

no2meth



Isang gabay ng mga magulang ukol sa crystal methamphetamine

Mahal na Magulang,

Ang crystal meth ay dumadagdag sa hamon ng makaraos nang ligtas sa mga taon ng pagiging tinedyer. Ngunit ipinapakita ng mga pananaliksik na ang mga bata na natututo mula sa kanilang mga magulang ukol sa mga panganib na kaugnay sa paggamit ng mga substance at ng iba pang mga mapanganib na gawi ay mas bihirang magsasagawa ng mga ito. Maaari ka ding magulat kapag malaman mo na sa totoo lang ay nais ng mga bata na makuha ang impormasyong ito mula sa kani-kanilang mga magulang.

Ang libretong ito ay nagdudulot ng impormasyon at payo upang matulungan kang magabayan ang iyong tinedyer upang magkaroon ng isang malusog na buhay. Nakatuon ito sa methamphetamine at iba pang mga substance, ngunit ang mga isyu ay kadalasang sumasaklaw sa isang malawak na hanay ng mga sitwasyon sa buhay.

Ang mga sumusunod na pahina ay nagdudulot ng mga kapaki-pakinabang na katunayan na tutulong sa iyo na magkaroon ng makabuluhang pag-uusap. Ang mga ito ay nagdudulot ng mga payo upang maging isang mahusay na modelo at para sa pagtatakda ng mga malilina na inaasahan. Ang pinakamahalaga, ang mga ito ay nagdudulot ng payo sa pagbuo ng mga bukas at malilina na komunikasyon. Maging isa ka mang ina o ama, walang-asawa o mayroon, lolo/lola o iba pang tagapangalaga, ang libretong ito ay nagdudulot ng mga mungkahi at payo na magagamit mo.

Pinasasalamatang kita at naglaan ka ng oras na ipupuhunan sa pagtulong sa iyong anak na umusbong at lumaki upang maging isang malusog na mamamayan. Sama-sama matitiyak natin na ang British Columbia ay mananatiling pinakamainam na lugar sa mundo.

Nang may katapatan,



Kagalang-galang na Shirley Bond

Ministro ng Edukasyon, Ministrong nananagot para sa Maagang Pagkatuto at Pagbabasa't Pagsusulat, at Deputy Premier

MGA NILALAMAN

Ano ang Crystal Meth?	4
Ano ang Ginagawa ng Methamphetamine Sa Katawan?	5
Gaano Kalaganap ang Paggamit ng Methamphetamine?	6
Anu-ano ang mga Panganib ng Paggamit ng Methamphetamine?	8
Bakit Gumagamit ng mga Droga ang mga Bata?	12
Anu-anong mga Mapagprotektang Hakbang Ang Maaari Kong Maisagawa Bago Pa Makaharap ng Aking Anak ang mga Droga?	13
Paano Ako Makakatiyak na Nagtatakda Ako ng Magandang Halimbawa Para sa Aking Anak?	15
Paano Ko Kakausapin ang Aking Anak Ukol sa Paggamit ng Substance?	17
Paano Ko Kakausapin ang Aking Tinedyer Ukol sa Paggamit ng Substance?	19
Paano Ko Matutulungan ang Aking Anak na Magsagawa ng mga Mas Ligtas na Pagpapasya Tungkol sa Paggamit ng Substance?	22
Huling Paunawa	24
Mga Gamit-yaman	26



ANO ANG CRYSTAL METH?

Ang “Crystal meth” ay isang uri ng methamphetamine, isang gamot na nakakapagpapukaw (stimulant). Tulad ng lahat ng mga stimulant, pinag-iibayo ng methamphetamine ang aktibidad ng ilang mga neurotransmitter (dopamine, noradrenalin, at serotonin) sa utak. Tulad ng ipinapahiwatig ng pangalan, ang mga stimulant ay nagpapabilis sa ilang mga aspeto ng pag-iisip at pangangatawan.

Ang methamphetamine ay isang artipisyal o di-likas na substance na may ibat-ibang mga anyo. Ang anyong kristal ay kamukha ng mga bubog ng yelo o salamin. Maaari itong sigaang sa isang sigarilyo o pipa. Maaari din itong tunawin sa tubig at iiniksyon gamit ang isang karayom.

Ang methamphetamine ay makukuha din sa anyo ng pulbos, mga pildoras o kapsula. Sa mga anyong ito ay maaari itong singhutin, lunukin, o ipasok (sa puwerta o sa puwit).

