



#### ZAHVALA

Ova brošura je razrađena na temelju brojnih informativnih materijala. Commonwealth želi zahvaliti:

Centre for Education & Information on Drugs and Alcohol (1994).  
*A Booklet for Parents Talking to Teenagers about Drugs*, NSW, Australia.

Health Education Authority (1998).  
*A Parent's Guide to Drugs and Alcohol*, London, United Kingdom.

NAAA and Family Drug Support (1999).  
*Family Drug Support: A Guide to Coping*, NSW, Australia.

Office of National Drug Control Policy (1999).  
*Parenting Skills: 21 Tips & Ideas to help you make a difference*, USA.

The Government of Western Australia (1999).  
*Parent Booklet 'Drug Aware' It's Time to Talk Straight* (3rd Edition 1999), WA, Australia.



Authorised by the Commonwealth Government, Capital Hill, Canberra.

Written by E. Abetz, Special Minister of State, Canberra

Printed by Gouldian Press Pty Ltd  
Castle Hill NSW 2154

Croatian Version

naše

najjače

sredstvo

u borbi

protiv

droga...

OUR  
STRONGEST  
DEFENCE  
AGAINST  
THE DRUG  
PROBLEM...

# FAMILY

## SADRŽAJ

Činjenice o zabranjenim drogama govore same za sebe.	4
Što obitelji mogu poduzeti u svezi zabranjenih droga.	6
Hoće li Vas djeca slušati?	7
Saznajte o drogama. Informacije o drogama.	8
Koje druge činjenice biste morali znati?	10
Što tinejdžeri navode kao razlog za uzimanje zabranjenih droga i što na to možete reći.	12
10 načina za poticanje mladih da s Vama razgovaraju o drogama.	14
Kako ćete znati da li Vaš tinejdžer isprobava droge?	16
Što treba učiniti ako vjerujete da Vaš tinejdžer uzima droge.	17
Plan oštrog stava glede droga (Tough on Drugs).	18
Za više informacija.	22
Za informacije na drugim jezicima.	23

# ES obitelji.



Ja sam uvjeren da kad roditelji sjednu i sa svojom djecom porazgovaraju o drogama - to je najbolji program zaštite u sprječavanju pojave problema droga.

Prema rezultatima nedavno provedene nacionalne ankete, 76 posto mladih između 15 i 17 godina starosti je spremno sa svojim roditeljima razgovarati o drogama, a 71 posto je izjavilo kako bi roditelji mogli utjecati na njih da ne počnu uzimati droge\*. To je dobar razlog da sjednete i svojoj djeci objasnite posljedice uzimanja droga i koliko je važno da svatko od nas preuzme osobnu odgovornost za vlastito ponašanje.

Brojni Australci već rade na suzbijanju problema droga - od članova obitelji, zdravstvenih radnika, policijskih službenika i nastavnika, do predstavnika vjerskih i dragovoljnih organizacija. Inspiriran njihovim primjerom, želim još više pojedinaca i obitelji potaknuti na sudjelovanje u našim naporima u borbi protiv droga.

Kao roditelji, moramo imati na umu da će naša djeca, prije ili kasnije, saznati o drogama, pa bi o drogama trebali naučiti od članova svoje obitelji - o tome što su droge, kakve posljedice izazivaju i što točno mislimo o njima.

Ako sa svojim sinovima i kćerima ne razgovaramo o drogama, budite sigurni da će naša djeca od nekog drugog čuti nešto pogrešno.

Ova knjižica će Vam pomoći u razgovoru s mladima, a sastavljena je na temelju sličnih djelotvornih materijala koje su izdale Vlade saveznih država i teritorija i Vlade u inozemstvu.

John Howard, Predsjednik vlade

\* Izvor: istraživanje provedeno u sklopu nacionalne kampanje za borbu protiv zabranjenih droga (National Illicit Drugs Campaign).

**činjenice**

**o zabranjenim**

**drogama**

**govore**

**same za sebe.**

## tinejdžeri koji uzimaju droge

1998. godine, 38,3% tinejdžera između 14 i 19 godina je probalo neku od zabranjenih droga, uključujući marihuanu.

To uključuje 1% tinejdžera koji su naveli uzimanje heroina.

(Izvor: Australian Institute of Health and Welfare)

## nabavljanje droga

Gotovo 9 od svakih 10 korisnika zabranjenih droga je drogu nabavilo od prijatelja ili poznanika.

(Izvor: Australian Institute of Health and Welfare)

## droge i kriminalno djelo krađe

U nekoliko sudskih područja u kojima je nedavno provedena anketa, kod 86% odraslih počinitelja pritvorenih zbog prekršaja krađe su laboratorijski nalazi pokazali prisutnost neke vrste droge (isključujući duhan i alkohol).

(Izvor: Australian Institute of Criminology)

## bolničko liječenje

U 1997. - 98. godini, više od 14.400 slučajeva bolničkog liječenja se odnosilo na uzimanje zabranjenih droga.

(Izvor: Australian Institute of Health and Welfare)

## troškovi za našu društvenu zajednicu

Približni troškovi koje australska zajednica svake godine snosi zbog zlouporabe zabranjenih droga

iznose \$1,7 milijardu.

(Izvor: National Drug Strategy, Monograph Series No. 30)

## smrtni slučajevi prouzročeni drogama

U 1998. godini, zabilježena su 1.021 smrtna slučaja prouzročena zabranjenim drogama, uključujući 648

u starosnoj dobi od 15-34 godine.

