?

Bagama't ang pakikipag-usap sa iyong anak tungkol sa alak at iba pang droga ay hindi laging madali, ang pagkakaroon ng mga usapang ito ay makagagawa ng mahalagang pagkakaiba. Bilang isang magulang, ikaw ay may malaking impluwensiya sa mga pagpapalagay at mga pasiya ng iyong anak tungkol sa paggamit ng droga. Ang pinakamainam na panimulang pakikipag-usap sa iyong anak ay mula sa murang edad habang ang iyong impluwensiya sa kanilang mga pagpapalagay at mga pasiya ay pinakamalaki bago sila malantad sa mga droga o sa mga tao na maaaring gumamit ng mga iyon.

**Ang mga droga na nakakapagbago ng lagay ng loob (mood) ay tinatawag na mga drogang psychoactive. Ang mga ito ay nakakaapekto kung paano nag-iisip, nakakaramdam at kumikilos ang isang tao.**

Ang pakikibahagi ng iyong mga pagpapalagay, pakikipag-usap nang tapatan at pagbibigay sa kanila ng tumpak na impormasyon tungkol sa alak at iba pang droga kabilang ang methamphetamine, ay muling magbibigay-tiwala sa iyong anak na nasisiyahan kang makipag-usap tungkol sa mga paksang mahihirap.

## ILANG MGA BAGAY NA DAPAT PAG-ISIPAN KAPAG NAKIKIPAG-USAP SA IYONG ANAK TUNGKOL SA ALAK AT IBA PANG DROGA

### Magkaroon ng plano

Bago makipag-usap sa iyong anak, humanap ng isang ligtas at komportableng oras at lugar na malayo sa mga makakagambala, marahil ay kapag magkasama kayong may ginagawa, gaya ng habang nagbibiyahe sa kotse. Saan man kayo naroon, bigyan sila ng iyong buong atensiyon at makinig na mabuti sa kanilang sinasabi upang alamin ang kanilang mga iniisip at nararamdaman. Ibahagi mo rin ang iyong mga kuru-kuro. Tandaan na hayaan silang magsalita ng walang pagsabad, manatiling mahinahon, makinig at huwag maghusga.

### Tungkol saan ang pag-uusapan

Pag-usapan ang tungkol sa mga epekto ng alak at ng iba pang droga at tulungan silang maunawaan na ang anumang droga, kabilang ang mga gamot na nabibili 'over the counter', kapag hindi ginamit nang responsable ay magiging sanhi ng pinsala sa kanilang utak, at ang paggamit ng droga ay maaaring makasagabal sa pagkamit ng kanilang mga panghinaharap na layunin.

**Ang mga gamot na 'over the counter' ay ang mga hindi inireseta at hindi kaagapay na mga gamot.**

Magkasamang alamin ang tungkol sa mga pagkilos na kasiya-siya sa paligid ng alak at mga droga at magkasundo sa mga kalalabasan kung ang mga ito ay masisira. Tulungan silang gumawa ng mga paraan ng pagtugon sa mga alok ng alak o iba pang droga na tutulong na panatilihin silang mas ligtas. Magkasama kayong magpraktis ng mga ito. Makakapagplano rin kayo sa pagkuha ng tulong upang alam nila ang gagawin kung sila o ang isang kaibigan ay malagay sa problema matapos gumamit ng alak o iba pang droga, o sakaling may anumang emerhensiya.

**Ang Methamphetamine ay isang uri ng pampasiglang amphethamine na nagpapabilis ng paggana ng utak at ng 'central nervous system' (sentrong sistema ng nerbiyos na kumokontrol at nagkokoordina ng lahat ng gawain ng katawan).**

© 2020 SDERA | DRUG TALK

## HUMINGI NG TULONG AT PAYO

Hindi ka nag-iisa. May mga serbisyo kang magagamit upang makakuha ng pinakamabuting tulong para sa iyong sitwasyon. Maaari ka ring makipag-usap sa iyong doktor, sa iyong lokal na Community Alcohol and Drug Service (Serbisyo sa Komunidad ukol sa Alak at Droga) o:

**Australian Alcohol and Drug Foundation**
Web: www.adf.org.au

**Drug Aware**
Web: www.drugaware.com.au

## MGA SERBISYO NG TAGASALIN SA WIKA

Kung hindi mo unang wika ang Ingles, ikaw ay makakukuha ng libreng suporta ng pagsasalin sa wika mula sa Translating and Interpreting Service.
Tel: 131 450

## MATATIZO YA KUSEMA AU KUSIKIA

Kung ikaw ay bingi, o may pinsala sa pandinig o pananalita, kontakin ang National Relay Service.
Tel: 1800 555 660
Email: helpdesk@relayservice.com.au
Web: www.relayservice.gov.au

## PARA SA TULONG

Meth Helpline
24/7 libre at kompidensiyal, pagpapayo at pagsangguni
Tel: 1800 874 878
Email: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au
Web: alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au

Alcohol and Drug Support Line
Tel: (08) 9442 5000
Tel: 1800 198 024 (mga tumatawag na nasa probinsiya)
Email: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

Parent and Family Drug Support Line
Tel: (08) 9442 5050
Tel: 1800 653 203 (mga tumatawag na nasa probinsiya)
Email: alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au

Aboriginal Alcohol and Drug Service
Tel: (08) 9221 1411
Email: info@aada.org.au
Web: www.aads.org.au

Road Safety and Drug Education Branch
Department of Education
Tel: (08) 9402 6415
Web: www.sdera.wa.edu.au
Email: sdera.co@education.wa.edu.au

SDERA School Drug Education and Road Aware | DRUG TALK BODY. MIND. FUTURE. | Government of Western Australia Department of Education Mental Health Commission | AISWA Association of Independent Schools of Western Australia | CATHOLIC EDUCATION WESTERN AUSTRALIA

© 2020 SDERA | DRUG TALK