Bagaman may ilang mga pildoras ng methamphetamine na ginagawa sa legal na paraan ng mga kumpanyang parmasyutiko, karamihan sa methamphetamine ay binubuo sa ilegal na paraan, ang ilan ay sa mga di-pirmihang operasyon sa loob ng mga tahanan, silid ng otel, storage locker, at kahit sa loob ng mga sasakyan. Ang mga gumagawa ng droga ay maaaring gumamit ng mga kemikal mula sa iba pang mga substance, tulad ng drain cleaner, paint thinner, at anti-freeze.

Bilang isang droga sa kalye, ang methamphetamine ay hindi gaanong mahal kung ikukumpara sa iba at ito’y madaling makuha. Ang dalawang dahilang ito ay nakakadagdag sa kamakailan-lamang na pagtindi ng pagkabahala ukol sa posibilidad na magkaroon ng mas laganap na paggamit nito sa ilang mga pangkat ng mga tinedyer at mga bata-batang nasa wastong gulang.

Ang lahat ng mga anyo ng methamphetamine ay ilegal sa Canada maliban kung inireseta ng isang doktor. Ang anyong pang-parmasyutiko ay ginagamit minsan bilang isang gamot para sa Attention Deficit-Hyperactivity Disorder (ADHD), mga karamdaman sa pagtulog, at sa Parkinson’s disease. Ang anyong makukuha sa kalye ay kadalasang yari sa hindi puro na mga kemikal.

Ang mga epekto ng methamphetamine ay iba-iba depende sa:

anyo ng substance

(pang-parmasyutiko o pang-kalye; pildoras, pulbos o kristal)

ang paraan ng paggamit

(nilulunok, sinisinghot, ini-iniksyon o sinisiga)

ang dami ng nagagamit

(maliit o mas malaking dosis)

ANO ANG GINAGAWA NG METHAMPHETAMINE SA KATAWAN?

Kapag ang anyong kristal ng methamphetamine ay siniga o ininiksyon, nagdudulot ito ng dagliang lugso ng pakiramdam, na sinusundan ng ilang oras ng saya. Kapag ang anumang anyo ng methamphetamine ay sininghot, nilunok o ipinasok, maaari itong mangailangan ng hanggang 20 minuto bago ito magkabisa. Kadalasan ang mga sumusunod na damdamin ng sarap at sigla ay tumatagal mula 4 hanggang 12 oras, ngunit maraming mga tao ang nananating bangag nang lubhang mas matagal pa. Ito ay sapagkat ang methamphetamine ay kumakapit nang husto sa mga tagatanggap ng hudyat ng sarap na nasa utak.

Ang isang mababang dosis ng methamphetamine ay maaaring magdulot ng mga sumusunod na epekto: pagdagdag ng lakas, mas matinding mga pakiramdam ng kumpiyansa sa sarili, mas maigting na libog, “pagiging gising” at pagiging alerto, mas mahinang ganang kumain, at pinag-ibayong pagganap ng pangangatawan at kaisipan.

Kadalasan ang mga bisa ay umuunti at nagbabago kapag may mataas na dosis at madalas na paggamit. Maaaring kasama sa mga epekto ang: pagngatngat/pagpinid ng kagat, pag-aalala, pagiging balisa, kahirapang makatulog, pagbawas ng libog, at panghihina sa linaw ng kaisipan at kakayahang itutok ang pag-iisip. Kabilang sa mga negatibong epekto

ang pagdurusa ng mga katamtaman hanggang malubhang mga pangiginig at athetosis (mga paggalaw ng katawan na namimilipit, pabugso-bugso o pauga-uga), pagiging palaban at paranoia (di-makatuwirang takot).

Ang mga taong paulit-ulit na gumagamit ng methamphetamine ay kadalasang nasasanay na sa drogang ito. Ibig sabihin, parami nang parami ng droga ang kailangan upang maramdaman ang mga bisa nito. Nagkakaroon ng kasanayan sa droga sapagkat sinusubukan ng utak na muling balansehin ang sarili nito sa pamamagitan ng paglilimita ng epekto ng droga. Ang pagkakaroon ng kasanayan sa anumang droga ay maaaring magdulot ng pag-uumasa, ang pangangailangang ipagpatuloy ang paggamit ng isang substance upang gumana nang normal. Madalas na sinasabi ng mga gumagamit ng methamphetamine na ang unang karanasan ng matinding kasiyahan ay bihira nang nararanasan muli, na siyang nagdulot ng paulit-ulit na paggamit upang habulin ang orihinal na pagkabangag.