(Izvor: Australian Institute of Health and Welfare)

# WHAT FAMILIES CAN DO ABOUT ILLCIT DRUGS.

## što obitelji mogu poduzeti u svezi zabranjenih droga.



Najdjelotvornije sredstvo za odvratanje od drogiranja među mladima je roditelj koji im je spreman posvetiti vrijeme, netko tko s njima razgovara o njihovim prijateljima, o tome što se događa u školi, o sportovima kojima se bave, o njihovim interesima.

Što su roditelji i drugi članovi obitelji više uključeni u život svoje djece, to će pozitivniji stav djeca imati u odnosu na sebe, i veća je vjerojatnost da će dobro reagirati na gledišta članova obitelji.

Ako nadzirete aktivnosti svog djeteta, to ne znači da mu ne vjerujete, nego znači da Vam je dovoljno stalo da budete uključeni.

Uvijek imajte na umu da dolaženje u dodir sa zabranjenim drogama uključuje opasnost sudske kazne i uvođenja u sudsku evidenciju. To znači da je vrijedno posvetiti nešto vremena kako biste saznali neke činjenice, da biste mogli samouvjereno razgovarati o drogama.

To će omogućiti da izbjegnute pretjerivanje ili navođenje krivih podataka, čime biste samo smanjili vjerojatnost da će mladi poslušati Vaš savjet.

Zapamtite, ne morate biti stručnjak za pitanja droga da biste mladima pomogli u donošenju odluke da ih ne uzimaju.

# WILL YOUR CHILDREN LISTEN TO YOU?

## hoće li vas djeca slušati?

Kad dijete razmišlja o tome bi li ili ne bi uzelo drogu, jedno od važnih pitanja im je «što će moji roditelji misliti o tome?».

To znači da je izuzetno važno da im Vaš stav bude potpuno jasan i da ne želite da uzimaju zabranjene droge. Nikada.

Ponavljamo, ako ste uključeni u život svoje djece, njihova prijateljstva, školske i sportske aktivnosti, veća je vjerojatnost da će se Vama obratiti za savjet, a porast će im i samopouzdanje, pa će se lakše oduprijeti pritiscima da uzmu drogu.

Kad sa svojom djecom razgovarate o drogama, budite otvoreni, iskreni i nemojte ni na trenutak pretpostaviti da im je Vaš stav već jasan.

Oni očekuju da s njima razgovarate o drogama, pa vrlo jasno izrazite svoje mišljenje. To im dugujete, i ne ostavljajte mogućnost za krive interpretacije.

Važno je i često spomenuti opasnosti povezane s uzimanjem droga, kao i to da su pravila koja postavljate na snazi kod kuće, u školi kao i bilo gdje drugdje.

Kad se govori o drogama, opsežno istraživanje provedeno u Australiji s roditeljima i njihovom djecom je pokazalo da mladi ljudi cijene Vaše smjernice i Vama se okreću za mišljenje.

Ali očekuju da budete dobro informirani, otvoreni i iskreni.



«Kao radnik Vojske spasa s više od 25 godina iskustva, radeći s ovisnicima o drogi, vidio sam koliko je obitelj važna kad se radi o odvratanju mladih kako ne bi uopće probali drogu, kao i kad se radi o pomaganju onima koji su već zarobljeni drogama.»

Major Brian Watters (u mirovini), Predsjedatelj,  
Australian National Council on Drugs

# KNOWLEDGE IS INFORMATION

## saznajte o drogama.

## informacije o drogama.

Na ovoj se tablici navode primjeri različitih vrsta droga, njihovi ulični nazivi (koji se s vremenom mijenjaju i različito se upotrebljavaju u raznim dijelovima Australije), simptomi drogiranja, kao i neke od mogućih posljedica.

### DERIVATI KONOPLJE



**Proizvod:** Marijuana, Hashish, Hashish oil, Cannabis sativa, Delta-9-tetrahydrocannabinol.

**Ulični nazivi:** Pot, grass, weed, reefer, joint, Mary-Jane, Acapulco Gold, rope, mull, cone, spliff, dope, skunk, bhang, ganja, hash, chronic.

**Simptomi:** Nagle promjene raspoloženja, usporeno razmišljanje, usporeni refleksi, proširene zjenice, povećan apetiti, suha usta, ubrzan puls, priviđenja, halucinacije.

**Moguće posljedice:** Gubitak memorije, povećanje težine, povećana opasnost obolijevanja od raka, paranoidno razmišljanje, psihološka ovisnost koja zahtijeva sve veću količinu droge za postizanje istog djelovanja. Derivati konoplje predstavljaju barijeru za svijest o samom sebi i tako mladi korisnici ne steknu glavne razvojne sposobnosti.

### SREDSTVA ZA UDISANJE



**Proizvod:** Otapala, Aerosol, Ljepilo, Benzin.

**Ulični nazivi:** Nitrous Oxide - laughing gas, whippits, nitrous. Amyl Nitrate - snappers, poppers, pearlers, rushamies. Butyl Nitrate - locker room, bolt, bullet, rush, climax, red gold.

**Simptomi:** Nejasan izgovor, slaba koordinacija, mučnina, povraćanje, usporeno disanje.

**Moguće posljedice:** Oštećenje mozga, bol u prsima, mišićima i zglobovima, srčani problemi, teška depresija, umor, gubitak apetita, bronhijalni grčevi, rane u nosu ili ustima, krvarenje iz nosa, proljev, čudno ili bezobzirno ponašanje, iznenadna smrt, gušenje.

