



# teenagers and drugs - the facts!

As a parent, you may be worried about your teenager becoming involved in drugs. Unfortunately, in today's society, many families' lives are touched by drugs.

There is no way to guarantee that your children will never experiment with drugs, but there are ways you can reduce the chances of them getting into trouble. It's important that you talk openly about drugs in your family and your community. Educate yourself so that you have a better understanding of drugs and their impact.

## What is a drug?

A drug is a chemical substance that changes the normal way that a person's mind or body works.

Sometimes there is confusion between legal and illegal drugs and whether or not all drugs are dangerous.

Legal drugs include alcohol, tobacco, caffeine and medicines. Some legal drugs have restrictions placed on them. For example, it is illegal to sell alcohol and cigarettes to under 18s.

Illegal drugs include cannabis, ecstasy, amphetamines, LSD, cocaine and heroin. If you sell, use or carry illegal drugs you can be fined or jailed.

All drugs, legal or illegal, can be potentially dangerous particularly if used together – e.g. mixing alcohol with any other drug.

Often when one member of a family misuses drugs, other family members may feel ashamed, isolated, helpless and scared. They may feel responsible

in some way or blame others. Research shows family support is one of the biggest factors in successfully treating someone who is dependent on drugs and alcohol.

Drug and alcohol or community workers can help you cope and access support services (see the services directory on page 42 for more details).

## Why do teenagers use drugs?

Teenagers use drugs for enjoyment and fun, to relax, to be part of a group or as a way of coping with stress, boredom, change or personal problems.

The most popular drugs for teenagers are:

- alcohol
- tobacco
- cannabis
- amphetamines
- analgesics (aspirin and paracetamol).

## How does drug use harm my children?

Drugs can affect teenagers in different ways, depending on things like their weight and height, whether they have used the drug before, where they are at the time (e.g. alone, with friends, at home or at a party) and the drug itself.

It's important to know that illegal drugs are often mixed with other substances so you can never be sure what's in them or how strong they are.

Drugs affect a person's reflexes and their ability to make clear decisions. This means they may be more likely to do something they will later regret (like having unsafe sex) or have an accident if they are driving.

Mixing drugs with alcohol or another drug can be very dangerous because one drug can worsen the negative effects of another. It is particularly risky to mix alcohol with antibiotics, antihistamines, codeine, tranquilizers, barbiturates, hallucinogens or cannabis. □

# common drugs

## Helping your teenager

**Alcohol:** One of the most widely misused drugs in Australia. Slows down the brain and nervous system, affects thinking, vision, speech, mood and coordination. Effects of long-term misuse include organ damage, memory and mood disorders.

**Amphetamines:** Commonly known as 'speed', also known as 'crystal meth', 'base', 'ice' or 'shabu'. Most often snorted or injected, amphetamines speed up the brain and nervous system, and make people feel more alert, confident and energetic. Long-term effects include dependence on the drug, health and social problems, and mental health concerns including anxiety and depression.

**Benzodiazepines:** A group of drugs called tranquilizers, mostly prescribed for anxiety or sleep problems. Slow the workings of the brain and central nervous system causing relaxation and sleepiness, and increase the effects of other drugs such as alcohol, heroin and cannabis on the brain, greatly increasing the risk of overdose.

**Cannabis:** Also known as marijuana, THC, 'grass', 'pot' and 'dope', it is usually smoked in hand-rolled cigarettes called 'joints' or in water pipes called 'bongs'. Affects the user's mood, concentration, coordination and appetite. Large doses can cause confusion, restlessness, anxiety and hallucinations. Long-term use can affect memory, motivation, concentration and mental wellbeing.

**Cocaine:** A stimulant drug that is commonly snorted, smoked or injected. Affects mood, energy and appetite and long-term misuse can affect health and social wellbeing.