Ang matagalang paggamit ng methamphetamine ay maaaring magdulot ng isang uri ng pamumuhay na lubhang nakakapanira sa katawan ng isang tao. Ang kabiguang mabigyan ang katawan ng sapat na pagkain, tubig at tulog kasama ang epekto ng droga sa mga proseso ng kaisipan ay maaaring maghantong sa malubhang pinsala sa utak at organo.

GAANO KALAGANAP ANG PAGGAMIT NG METHAMPHETAMINE?

Ang matapat na sagot ay hindi natin alam kung gaano karaming mga tao ang gumagamit ng methamphetamine sa British Columbia. Subalit, may patunay na dumarami ang mga gumagamit ng droga sa mga kamakailan-lamang na taon.

Sa pangkalahatang populasyon, ang dami ng mga gumagamit ng methamphetamine ay malamang na medyo kakaunti. Ayon sa Canadian Addictions Survey (CAS 2004), 0.6% ng mga taga-British Columbia ang

nag-ulat na nakagamit sila ng isang substance na ka-uri ng amphetamine (isang mas malawak na kategorya ng mga droga na kabilang ang methamphetamine, ecstasy, at mga kaugnay na substance) sa nakaraang taon, habang 7.3% ang nagsabi na nakagamit na sila ng ganoong mga substance nang minsan sa kanilang nakaraan.

Ang paggamit ng methamphetamine ay hindi din laganap sa mga batang nag-aaral. Ayon sa mga kamakailan-lamang na pagsusuri ng mga mag-aaral sa high school sa B.C., humigit-kumulang 5% ng mga mag-aaral sa Ika-7 hanggang Ika-12 na Baitang ay maaaring nakagamit na ng methamphetamine. Ang malaking bahagi ng mga mag-aaral (86%, ayon sa isang sarbey) ay hindi pa kailanman nakagamit ng alinman sa mga tinaguriang “party drugs,” kabilang ang methamphetamine at ecstasy. Karamihan sa mga unang paggamit ng methamphetamine ay nagaganap sa Ika-9 o Ika-10 na Baitang.

Subalit, ibinubunyag ng ilang mga pag-aaral na mayroong matataas na antas ng madalas na paggamit ng methamphetamine sa ilang mga populasyong nanganganib. Kabilang sa mga ito ang mga kabataan na nag-iiniksyon ng mga droga, mga batang-lansangan, at mga kabataang kinukupkop.

Ang mga tao ay gumagamit ng methamphetamine para sa ibat-ibang mga dahilan. Ginagamit ito ng mga kabataan sa mga party, para sa parehong mga dahilan kung bakit sila gumagamit ng alak at iba pang mga droga. Maaaring magsimulang gumamit ng methamphetamine ang ilang mga kabataan sapagkat sa tingin nila ay nakakatulong ito sa kanila na makiuso sa kanilang mga kabarkada. Ang mga batang-lansangan ay mas malamang na gumagamit ng methamphetamine sapagkat napapanatili silang gising sa gabi, na siyang nagdudulot sa kanila ng ilang proteksyon laban sa pagnanakaw at pang-aabuso, at dahil sa mga kalidad nito na pumipigil sa ganang kumain.

Bilang tugon sa pagkakaipit na magpanatili ng mga matataas na marka, ang ilang mga mag-aaral sa kolehiyo ay nagsisimulang gumamit ng mga mababang dosis upang manatiling gising nang mas matagal para makapag-aral. Kaugnay nito, ang ilang mga tao, lalo na ang mga

kababaihan, ay gumagamit ng droga sanhi ng epekto nito ng pagkawala ng ganang kumain bilang isang hakbang sa pabula ng kultura ng pagiging payat. Ang mga dahilang ito para sa paggamit ay parehong sanhi ng pagkabahala sapagkat maaaring gumamit ang mga kabataan ng methamphetamine nang hindi nauunawaan ang mga panganib at sapagkat hindi nito tinutustusan ang mga pakiramdam o kakulangan ng kumpyansa na madalas ay naghihikayat sa kahirapan ng mga kabataan na masiyahan sa imahe ng kanilang katawan o sa kanilang mga nakakamit.

ANU-ANO ANG MGA PANGANIB NG PAGGAMIT NG METHAMPHETAMINE?

Bagaman may makatuwirang alalahanin ukol sa maaaring mabuong pagkasanay at pag-uumasa sa methamphetamine para sa mga gumagamit nito, mahalagang tandaan na ang ilang mga tao na sumubok ng methamphetamine nang isa o dalawang beses ay hindi nagkakaroon ng problema. Subalit, maraming mga tao ang nahihirapang lumayo sa droga kapag naranasan na nila ang mga epekto nito.