### UMIRUJUĆA SREDSTA



**Proizvod:** Tablete za spavanje, sredstva za smirenje.

**Ulični nazivi:** Downers, benzos, rohies, temazzies, vals, serries.

**Simptomi:** Pospanost, zbunjenost, pomanjkanje koordinacije, drhtanje, nejasan govor, snižen puls, površno disanje.

**Moguće posljedice:** Tjeskoba, depresija, nemir, napadi psihoze, nesanica, promjene vida, ovisnost, potreba za povećavanjem doze da bi se postiglo isto djelovanje, teški simptomi kod odvikavanja, samoubojstvo.

### STIMULANSI

**Proizvodi:** Stimulansi, Amphetamine, Methamphetamine, Ritalin, Dexamphetamine, Tenuate, MDMA (ecstasy).

**Ulični nazivi:** Uppers, ice, crank, speed, meth, crystal, whizz, snow, goee, shabu, MDMA, E, eccy, xtc, love drug, eggs, point, paste, base, zip.

**Simptomi:** Uzbuđenost, drhtanje, nesanica, znojenje, suha usta i usne, proširene zjenice, gubitak težine, paranoja, halucinacije, napukli zubi od škrgutanja.

**Moguće posljedice:** Gubitak težine, kronični problemi spavanja, visoki tlak, paranoja, tjeskoba, nervoza, smanjena sposobnost kontrole emocija, teška depresija, nasilno ponašanje, smrt zbog poremećaja rada srca ili samoubojstvo, oštećenje živčanih stanica.



### HALUCINOGENA SREDSTVA

**Proizvodi:** LSD (lysergic acid diethylamide), Psilocybin, MDA (methylenedioxyamphetamine), PCP (phencyclidine).

**Ulični nazivi:** LSD - acid, trips, wedges, windowpane, blotter, microdot. Psilocybin - mushies, blue meanies, magic mushrooms, gold tops. PSP - angel dust, hog, loveboat.

**Simptomi:** Stanje poput transa, uzbuđenje, euforija, ubrzan puls, nesanica, halucinacije, paranoja.

**Moguće posljedice:** Kao posljedica smanjene sposobnosti prosuđivanja i koordinacije povećava se opasnost od povrede, samoozljeđivanje, nasilno ponašanje, paranoja, depresija, tjeskoba, napredvidljivi naleti sjećanja.



### OPIJATI

**Proizvodi:** Heroin, Morphine, Codeine, Methadone, Pethidine, Dilaudid, Kapanol, MS Contin.

**Ulični nazivi:** Heroin - horse, hammer, H, dope, smack, junk, gear, boy. Morphine - M, Miss Emma, Mister Blue, morph. Methadone - done.

**Simptomi:** Letargija, pospanost, euforija, mučnina, zatvor stolice, sužene zjenice, usporeno disanje.

**Moguće posljedice:** Ovisnost, pretjerana doza, nagle promjene raspoloženja, kronični zatvor, visoki potencijal razvijanja ovisnosti, smrt zbog uzimanja prevelike količine, zaraza HIV virusom i hepatitisom zbog upotrebe istih igli.



### KOKAIN I KREK KOKAIN

**Proizvod:** Cocaine (Kokain), Crack Cocaine (Krek kokain).

**Ulični nazivi:** Cocaine - coke, flake, snow, happy dust, Charlie, gold dust, Cecil, C, freebase, toot, white girl, Scotty, white lady. Crack Cocaine - crack, rock, base, sugar block.

**Simptomi:** Uzbuđenost, euforija, brbljavost, tjeskoba, ubrzan puls, raširene zjenice, paranoja, uznemirenost, halucinacije.

**Moguće posljedice:** Visoka opasnost od ovisnosti, nasilno ili nepredvidljivo ponašanje, halucinacije, kokainska psihoza, poremećaji prehrambenih navika ili spavanja, oslabljene seksualne sposobnosti, stalni problemi dišnih puteva, čirevi na sluznici nosa, kolaps nosnog septuma, zastoj rada srca ili prestanak disanja, grčevi.



# koje druge činjenice biste morali znati?

WHAT OTHER FACTS SHOULD YOU KNOW?



Svi bi morali poznavati neke osnovne činjenice o zabranjenim drogama.

- Sve zabranjene droge sa sobom nose rizik i opasnosti. Ne postoji bezopasna količina ni način upotrebe.
- Nitko nikada ne može biti sasvim siguran što zapravo uzima.
- Ne postoji garancija glede čistoće ili jačine droge, i nitko ne zna točno s čim su sve zabranjene droge pomiješane.
- Nitko ne može sa sigurnošću znati kako će neka droga djelovati, čak i ako ju je već ranije uzimao.
- Miješanje droga i opojnih sredstava, uključujući alkohol i lijekove koji se izdaju na recept, može biti vrlo opasno.
- Heroin se obično počinje uzimati nakon dugog uzimanja droga, s tim da je najčešći početak u pravcu heroina rani početak trošenja alkohola, već sa 12-13 godina.

(Izvor: National Drug Strategy, Monograph Series No 43)

## KAKO DROGE DJELUJU NA RAZLIČITE LJUDE?

Različite osobe mogu različito reagirati na istu vrstu droge, kao što je moguće i da ista osoba različito reagira svaki put kad uzme drogu. Kako osoba reagira na drogu ovisi o različitim čimbenicima, odnosno o:

- Vrsti droge.
- Količini i jačini droge.
- Načinu uzimanja droge.
- Tjelesnoj težini osobe.
- Tome je li ta osoba prije uzela tu drogu.