**Ecstasy:** Methylene DioxyMeth-Amphetamine (MDMA) – usually called 'ecstasy' – can contain amphetamines and hallucinogens. It is manufactured into a drug usually saved as small tablets which come in a variety of sizes and colours. Speeds up the functions of the central nervous system and effects include increased confidence and affection towards others, anxiety and paranoia. Symptoms

can include loss of appetite, insomnia, depression and muscle aches. There is also evidence that long-term use can lead to depression as well as liver, heart and brain damage.

**Heroin:** An opioid drug with strong pain-killing effects. Also known as 'smack', 'hammer' and 'h', it is usually injected, smoked or snorted. Slows brain and central nervous system activity. Long-term effects of heroin use include risk of overdose, health problems and risks associated with injecting drug use.

**Inhalants:** Include a range of products which when inhaled may cause the user to feel intoxicated or 'high', such as aerosol and gas fuels, glues and other solvents. This group of substances has severe biological effects on the brain, liver and other organs which, once established, cannot be reversed.

**Lysergic Acid Diethylamide (LSD):** Also known as 'acid' and 'trips'. Affects the senses and thoughts and causes hallucinations.

**Methadone:** A man-made opiate drug which is very effective in relieving pain. Because of its long-lasting action it is used as a substitute for heroin in the maintenance treatment of heroin dependence.

**Steroids:** Performance-enhancing drugs which are synthetic derivatives of testosterone, a natural male hormone. Other street names include 'roids', 'vets' drugs', 'Caseys' and 'juice'. Can be injected, taken orally in tablet form or rubbed into the skin as a cream. Typically used by sportspeople, body builders and adolescents concerned about body image. Side effects of steroid use can include hair loss, liver problems, insomnia, acne, headaches, jaundice, hypertension and high cholesterol. They can permanently stunt the growth of adolescents, increase aggression and irritability and cause mood swings and depression. □

- be part of your teenager's life by doing things they enjoy like watching a movie or shopping
- get to know their friends and their friends' families
- talk to your teenager and listen to them – the more you know about their lives, interests and concerns, the easier it will be for you to notice problems early
- keep talking with them – once you have talked about drugs or other difficult issues, it is often important to talk about them again
- educate yourself about alcohol and other drugs so you can answer your teenager's questions
- set clear, consistent boundaries – negotiate rules about accepted behaviour and include your teenager in the decision-making process
- talk to other family members so that they understand your concerns and the messages that your teenager receives are consistent
- let your teenager know that you are on their side and you love them no matter what. Try not to get angry or upset with them if you find out that they are taking drugs or if they bring up the subject with you – it will only make things worse and mean that they are less likely to talk to you about their problems in the future
- be a good role model – if you smoke, drink alcohol or take medicines follow safe guidelines and be prepared to discuss this

## drug use, alcohol and driving

Drugs and alcohol slow down decision making and the ability to respond. They can also make people feel more confident and, as a result, they might underestimate danger and think they are driving safely when they are not.

It's illegal to drive under the influence of drugs and/or over the legal alcohol limit.

In NSW, the legal alcohol limit is:

- ▼ 0.05 for fully licensed drivers
- ▼ zero for L and P plate drivers

About one in five fatal accidents involve alcohol. It is also dangerous to be a passenger in a car being driven by someone who is affected by drugs or alcohol.