Ang panganib ng kapahamakan ay bahagya lamang na may kinalaman sa likas na katangian ng droga mismo. Kabilang sa iba pang mga mahahalagang dahilan ay ang likas na katangian ng taong gumagamit ng droga at ang sitwasyon kung saan ginagamit ang droga. Halimbawa, ang isang kabataan na nahihirapan sa mga isyu ukol sa kalusugan sa kaisipan tulad ng pagkalumbay (depression), at/o nagkakaroon ng problema sa paaralan, ay may mas matinding panganib na magkaroon ng problema sa anumang substance, kabilang ang methamphetamine. Kapag ang isang tao ay nakaranas ng mga pakiramdam ng kakulangan o sila'y nasaktan, mas tumitindi ang panganib ng pag-uumasa sa isang droga upang “gumanda ang pakiramdam” ng isang tao.

Ang mga droga tulad ng methamphetamine ay maaaring magdulot ng paunang ginhawa ngunit sa napakaikling panahon ay natutuklasan ng

mga gumagamit na nangangailangan sila ng mas mararaming droga upang muli nilang maranasan ang kanilang paunang kasiyahan. Ang tawag dito ay kasanayan at ito ay nagaganap sapagkat natututo ang utak na umangkop sa pagkakaroon ng droga at sinisimulan nitong harangan ang epekto nito sa timpla ng emosyon. Kapag nagkakaroon ng kasanayan ay dumarating ang panganib ng pag-uumasa, ang pangangailangang gamitin ang isang substance nang paulit-ulit upang magkaroon ng normal na pakiramdam at gumana nang maayos.

Ang mga taong gumagamit ng methamphetamine ay nakikipagsa-palaran din sa simpleng paggamit ng isang droga na hindi pinamamahalaan ng batas at ibinebenta sa kalye. Ang methamphetamine ay kadala-sang binubuo ng mga tao na hindi kwalipikadong bumuo ng mga gamot at sa gayon ay karaniwang naglalaman ng mga hindi kanais-nais na mga kahalo.

Kadalasan ay dinadagdagan ng mga tao ang kani-kanilang mga problema sa pamamagitan ng paghahalo ng mga substance. Kapag ang methamphetamine ay ihinalo sa alak, cannabis (marijuana), cocaine, o iba pang mga substance, ang mga epekto ng bawat substance ay nababago, at ang resulta ay maaaring maging lubhang mapanganib. Bukod dito, ang methamphetamine ay maaaring magkaroon ng negatibong epekto sa bisa ng mga gamot na inirereseta, tulad ng gamot sa HIV.

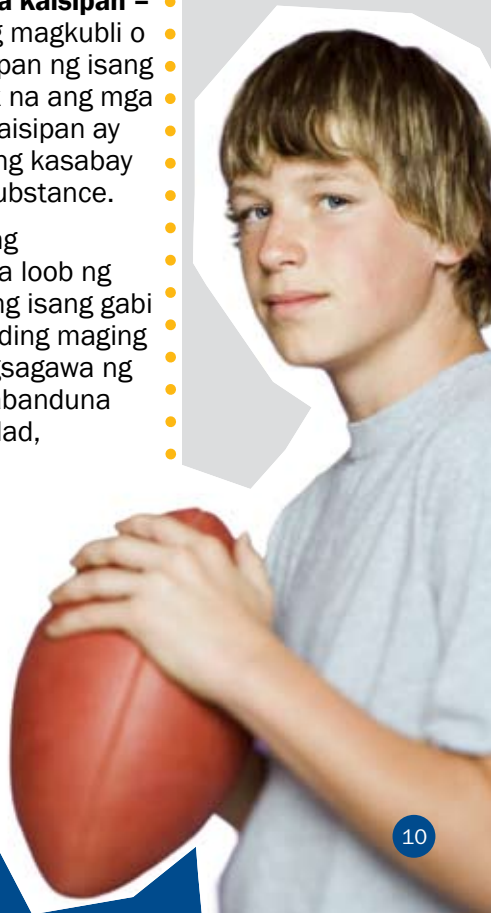
Ang mga taong paulit-ulit na gumagamit ng mga matataas na dosis ay malimit mawalan ng interes sa kanilang pagsisinop ng katawan at hitsura. Maaari silang magkaroon ng mga problema sa ngipin at gilagid (kung tawagin ay “meth mouth”) o mga singaw sa balat sanhi ng pagkamot sa mga lugar kung saan nila iniiniksyon ang droga. O maaari silang kumalas mula sa mga kapamilya, kaibigan, o iba pa na hindi sumusuporta sa kanilang paggamit ng droga. Maaari silang magnakaw o gumawa ng iba pang mga krimen upang makabili ng mga droga. Maaari

nilang abandunahin ang mga responsibilidad na dating nagbigay sa kanila ng pakiramdam ng pagpapahalaga sa sarili, o isuko ang mga libangan na dati'y nagbibigay sa kanila ng kasiyahan. Maaari din nilang pakawalan ang mga matagal nang pinanghahawakan na pangarap na nagdulot sa kanila ng pakiramdam ng pagkakaroon ng silbi at saysay.