- Raspoloženju osobe i okolnostima u kojima se droga uzima, da li na zabavi s prijateljima ili nasamo.
- O drugim uzetim opojnim sredstvima. Miješanje droga može imati vrlo teške posljedice.

## ZAŠTO MLADI PROBAJU DROGE?

Neki roditelji smatraju da mladi uzimaju droge samo ako u kući ili u školi imaju nekih problema. Ali postoje i brojni drugi razlozi:

- Dostupnost i prihvatljivost određene vrste droge.
- Znatiželja i eksperimentiranje.
- Želja za prihvaćanjem unutar skupine vršnjaka.
- Buntovništvo.
- Depresija.
- Način za opuštanje ili podnošenje stresa, dosade ili boli.
- Da bi se osjetilo veliko uzbuđenje ili navala emocija.

## KAD MLADI LJUDI PROBAJU DROGE?

Nema određenih i čvrstih pravila o tome kad mladi ljudi počinju isprobavati razne vrste droga.

Međutim, uzimanje derivata konoplje najčešće počinje od ranih do srednjih tinejdžerskih godina, dok eksperimentiranje s drogama poput ecstasy i amfetamini (speed) najčešće počinje u srednjem do kasnom tinejdžerskom dobu.

Zapamtite, mnogi mladi ljudi nikada neće probati droge, ali neki će ih isprobati u vrlo ranoj mladosti.

«Sprečavajući zloupotrebu droga, možemo znatno smanjiti patnju u našoj društvenoj zajednici, kao i troškove u društvenom i ekonomskom smislu koje droge mogu prouzročiti.

Obitelj može imati ključnu ulogu u sprečavanju zloupotrebe droga, stvarajući sredinu u kojoj se osjeća potpora i sigurnost.»

Profesor Ian Webster AO, Predsjednik,  
Alcohol and Other Drugs Council of Australia  
Član the Australian National Council on Drugs

# Što tinejdžeri navode kao razlog za uzimanje zabranjenih droga

## ILLICIT DRUGS AND WHAT YOU CAN SAY. i što na to možete reći.



Ovdje navodimo neke od razloga koje mladi ljudi daju za uzimanje droga i neke ideje o tome kako biste mogli na to reagirati.

«NETKO JE UZEAO DROGU, PA SAM POMISLIO PROBAT ĆU I JA.»

Izrazite zabrinutost i preispitajte njihovu odluku. Pitajte je li to bilo ono što su očekivali i razgovarajte o opasnostima daljnjeg uzimanja droge. Pokušajte saznati jesu li ih na to drugi nagovarali - pa razgovarajte o boljim načinima kako se ubuduće ponašati u takvim situacijama. Razmislite možete li navesti primjere kad ste se sami našli u sličnoj situaciji i kako ste reagirali.

«UVIJEK SAM HTIO TO PROBATI.»

Pitajte zbog čega im je ta određena vrsta droge tako privlačna, i što su od nje očekivali. Možda je dobro pitati nešto u smislu «Što si mislio, kako ćeš se osjećati?» i «Zašto upravo tu vrstu droge?». Možete razgovarati o tome jesu li probali i druge vrste droga i, ako jesu, zašto. Recite im da Vas takvo njihovo ponašanje zabrinjava i pokušajte postaviti neka osnovna pravila.

«SVI MOJI PRIJATELJI SU TO RADILI PA SAM MISLIO ZAŠTO NE?»

Jasno izrazite što osjećate kad se radi o uzimanju droga i objasnite im zašto ne želite da to rade. Pitajte jesu li mislili da je to bezopasno samo zato jer njihovi prijatelji to uzimaju.

Pitajte što misle, zašto im prijatelji uzimaju droge i jesu li svjesni opasnosti povezane s tim. Razgovarajte o opasnostima eksperimentiranja s drogama. Može biti korisno ako im kažete koliko je važno da nauče preuzeti odgovornost i donositi vlastite odluke, umjesto da samo oponašaju druge.

«STVARNO SAM SE DOBRO OSJEĆAO.»

Nastojte pronaći koji je bio glavni razlog zašto je ta mlada osoba uzela

drogu. Probajte saznati kako su se osjećali. Ovo je dobar trenutak da ponudite pomoć i ispitajte situaciju kako biste vidjeli možete li išta učiniti za njih i da li možda žele porazgovarati o nekom drugom problemu. Razgovarajte o drugim, manje opasnim načinima da se čovjek dobro osjeća.

«SVI MOJI PROBLEMI, KOJE IMAM U ŠKOLI, U KUĆI I ŽIVOTU, SU JEDNOSTAVNO NESTALI.»

Ovakva izjava predstavlja priliku da se zaista pozabavite drugim pitanjima. Možete izraziti svoju zabrinutost što Vaš tinejdžer uzima droge kao sredstvo za podnošenje problema. Recite im da, ako imaju probleme, želite s njima o tome razgovarati. Pitajte što se može poduzeti da se stvari poboljšaju. Pitajte jesu li se problemi vratili nakon što je djelovanje droge popustilo. Izrazite što mislite o opasnostima uzimanja droga kao rješenje problema. Jasno recite da želite zajednički pokušati naći bolji način za rješavanje njihovih problema.

«TO MI JE POVEĆALO SAMOPOUZDANJE.»