# المخدرات الشائعة

## كيف تساعد ولدك المراهق

- شارك في حياة ولدك المراهق وذلك بالقيام بأشياء يستمتع بها، مثل مشاهدة فيلم أو التسوق
- تعرّف عن كُتب على أصدقائه وعائلات أصدقائه
- تحدث إلى ولدك المراهق واستمع لما يقوله، فكلما زادت معرفتك بحياته ورغباته وما يقلقه سهلت إمكانية اكتشافك لمشاكله في مرحلة مبكرة
- استمر في التحدث معه، فمتى تحدثت معه مرة عن المخدرات أو القضايا الصعبة الأخرى، يكون من المهم في الغالب أن تتحدث عنها مرة أخرى
- سلّح نفسك بالمعلومات الصحيحة عن الكحول والمخدرات الأخرى كي يكون بإمكانك الإجابة على أسئلة ولدك
- ضع حدوداً واضحة ومتسقة، تفاوض معه بشأن التصرفات التي تعتبر مقبولة واشركه في عملية صنع القرارات
- تحدث إلى أفراد العائلة الآخرين كي يفهموا ما يقلقك وكي تكون الرسائل التي يتلقاها ولدك المراهق متسقة
- دع ولدك المراهق يعرف أنك إلى جانبه وأنك تحبه مهما حصل. حاول ألا تغضب أو تتضايق إذا اكتشفت أنه يتعاطى مخدرات أو إذا فاتحك بموضوعها، فذلك لن يؤدي إلا إلى زيادة الأمر سوءاً ويقلل من إمكانية تحدّثه إليك عن مشاكله في المستقبل
- كن قدوة صالحة، فإذا كنت تدخن أو تشرب الكحول أو تأخذ أدوية، اتبع إرشادات السلامة وكن على استعداد لبحث هذا الأمر مع أولادك بصدق.

والأرق، والاكتئاب، والأوجاع العضلية. هناك أدلة أيضاً على أن الاستعمال على المدى الطويل يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب وكذلك إلى تلف الكبد والقلب والدماغ.

**الهيروين:** وهو من المخدرات المشتقة من الأفيون وله تأثير قوي في تخفيف الألم. وهو يُعرف أيضاً باسم smack وhammer (أو شاكوش) أو h، ويُستعمل عادةً بالحقن أو التدخين أو الاستنشاق. وهو يبطئ عمل الدماغ والجهاز العصبي المركزي. تشمل استعمال الهيروين على المدى الطويل إمكانية الموت نتيجة جرعة مفرطة والمشاكل الصحية والمخاطر المصاحبة لاستعمال المخدرات بالحقن.

**المستنشقات:** وتشمل مجموعة من المنتجات التي قد تؤدي عند استنشاقها إلى شعور الشخص بالشكر أو "الطيران"، منها الأيروسول، وأنواع الوقود الغازية، والصمغ، والمذيبات الأخرى. ولهذا المجموعة من المواد تأثيرات بيولوجية شديدة على الدماغ والكبد والأعضاء الأخرى، حيث أنه متى تكوّنت هذه التأثيرات فإنه لا يمكن عكسها.

**Lysergic Acid Diethylamide (LSD):** وهي تُعرف أيضاً باسم acid وtrips، وتؤثر على الحواس والتفكير وتسبب الهلوسة.

**ميثادون:** وهو من مخدرات الأفيون المركبة وله تأثير قوي للغاية في تخفيف الألم. ونظراً لطول مدة عمله، فإنه يُستخدم بدلاً من الهيروين في العلاج التصحيحي للاعتياد على الهيروين.

**الستيرويدات:** وهي من عقاقير تحسين الأداء، تتألف من مشتقات مركبة للستيروسترون، وهو الهرمون الذكري الطبيعي. ومن الأسماء الأخرى التي تُعرف بها الستيرويدات في الشارع roids، وvets، وdrugs، وCaseys، وjuice (عصير). ويمكن حقنها أو أخذها عن طريق الفم على شكل أقراص أو حقنها على الجسم على شكل كريم. تُستعمل هذه العقاقير عادة من جانب الرياضيين والراغبين في تكبير وتقوية أجسامهم والمراهقين الذين لديهم مخاوف بشأن شكل أجسامهم. ويمكن أن تشمل الآثار الجانبية لاستعمال الستيرويدات سقوط الشعر، ومشاكل الكبد، والأرق، وحب الشباب، والصداع، والبرقان، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع معدلات الكوليستيرول. كما يمكن أن يؤدي إلى تباطؤ دائم في نمو المراهقين، وزيادة التصرفات العدائية وسرعة الاهتياج، وتقلبات المزاج، والاكتئاب. □