Ang paggamit ng methamphetamine ay mismong nakakahamak kapag ang isang tao ay:

nagtatago ng isang karamdaman sa kaisipan – ang methamphetamine ay maaaring magkubli o magpalala sa karamdaman sa kaisipan ng isang tao. Iminumungkahi ng pananaliksik na ang mga tao na dumaranas ng mga isyu sa kaisipan ay pinakamalamang na magkakaroon ng kasabay na mga problema sa paggamit ng substance.

bingeing – ang ilan ay gumagamit ng napakaraming methamphetamine sa loob ng maikli o limitadong panahon, tulad ng isang gabi o weekend. Ang bingeing ay maaari ding maging dahilan upang ang isang tao ay magsagawa ng mga mali-maling pagpapasya (pag-abanduna ng mga mahahalagang responsibilidad, hindi pagpasok sa paaralan o trabaho, pakikipagtalik na lubhang mapanganib, pagkalimot na kumain o matulog).



Kabilang sa mga sintomas ng matagalang paggamit ay ang:

- mala-schizophrenia na pag-uugali kabilang ang mga pagkahibang sa pandining at paningin
- paulit-ulit na mga gawing kaugalian (hal., pagkutkot ng balat, o paghila ng buhok)
- fornication (pagkahibang na mayroong mga peste o insekto sa balat)
- mga pagkahibang ng hindi-makatuwirang pagkatakot na nagdudulot ng biglaang)
- psychosis na nagdudulot ng mga kaisipang may posibilidad na pumatay ng tao o magpakamatay

paggamit ng mga karayom – ang mga tao na nag-iiniksyon ng methamphetamine ay mas malamang na mag-umasa. Mas malamang din silang magkakaroon o makakahawa ng mga karamdaman na naisasalin sa dugo, tulad ng HIV/AIDS o Hepatitis C, sa pamamagitan ng pagbabahagi ng mga karayom.

pakikipagtalik na lubhang mapanganib – ang mga taong gumagamit ng methamphetamine ay mas malamang na makikipagsapalaran sa pakikipagtalik, tulad ng hindi paggamit ng mga condom o pagsali sa mga iba pang lubhang mapanganib na gawi sa pakikipagtalik. Sanhi nito, mas marami sa kanila ang nagkakaroon ng mga sakit mula sa relasyong sekswal (pakikipagtalikually transmitted disease) kung ihahambing sa iba pang mga pangkat.

pang-matagalang matinding paggamit – ang mga taong gumagamit ng katamtaman hanggang matataas na dosis ng methamphetamine sa loob ng matagal na panahon ay maaring magkaroon ng isang uri ng pamumuhay na kabilang ang kabiguang pangalagaan ang pansariling kalinisan sa katawan o mabigyan ang katawan ng sapat na pagkain, tubig at tulog. Kasama ang epekto ng droga sa mga proseso ng kaisipan, ito ay maaaring magdulot ng malubhang pinsala sa utak at organo.

BAKIT GUMAGAMIT NG MGA DROGA ANG MGA BATA?

Ang mga bata ay gumagamit ng mga droga sanhi ng marami sa mga dahilan kung bakit din gumagamit ang mga nasa wastong gulang. Karamihan ng mga kabataan ay sumusubok muna ng alak o iba pang mga droga para lamang sa karanasan. Nabalitaan nila ang tungkol sa substance at nais nilang mag-usisa kung paano ito makakaapekto sa kanilang pag-iisip at pag-uugali. Sapagkat ang mga kabataan ay mahihilig makipagsapalaran at may kakaunting karanasan, mas malabo na pag-iisipan ng mga kabataan ang mga nakapipinsalang kahihinatnan ng kani-kanilang mga pagkilos (lalo na ang mga pang-matagalang kahihinatnan). Marami ang naniniwala na maaari nilang subukan nang ligtas ang isang bagong substance nang ilang beses nang hindi nasa-saktan o nalululong.