Recite im da Vas to zabrinjava i objasnite da im nisu potrebne droge da bi se dobro osjećali u vlastitoj koži. Navedite im primjere iz vlastitog iskustva, kad je i Vama bilo teško snaći se u nekim društvenim situacijama i objasnite na koji ste način stekli više samopouzdanja. To mogu biti i pozitivna i negativna iskustva. Jer ako priznate vlastite propuste u ponašanju, time ćete mladoj osobi postati uvjerljiviji. Razmislite na koje načine možete mladoj osobi pomoći da stekne više sigurnosti i samopouzdanja.

«PA ŠTO, I TI SI UZIMAO DROGE.»

Ako se ovakva izjava odnosi na Vas, morate biti spremni na ovakvu reakciju. Sa svojim djetetom morate biti otvoreni i iskreni. Recite da ste svjesni kako su zabranjene droge opasne i da biste sada drukčije postupili, te da ne želite da oni ponove istu pogrešku. Vi ste im važan uzor.



# 10 načina za poticanje mladih

da s vama razgovaraju  
o drogama.  
DRUGS.

## 1. BUDITE DIO NJIHOVOG ŽIVOTA

Pobrinite se naći vremena za svoju djecu. Pokažite zanimanje za njihove interese i u rutinu uvedite zajedničke aktivnosti. Nemojte se bojati pitati kamo Vaši tinejdžeri idu i s kim će biti. Važno je zajedno provoditi vrijeme u obiteljskom krugu. Na primjer, nastojte svaki dan razgovarati uz jelo, a nađite i druge prilike za zajedničko provođenje vremena.

## 2. SASLUŠAJTE IH

Ako pokažete spremnost da ih saslušate, time ćete svojoj djeci pomoći da se bolje osjećaju slušajući Vas. Pitajte ih za njihovo mišljenje kad se radi o odlukama koje se tiču cijele obitelji i pokažite da cijenite njihovo mišljenje. Pokušajte ne prekidati niti reagirati na način koji će onemogućiti daljnju diskusiju. Potičite ih kako bi se udobnije osjećali kad Vam pričaju o svojim problemima.

## 3. BUDITE IM UZOR

Kad se radi o zabranjenim drogama, ne postoji pravilo «radi kako ja kažem a ne kako ja radim». Ako sami uzimate zabranjene droge, ne možete očekivati da Vaša djeca prihvate Vaše savjete. Nemojte potcjenjivati utjecaj koji Vaše ponašanje može imati na Vašu djecu, pogotovo ako pušite ili pretjerano trošite alkohol ili lijekove.

## 4. BUDITE OTVORENI

Važno je da ste informirani, ali nemojte se praviti da znate baš sve. Budite spremni reći «To ne znam, ali ću pokušati saznati». Budite otvoreni i jasno izrazite svoje mišljenje, pa će i Vašoj djeci biti lakše otvoreno razgovarati s Vama.

## 5. IZABERITE PRAVI TRENUTAK

Izaberite pravo vrijeme za razgovor o ovoj temi, i iskoristite priliku kad se sama ukaže. To može biti dok gledate TV, dok razgovarate o nekom u školi ili u sklopu reakcije na nešto o čemu je bilo jednako teško razgovarati.

## 6. BUDITE SMIRENI

Važno je ostati smiren i racionalan, pa nemojte pregrubo reagirati. Nastojte održati komunikaciju, pa ih nemojte ismijavati niti im držati lekciju. Zapamtite, ako se razljutate, time ćete samo onemogućiti daljnji razgovor.

## 7. IZBJEĞAVAJTE SUKOB

U sukobu je teško riješiti problem. Nastojte razumjeti njihovo gledište i potaknite ih da i oni razumiju Vaše. Ako dođe do konfrontiranja, prekinite razgovor i nastavite kad se oboje smirite.

## 8. NASTAVITE RAZGOVARATI

Nakon što ste jednom porazgovarali, važno je i nastaviti razgovarati. Kad se radi o drogama, pobrinite se da uvijek imate vremena za razgovor sa svojom djecom i počnite o tome razgovarati što ranije.

## 9. ODREDITE JASNE GRANICE

Većina mladih očekuje i cijeni neka temeljna pravila. Ako im dopustite sudjelovanje u određivanju pravila, time će biti voljni preuzeti veću odgovornost da ih se i pridržavaju. Kad jednom postavite pravila, primijenite ih i pobrinite se da mladi znaju koje će posljedice snositi ako ih prekrše.

Ustanovite i dogovorite se o svim načinima kako mladi ljudi mogu reagirati ako se nađu u situaciji gdje im se nude droge. Na primjer, recite im da ćete uvijek doći po njih ako to žele, čak i kasno noću.

Ali, recite im sasvim jasno da bi Vam bilo draže da se ne dovode u situacije u kojima bi mogli biti izloženi zabranjenim drogama.

## 10. KONCENTRIRAJTE SE NA POZITIVNE STRANE

Svoju djecu nagradite za dobro ponašanje i naglasak stavljajte na ono što rade dobro. Potičite ih da se dobro osjećaju u vlastitoj koži i pokažite im da su vrijedni poštovanja.



# HOW WILL YOU KNOW IF YOUR TEENAGER IS TRYING DRUGS?

## kako ćete znati da li vaš tinejdžer isprobava droge?

### ZNACI UPOZORENJA

Pazite na znakove upozorenja koji pokazuju da mlada osoba eksperimentira s drogama.