**الكحول:** وهو أحد أكثر المخدرات التي يُساء استعمالها انتشاراً في أستراليا. وهو يبطئ عمل الدماغ والجهاز العصبي، ويؤثر على التفكير والبصر والنطق والمزاج والتنسيق. تشمل نتائج إساءة استعماله على المدى الطويل تلف أعضاء الجسم واضطرابات في الذاكرة والحالة المزاجية؟

**الأمفيتامينات:** الاسم الشائع لها هو speed (سريع)، وتُعرف أيضاً بأسماء crystal meth وbase أو ice (ثلج) أو shabu. وهي تؤخذ في الغالب باستنشاقها أو حقنها، وتسرع عمل الدماغ والجهاز العصبي وتعطي المرء شعوراً باليقظة والثقة والحيوية. تشمل نتائج الاعتدال على هذه المخدرات لفترة طويلة مشاكل صحية واجتماعية ومخاوف تتعلق بالصحة العقلية بما فيها القلق والاكتئاب.

**Benzodiazepines:** وهي مجموعة من المخدرات تسمى مهدئات وتوصف في الغالب لمشاكل القلق أو النوم. وهي تبطئ عمل الدماغ والجهاز العصبي المركزي مما يؤدي إلى الاسترخاء والنعاس ويزيد من نتائج المخدرات الأخرى كالكحول والهيروين والقتب الهندي على الدماغ، وهذا يزيد إمكانية الموت نتيجة تناول جرعة مفرطة بدرجة كبيرة.

**القتب الهندي:** يُعرف أيضاً باسم ماريجوانا وTHC وgrass وحشيش وpot وdope. ويكون تدخينه عادة عن طريق سجاير تُلف باليد تسمى "صواربخ" أو في ناراجيل خاصة يُطلق عليها bong. وهو يؤثر على حالة الشخص وتركيزه وتنسيقه وشهيته. ويمكن أن تؤدي الجرعات الكبيرة منه إلى التشنج، والتلملل، والقلق، والهلوسة. كما أن استعماله على المدى الطويل يمكن أن يؤثر على الذاكرة، والحافز، والتركيز، والصحة العقلية.

**الكوكايين:** مخدر منشط يجري عادة استنشاقه أو تدخينه أو حقنه. وهو يؤثر على الحالة، والحيوية، والشهية. كما أن إساءة استعماله على المدى الطويل يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية واجتماعية.

**الإكستازي:** -Methylene Dioxymethamphetamine (MDMA) - يُطلق عليه عادة اسم إكستازي، ويمكن أن يحتوي على أمفيتامينات ومهلوسات. ويتم تصنيعه كمخدر يُحفظ عادة على شكل أقراص بقياسات وألوان مختلفة. وهو يسرع وظائف الجهاز العصبي المركزي وتشمل نتائجه زيادة الثقة والتودد إلى الآخرين والقلق والبارانويا. تشمل أعراضه فقدان الشهية،

بصفتك أباً أو أمّاً، قد تقلق بشأن ولدك المراهق إذا بدأ يتعاطى المخدرات. ولسوء الحظ، فإن الكثير من العائلات في مجتمع هذه الأيام متأثرة نتيجة المخدرات.



## المراهقون والمخدرات -

# الحقائق!

ليس هناك طريقة تضمن بأن لا يجرب أولادك المخدرات، لكن هناك طرقاً يمكنك بها الحد من إمكانية وقوعهم في المشاكل. من المهم أن تتحدث بانفتاح عن المخدرات في عائلتك ومجتمعك. ثقّف نفسك كي تحمق فهماً أوضح للمخدرات وتأثيرها.

### ما هو المخدر؟

المخدر هو أية مادة كيميائية تغيّر الطريقة العادية التي يعمل بها عقل المرء أو جسمه.