Ang ilan sa mga bata ay nagsisimula at nagpapatuloy na gumamit ng mga droga sapagkat wala silang dahilan upang hindi ito subukan. Iyon ay, walang larong-pampalakasan, libangan, o pang-matagalang layunin na maaapektuhan ng kanilang paggamit ng substance. Ang mga kabataan na may mga aktibidad o 'malalaking pangarap' kung saan ay kailangan nilang makakuha ng mga matataas na marka, gumising nang maaga kapag walang pasok, at maging malusog sa pangangatawan at pag-iisip, ay mas malabong magkakaproblema sa mga droga. Ang mga kabataan na naiinip at hindi alam kung paano malabanan ang kanilang pagkainip ay pinakamalamang na masosobrahan sa paggamit ng mga substance.

Minsan kahit ang mga abalang-abala na kabataan na may mga napakalinaw na layunin ay gumagamit ng tabako, alak, at iba pang mga droga. Hanggat hindi pa nakakaapekto ang paggamit nila ng substance sa kanilang pagganap, maaaring hindi sila makakita ng dahilan upang magpigil. Kapag walang naaangkop na paggabay at pagmamando ay maaaring maramdaman nila na hindi sila tatablan at kasabay nito ay karapat-dapat silang mag-eksperimento nang malaya sa anumang substance o dami ng mga ito na ayon sa kanilang kagustuhan.

Kung ang isang kabataan ay may mga personal na problema o kung sa pakiramdam niya ay nagkukulang siya, minsan ay tatakbo sila sa paggamit ng alak o iba pang mga droga para sa panandaliang ginhawa o pagtakas. Ang mga tinedyer na may mga alalahanin sa kalusugan sa kaisipan o pangangatawan na sanhi upang makaramdam sila na hindi

silang nababagay, o nagkakaproblema sa pag-relaks at pakikiuso sa mga ka-edad nila, ay maaaring gumamit ng mga substance upang itago ang kani-kanilang mga damdamin o labanan ang kanilang hiya. Ang mga ibang naman ay tinatamasa lamang ang sarap na nakukuha nila sa pagkalasing o pagkabangag.

Ang mga bata na lumalaki sa mga kapaligiran kung saan ay katanggap-tanggap ang paninigarilyo, pag-inom o paggamit ng mga ipinagbabawal na gamot ay mas malamang na gagamit mismo ng mga substance nang pansamantala at pang-matagalan.

Ang pag-e-eksperimento ay isang normal na bahagi ng paglaki. Kung pananatilihin mong bukas ang mga linya ng komunikasyon sa pagitan mo at ng iyong anak, mas mainam mong masusukat kung ang iyong anak ay may problema sa paggamit ng substance.

ANU-ANONG MGA MAPAGPROTEKTANG HAKBANG ANG MAAARI KONG MAISAGAWA BAGO PA MAKAHARAP NG AKING ANAK ANG MGA DROGA?

Maaring makatulong ang isang magulang na maiwasan ng kanilang anak ang mga problema sa paggamit ng substance nang maaga pa bago magsimula ang mga taon ng pagiging tinedyer. Sa pamamagitan ng pagiging bukas, mapagmahal at mapagpansin, maaaring mabuo ng isang magulang ang ugnayan na kinakailangan ng isang bata upang maramdaman niya na siya ay ligtas, pinagmamalasakitan, at mahalaga. Ang mga bata na may-alam na sila ay minamahal ay mas may kumpyansa at mas pinahahalagahan ang kanilang sarili. Mas malamang din na sila ay mas matatag, na nangangahulugan na mas mahusay nilang mapanghahawakan ang pang-uudyok ng mga kabarkada at malampan ang mga problema sa paaralan, sa tahanan, at sa loob ng kanilang kapaligiran sa lipunan.

Ang pagkakaroon ng magandang pagtingin sa sarili at katatagan ay hindi nangangahulugan na hindi nila susubukan ang tabako, alak, o iba pang mga droga. Hindi rin ito nangangahulugan na hindi sila kailanman gagamit ng mga substance para libangan. Sa halip, ang ibig sabihin nito ay mas malabo nilang ipagpapatuloy ang paggamit ng mga substance upang itago ang kanilang hinanakit, ikubli ang kanilang pagkabigo, o takasan ang katotohanan.