**Sljedeće točke navodimo samo informativno, jer mnogi od navedenih znakova mogu biti posljedica nekih drugih promjena prouzročenih rastom i razvojem u tinejdžerskim godinama.**

Molimo pazite i na učestalost znakova upozorenja, pojavljuje li se više znakova istodobno i u kojoj se mjeri ponašanje ili postupci mladih mijenjaju.

- Slabije školske ocjene • manje sudjelovanje u organiziranim izvanškolskim aktivnostima (kao na primjer neobjašnjiv prestanak bavljenja nekim sportom i slično) • zakrvavljene oči • bezvoljnost
- neobjašnjivo mijenjanje prijatelja • neuobičajeno ili nepredvidljivo ponašanje • nagle promjene raspoloženja • vrlo malo kontakta s članovima obitelji • nestaju vrijedne stvari ili novac • promjene prehrambenih navika.

# WHAT TO DO IF YOU THINK YOUR TEENAGER IS TRYING DRUGS.

## što treba učiniti ako vjerujete da vaš tinejdžer uzima droge.

Važno je da sa svojim tinejdžerom porazgovarate o ovom pitanju. Recite im da ste zabrinuti za njihovu dobrobit i da se pitate da li se možda drogiraju.

Budite otvoreni s njima, pa će ih to ohrabriti da i oni budu otvoreni s Vama. U protivnom, nećete saznati sve detalje o tome što se događa u njihovom životu.

Razgovarajte o tome što smatraju da se postiže uzimanjem droga, i koje su sve posljedice. To Vam može predstavljati priliku da im date neke informacije o opasnostima povezanim s uzimanjem droga.

### KAMO SE OBRATITI ZA POMOĆ?

Nemojte se ustručavati zatražiti pomoć. Na raspolaganju je niz službi i usluga koje pomažu kako osobi koja se drogira tako i njihovoj obitelji i prijateljima. Zapamtite da ne morate sami rješavati problem s drogama.

U Vašoj zajednici postoje brojna mjesta - liječnik, škola, crkve i druge organizacije - gdje možete dobiti podršku. Nazovite telefonske brojeve navedene na poledini ove knjižice i stupite u vezu s osobama koje Vam mogu pomoći i od kojih ćete dobiti podršku.

---

*«Naročito mi, koji smo roditelji, snosimo odgovornost za suočavanje s ovim društvenim problemom, kako bi naši sinovi i kćeri postali svjesni opasnosti i mogućih posljedica uzimanja droga.»*

Major Brian Watters (u mirovini), Predsjedatelj,  
Australian National Council on Drugs

---

# plan oštrog stava glede droga (tough on drugs).

Ni jedna društvena skupina ne može sama riješiti problem droga. Međutim, društvene zajednice svojim zajedničkim radom mogu dovesti do velikih promjena. Tome je i namijenje plan oštrog stava za koji je Commonwealth Vlada namijenila \$516 milijuna. To je najveća pojedinačna nacionalna inicijativa poduzeta u ovoj zemlji u borbi protiv droga.

U suradnji s Vladama saveznih država i teritorija, Tough on Drugs je društvena koalicija pojedinaca, obitelji, poduzetništva, organa vlasti, društvenih i dobrotvornih organizacija, pri čemu svi doprinose vlasitu stručnost kako bi se problem droga rješavalo u samom korjenu.

Ovo je integrirani plan koji se sveobuhvatno bavi pitanjima zakonodavstva, sprečavanja, liječenja i prosvjećivanja.

Australian National Council on Drugs (Australско nacionalno vijeće za pitanja droga) zastupa niz različitih gledišta kako bi Vladi iz prvih redova ponudili prijedloge i savjete o razrađivanju i provođenju Tough on Drugs plana.

## PROSVJEĆIVANJE MLADIH U ŠKOLAMA

Škole su ključna mjesta za prosvjećivanje mladih o štetnosti droga. Stoga provodimo National School Drug Education Strategy (Nacionalnu strategiju u školama za prosvjećivanje o drogama), kako bismo roditeljima, nastavnicima, ravnateljima i školskim zajednicama pomogli u što boljem širenju poruke o štetnosti droga.

Commonwealth Vlada i Vlade saveznih država i teritorija zajedno rade na ovoj strategiji u kojoj je naglašeno sprečavanje i koja nosi jasnu poruku da zabranjene droge nemaju mjesta u našim školama.

Na raspolaganju je niz materijala kako bi nastavnici stekli bolje vještine i znanje o prosvjećivanju i sprečavanju problema droga kao i informativnih

materijala za roditelje i širu zajednicu. U sklopu National School Drug Education Strategy, Commonwealth vlada je namijenila preko \$27 milijuna za dotiranje novih i inovativnih programa prosvjećivanja o štetnosti droga za učenike i obuke za nastavnike. To uključuje:

- Pomoć nastavnicima da više nauče o rješavanju ovog problema.
- Informacije i pomoć za roditelje.
- Razvijanje boljih načina pomoću kojih se školske zajednice mogu boriti protiv zloupotrebe droga u školama.
- Davanje materijala školama kako bi mogle održavati svoje mjesne sastanke i ujediniti zajednicu u rješavanju ovog pitanja.

Svaki roditelj ima pravo znati stav škole glede droga. Roditelji imaju pravo očekivati jasna pravila za slučaj da se kod učenika u školi nađe droga.

## VIŠE NAČINA LIJEČENJA

Commonwealth vlada, u suradnji s vladama saveznih država i teritorija, je u brojnim gradovima Australije već daleko odmakla u osnivanju nacionalne mreže za liječenje ovisnosti o drogama.