يوجد أحياناً التباس بين المخدرات القانونية وغير القانونية وما إذ كانت كل المخدرات ضارة.

تشمل المخدرات القانونية الكحول، والتبغ، والكافيين، والأدوية. وهناك تقييدات على بعض المخدرات القانونية. فليس من القانوني، مثلاً، بيع الكحول والسجائر لمن هم دون سن 18 عاماً.

أما المخدرات غير القانونية، فتشمل القتب الهندي، والإكستازي، والأمفيتامينات، وLSD، والكوكايين، والهيروين. إذا بيعت أو استعملت أو حملت مخدرات غير قانونية، يمكن أن تُفرض عليك غرامة أو أن تُسجن.

يمكن أن تنطوي كل المخدرات، القانونية وغير القانونية، على أضرار، خاصة إذا استعملتها معاً، مثل خلط الكحول مع أي مخدر آخر.

عندما يسيء أحد أفراد العائلة استعمال المخدرات، فإن أفراد العائلة الآخرين قد يشعرون في الغالب بالخجل والعزلة وانعدام الحيلة والخوف. وقد

يشعرون بأنهم مسؤولون بطريقة أو بأخرى، أو قد يلومون الغير. تبين البحوث أن دعم العائلة هو أحد أكبر العوامل المؤدية إلى علاج شخص يعتمد على المخدرات والكحول.

يستطيع الموظفون في ميدان المخدرات والكحول أو المجتمع أن يساعدوك على مواجهة الأمر والوصول إلى خدمات الدعم (راجع دليل الخدمات في الصفحة ٤١ لمعرفة المزيد من التفاصيل).

### لماذا يستعمل المراهقون المخدرات؟

يستعمل المراهقون المخدرات للمرح، والاستجمام، والاسترخاء، وكي يكونوا مقبولين في مجموعة معينة أو كطريقة لمواجهة التوتر، أو الضجر، أو التغيير، أو المشاكل الشخصية.

وأكثر أنواع المخدرات التي يستعملها المراهقون هي:

- الكحول
- التبغ
- القتب الهندي
- الأمفيتامينات
- مخففات الألم (الأسبيرين والباراسيتامول)

وخلط المخدرات مع الكحول أو مخدرات أخرى يمكن أن يكون شديد الخطورة، ذلك أن أحد المخدرات يمكن أن يزيد سوء المضاعفات السلبية للمخدر الآخر. وهناك خطر كبير للغاية إذا تم خلط الكحول مع مضادات حيوية، أو مضادات الهيستامين، أو الكوديين، أو المهدئات، أو الباربيوترايت، أو المهلوسات، أو القتب الهندي.

للحصول على معلومات ومثورة وإحالات على مدار الساعة، اتصل بخدمة معلومات الكحول والمخدرات على الرقم 02 9361 2111 أو 1800 422 599.

## استعمال المخدرات، الكحول والسيارة

في نيو ساوث ويلز الحد القانوني للكحول هو:

▼ 0.05 للسائقين الذين لديهم رخصة كاملة

▼ صفر للسائقين الذين يحملون لوحات P و L

إن حوالي واحد من كل خمسة حوادث مميتة على الطريق سببها الكحول. كذلك من الخطر أن ترتكب في سيارة يقودها شخص متأثر بالمخدرات أو الكحول.

إن المخدرات والكحول تبطئ عملية اتخاذ القرارات والقدرة على الاستجابة. كما يمكنها أن تعطي الشخص شعوراً بمزيد من الثقة، وكتيجة لذلك فإن الشخص قد لا يقيّم الأخطار بصورة صحيحة ويظن أنه يسوق بصورة آمنة عندما يكون العكس هو الصحيح.

من غير القانوني أن تسوق تحت تأثير المخدرات و/ أو أن يكون مستوى الكحول في دمك أعلى من الحد القانوني.