Narito ang ilan pang mga paraan upang matulungan ang isang bata na mabuo ang panloob na lakas na kinakailangan upang makapagsagawa ng mga malulusog na pagpasya:

- **Magtakda ng mga malilinaw at hindi-nagbabagong hangganan.**
Ang batang nakakaintindi sa kani-kanilang mga limitasyon ay nakakaramdam ng kasiguraduhan at pagmamahal.
- **Magtakda ng mga matataas, ngunit maaaring makamit, na mga inaasahan.**
Tuwing may mararating na isang layunin ang isang bata, tumataas ang kanilang kumpyansa.
- **Hikayatin ang iyong anak na maglutas ng problema.**
Ang pagbibigay sa isang bata ng pagkakataon na lutasin ang kani-kanilang sariling mga isyu ay makakatulong sa kanila na makabuo ng magandang pagtingin sa sarili. Ngunit tiyakin na alam nilang makakakuha sila sa iyo ng suporta kung kakailanganin nila ito.
- **Ipakita mo sa iyong anak na naniniwala ka sa kanya.**
Ang mga bata ay nagkakaroon ng kumpyansa at nagiging matatag kapag alam nila na may naniniwala sa kani-kanilang mga abilidad.
- **Alalayan ang iyong anak kapag sila'y nabigo.**
Ang pagiging mapagsuporta sa oras ng pagkabigo ay magpapakita sa iyong anak na ang pagkabigo sa isang pagtatangka ay hindi nangangahulugang katapusan na ng mundo, ngunit sa halip ay isang bagong simula.
- **Pansinin ang mga panahon ng pagbabago.**
Ang mga malalaking pagbabago, tulad ng pagsisimula ng pag-aaral o paglilipat ng paaralan, ay maaaring mahirap mapanghawakan para sa isang bata. Maaari silang mangailangan ng dagdag na suporta sa mga ganitong panahon ng pagbabago.
- **Dapat ay naririyang ka.**
Kailangang malaman ng iyong anak na ikaw ay naririyang upang makinig at makausap kapag kailangan nila. Sa paghimok ng bukas at regular na komunikasyon, maipapakita mo sa iyong anak na mahalaga ang kani-kanilang mga iniisip at alalahanin.

PAANO AKO MAKATITIYAK NA NAGTATAKDA AKO NG MAGANDANG HALIMBAWA PARA SA AKING ANAK?

Natututo ang mga bata mula sa kung paano sila nabubuhay. Kung malasog ang mga kaugalian ng isang magulang sa paggamit ng substance, malamang magkakaroon ang anak ng mga kahalintulad na palagay at pag-uugali ukol sa tabako, alak at iba pang mga droga.

Narito ang ilang mga halimbawa ng mga malulusog na kaugalian sa paggamit ng substance:

Iwasan ang paninigarilyo. Talagang walang ligtas na paraan upang malasap ang mga produktong sigarilyo. Ang paninigarilyo ay pumapatay sa halos 6,000 na taga-British Columbia taun-taon at ito ang nangungunang pinagmumulan ng maiwasang pagkamatay sa probinsyang ito. Ang mga bata na may mga magulang na naninigarilyo ay dobleng mas malamang na magsisigarilyo din mismo.

Sundin ang mga alituntunin para sa pag-inom ng alak na may mababang panganib. Maaaring uminom ng alak sa isang paraan na may mababang panganib. Para sa mga nasa wastong gulang, ang ibig sabihin nito ay: iwasan ang malasing (apat na tagay o bote ng inumin o mas kaunti pa para sa mga kalalakihan, tatlo o mas kaunti pa para sa mga kababaihan); pagtatakda ng mga limitasyon sa iyong lingguhang pag-inom (20 tagay o bote o mas kaunti pa para sa mga kalalakihan, 10 o mas kaunti pa para sa mga kababaihan); pagpapahinga sa pagitan ng isang linggo (ang isa o dalawang araw ay dapat maging mga araw na “walang alak”); at, ang hindi pag-inom kapag ang “walang alak” ang siyang pinakaligtas na pagpipilian (hal., kapag nagmamaneho, nagdadalang-tao, o gumagamit ng mga gamot). Ang mga bata at mga tinedyer ay pinakamalamang na magkakaroon ng mga kaugalian sa pag-inom na kahalintulad sa mga kaugalian ng kani-kanilang mga magulang. Bagaman pinakamainam na maiwasan nang tuluyan ng mga kabataan ang alak, marami sa kanila ang mag-e-eksperimento sa kanilang mga edad ng pagiging tinedyer. Ang may mga magulang na may mga kaugalian sa pag-inom na may

mababang panganib ay mas malabong magkakaroon ng mga problema sa paggamit ng substance sa kanilang paglaki.

Para sa karagdagang impormasyon ukol sa mga alituntunin sa pag-inom nang may mababang panganib, o upang masuri ang iyong mga kaugalian sa pag-inom sa pamamagitan ng B.C. Alcohol Check Up, bisitahin ang **checkup.silink.ca**

Iwasan ang mga bawal na substance.