U suradnji sa zdravstvenim radnicima, privatnim i dobrotvornim organizacijama, zahvaljujući ovoj mreži liječenje, prosvjećivanje i pomoćne službe će doprijeti do onih kojima su najpotrebnije. Nakon savjetovanja sa Australian National Council on Drugs pod predsjedanjem Major Brian Wattersa (u mirovini) iz Vojske spasa, Vlada je odobrila preko \$57 milijuna za 133 nevladina programa liječenja. Ovim se omogućava vitalni rad dobrotvornih i nevladinih organizacija u rješavanju problema droga na najširoj razini.

Poduzeti su veliki naponi kako bi se osiguralo da sredstva dopru do osoba u ruralnim i udaljenim područjima koje imaju problem sa zabranjenim drogama.



«Kao policajac, po vlastitom iskustvu znam da je prosvjećivanje vitalni element u smanjivanju opasnosti da mladi ljudi počnu uzimati drogu.»

Kao roditelj, vjerujem da je uspostavljanje i održavanje otvorene i iskrene komunikacije s djecom bitno za vjerodostojnost roditelja. Vjerodostojnost roditelja je nesumnjivo od ključne važnosti kako bi roditelji spriječili djecu u uzimanju droga.»

MJ Palmer AO APM, Povjerenik (1994-2001)  
Australian Federal Police



## PREUPUĆIVANJE KORISNIKA

Commonwealth Vlada je u jednoj od većih novih inicijativa namijenila \$110 milijuna za osnivanje nacionalnog sustava preupućivanja korisnika zabranjenih droga na obvezno stručno procjenjivanje i na potrebno prosvjećivanje i liječenje.

Ovakvim preupućivanjem se korisnicima kaže da sami snose odgovornost oslobađanja od droga, ako žele izbjeći pravosudni sustav.

Značajno je da ovaj novi pristup nailazi na podršku vlada saveznih država i teritorija, koje će se pobrinuti da program preupućivanja ne bude pristupačan okorjelim ili nasilnim prekršiteljima ili raspačivačima droga.

Oni koji odbiju naloženo sudjelovanje u programu kako im se naloži će biti vraćeni u pravosudni sustav i prijeti im zatvor.

Na ovaj način će se korisnike droga potaknuti na preuzimanje odgovornosti za svoje ponašanje kako bi mogli ponovno steći kontrolu nad vlastitim životom.

## PRONALAZENJE ODGOVORA

Commonwealth vlada se nastojala više koncentrirati na dokazano uspješne metode liječenja kako bi se narkomanima omogućilo povratak i vrijedno mjesto u društvu.

Dodijeljene su i dotacije za praktična istraživanja u području narkomanije, za financiranje testiranja novih vrsti liječenja kao što je liječenje s naltrexone, buprenorphine i LAAM.

Uz postojeće programe izvanbolničkog liječenja metadonom i drugim vrstama liječenja u zajednici i programa za oslobađanje od ovisnosti, ove nove vrste liječenja pružaju novu nadu brojnim ovisnicama o zabranjenim drogama.

Tough on Drugs program podržava i razvijanja sustava ranog upozorenja na pojavu problema droga i stvaranje Australian Drug Information Network (Australске mreže informacija u vezi droga) kao jedinstvene točke za informacije o prosvjećivanju glede droga, sprečavanju, liječenju i istraživanju.

## ZAUSTAVLJANJE RASPAČAVANJA DROGA

U sklopu Tough on Drugs plana, dodatnih \$212 milijuna je dodijeljeno za zaustavljanje krijumčarenja i raspačavanja zabranjenih droga. Carinski djelatnici, kao i federalna, državna i teritorijalna policija surađuje diljem Australije kako bi se uhapsilo one koji snabdijevaju i raspačavaju zabranjene droge.

Diljem zemlje, više od 41.000 policijskih službenika rade na tome da se mjesne zajednice, naselja i gradovi zaštite od kriminala, uključujući krivična djela povezana s drogama.

Policiji u mjesnim zajednicama pomažu specijalno kvalificirani federalni agenti i preko 2.300 carinskih službenika koji patroliraju našim granicama.

Povrh toga, carinska služba je naručila osam novih brodova i nabavila najnoviju elektronsku opremu za otkrivanje, kako bi se spriječilo ilegalno uvoženje zabranjenih droga. Carinska služba je osnovala i novi Coastwatch National Surveillance Centre za kontrolu obale i primjenjuje dva dodatna aviona za dalekosežno nadgledanje i novi Torres Strait helikopter. Dodatna sredstva su carinskoj službi omogućila povećano nadgledanje obale i zapljenjivanje veće količine zabranjenih droga. Osnovano je deset pokretnih radnih timova Australске federalne policije, za aktivno suzbijanje krijumčarske mreže i skupljanje informacije.

Krijumčarenje i raspačavanje zabranjenih droga je međunarodni problem i Australija surađuje s drugim zemljama u njegovom rješavanju. Osnivanjem Law Enforcement Cooperation Plan (Plana za suradnju policijskih snaga) i proširivanjem Australian Federal Police mreže inozemnih službenika za vezu, Commonwealth Vlada je pojačala suradnju s inozemnim vlastima.

Ove i druge inicijative su pridonijele tome da su u Australiji proteklih godina zaplijenjene rekordne količine zabranjenih droga. Tijekom 1998.-99., federalne agencije su zaplijenile preko 600 kilograma heroina i preko 300 kilograma kokaina. Rekordne količine su zaplijenjene i tijekom 1999.-2000., kad su federalne vlasti zaplijenile 620 kilograma heroina i preko 800 kilograma kokaina. U prosjeku, ove količine su oko pet puta veće nego prosječne količine heroina i kokaina zaplijenjene u svakoj godini između 1990. i 1996.

Ovakvi rezultati šalju jasnu poruku da Australci neće tolerirati kriminal narkoticima, i da će prekršitelji biti uhvaćeni i kažnjeni.



# FOR MORE za više informacija. INFORMATION.



Da biste naručili dodatne primjerke ove brošure, nazovite na hrvatskom na **1800 250 023** (besplatan poziv). Za više informacija o ovoj knjižici, nazovite na engleskom **1800 250 015** (besplatan poziv) ili posjetite Internet adresu

**www.drugs.health.gov.au/lote/croatian**

Za informacije o uslugama savjetovanja ili daljnje informacije o drogama, uključujući alkohol, obratite se Alcohol and Drug Information Service (Službi informacija o alkoholu i drogama) u svojoj saveznoj državi ili teritoriju.

## SLUŽBE INFORMACIJA O ALKOHOLU I DROGAMA U SAVEZNIM DRŽAVAMA I TERITORIJAMA:

<b>New South Wales</b>	Alcohol and Drug Information Service (područna služba).....	<b>1800 422 599</b>
	Alcohol and Drug Information Service (gradska služba) .....	<b>(02) 9361 8000</b>
<b>Victoria</b>	DirectLine (gradska služba) .....	<b>(03) 9416 1818</b>
	DirectLine (besplatni pozivi samo iz unutrašnjosti) .....	<b>1800 136 385</b>
<b>Queensland</b>	Alcohol and Drug Information Service .....	<b>(07) 3236 2414</b>
	Besplatan poziv za unutrašnjost Queenslanda .....	<b>1800 177 833</b>
<b>South Australia</b>	Alcohol and Drug Information Service .....	<b>1300 13 13 40</b>
<b>Western Australia</b>	Alcohol and Drug Information Service .....	<b>(08) 9442 5000</b>
	Besplatan broj (za pozive iz unutrašnjosti) .....	<b>1800 198 024</b>
	Parent Drug Information Service (Služba za informacije roditeljima o pitanjima droga) .....	<b>(08) 9442 5050</b>
	Besplatan broj (za pozive iz unutrašnjosti).....	<b>1800 653 203</b>
<b>Northern Territory</b>	Alcohol and Other Drug Service .....	<b>(08) 8922 8399</b>
	Central Australian Alcohol and Other Drug Service .....	<b>(08) 8951 7580</b>
<b>Tasmania</b>	Alcohol and Drug Information Service, 24-satna služba.....	<b>1800 811 994</b>
<b>Australian Capital Territory</b>	24-satna telefonska služba Alcohol and Drug Telephone Line .....	<b>(02) 6205 4545</b>
<b>Family Drug Support</b>	(Pomoć obiteljima oko pitanja droga) .....	<b>(02) 9818 6166 ili 1300 368 186</b>
<b>Kids Help Line</b>	(Pomoć djeci) .....	<b>1800 55 1800</b>
<b>Lifeline</b>	.....	<b>13 11 14</b>

Ako nađete na osobu za koju pretpostavljate da se onesvijestila zbog uživanja droga ili alkohola, smjesta nazovite **000** za kola hitne pomoći. To učinite bez oklijevanja. Ako želite dobiti informacije kako postupiti u slučaju kad netko uzme pretjeranu količinu droga, nazovite gore navedene Alcohol and Drug Information Services.

Za informacije o odvikavanju od pušenja nazovite National Quit Line na **131 848**.

Služba prevoditelja i tumača..... **13 14 50**

## Višejezična služba:

1800 250 020 .....	للحصول على منشور باللغة العربية، اتصل بالرقم	
Da biste dobili primjerak brošure na bosanskom, nazovite .....		<b>1800 250 021</b>
索取中文小冊子請電 .....		<b>1800 250 022</b>
Za primjerak brošure na hrvatskom, nazovite .....		<b>1800 250 023</b>
Για να προμηθευτείτε φυλλάδιο στα Ελληνικά τηλεφωνήστε στο .....		<b>1800 250 024</b>
Untuk menerima brosur dalam Bahasa Indonesia, silakan menelepon .....		<b>1800 250 026</b>
Per ottenere un opuscolo in italiano, chiamare il numero .....		<b>1800 250 027</b>
ដើម្បីទទួលយកកូនសៀវភៅជាភាសាខ្មែរ សូមទូរស័ព្ទលេខ .....		<b>1800 250 028</b>
한국어로 된 팜플렛을 구하시려면 .....		<b>1800 250 029</b>
За да добиете брошура на македонски јазик, јавете се на .....		<b>1800 250 030</b>
Aby otrzymać broszurę po polsku, zadzwoń pod numer .....		<b>1800 250 031</b>
Для получения брошюры на русском языке звоните по тел .....		<b>1800 250 032</b>
Да бисте добили брошуру на српском језику, назовите .....		<b>1800 250 033</b>
Para obtener un folleto en español, llame al .....		<b>1800 250 034</b>
Bir Türkçe broşür sağlamak için şu numarayı arayınız .....		<b>1800 250 035</b>
Để lấy một tập thông tin tiếng Việt, xin gọi số .....		<b>1800 250 036</b>