Maaaring totoo na ang ilang mga nasa wastong gulang ay nakakagamit ng mga psychoactive substance nang paminsan-minsan nang walang nararamdamang anumang kapahamakan. Ngunit ang pag-usbong ng pag-iisip, pangangatawan, at damdamin ng mga kabataan ay madaling maapektuhan ng paggamit ng ganoong mga droga. Sa pamamagitan ng hindi paggamit ng mga droga sa harap ng iyong anak, binibigyan mo sila ng pagkakataon na lumaki nang may kakaunting panganib.

Bagaman hindi natin madalas pinag-uusapan ang tungkol sa mga problema sa paggamit ng substance sa ating lipunan, mahalagang tandaan na ang mga problema sa pag-inom ng alak at sa paggamit ng iba pang mga droga ay nakakaapekto sa maraming mga taga-British Columbia. Ang Alcohol and Drug Information and Referral Line (Linya para sa Impormasyon at Pagsangguni para sa Alak at Droga) ay nagdudulot ng impormasyon at pagsangguni para sa mga tao sa kabuuhan ng B.C. na nangangailangan ng tulong para sa anumang uri ng substance.

Alcohol and Drug Information and Referral Line (Linya para sa Impormasyon at Pagsangguni para sa Alak at Droga)

Lower Mainland : 604-660-9382

Sans frais : 1 800-663-1441



PAANO KO KAKAUSAPIN ANG AKING ANAK UKOL SA PAGGAMIT NG SUBSTANCE?

Ang mga kabataan, kabilang ang mga nasa edad na hindi pa nag-aaral, ay malamang na magtatanong ng mga katanungan ukol sa mga bagay-bagay na nakikita nila sa paligid nila at sa TV—isang taong nagsisigarilyo, mga batang magkasintahan na umiinom ng alak, o mga magkabarkada na gumagamit ng droga. Para sa ilang mga magulang, ang isiping mapunta sa sitwasyon na sasagutin ang mga katanungang ito ay kasing-hirap ng bangungot. Ngunit kung tutuusin mo, sa totoo lang ay ang mga kinakataktang mga katanungan mula sa iyong anak ay mga magagandang pagkakataon upang maglahad ng iyong saloobin at talagang simulan ang pakikipag-usap sa iyong anak ukol sa mga pinahahalagahang asal at inaasahan ng iyong pamilya.

Karaniwan, ang mga bata ay hindi interesadong makinig sa mga mahahabang pagpapaliwanag o mga listahan ng mga katunayan at istatistika ukol sa mga substance. Ang gusto nila (at kailangan nila) ay katapatan, kalinawan, at pananalita na mauunawaan nila.

Mga payo para sa pakikipag-usap sa iyong anak:

- Samantalahin ang mga oras na maaari siyang turuan. Kung may nilalapas kang cocktail sa iyong patio at nais malaman ng iyong anak kung bakit hindi siya pinapayagang tumikim, kausapin sila tungkol sa kung ano ang alak, kung paano ito ginagamit, at kung paano ito nakakaapekto sa mga tao na may ibat-ibang mga edad. Kung sabay kayong nanonood ng isang video at may nakita kang isang tao na nasobrahan sa pag-inom, ipaliwanag sa kanya kung ano ang nangyari at ang mga panganib na kasangkot sa labis na pag-inom.
- Makipag-usap kapag mayroon kang sapat na panahon. Minsan ay maaaring gusto ng iyong anak na makakuha ng mga sagot sa mga mahihirap na katanungan sa pinakamasamang oras sa buong araw, tulad ng kapag naghahanda ka ng pagkain, o kapag nasa loob kayo ng sasakyan at huli ka na para sa isang takdang pakikipagtagpo.

- Sa halip na sabihin na lamang sa kanila ang kahit anong bagay nang hindi buo ang iyong loob, sabihin mo sa iyong anak na ipinagmamalaki mo sila at nakaisip sila ng ganoong kaengga-engganyong katanungan at imungkahi mo sa kanya na magharap kayo mamayang gabi at pag-usapan ninyo ito.
- Gumawa ng mga pagkakataon para sa mga makabuluhang talakayan. Marahil ay magkakaroon ng mga panahon kung kailan kakailanganin mong magpadala ng isang mahalagang mensahe sa isang anak o ihanda sila para sa isang nakakahamong kaganapan, tulad ng isang lamay para sa isang taong namatay sanhi ng mga dahilang may kinalaman sa paninigarilyo.
- Ang pinakasigurado ninyong magagawa ay ang maglaan ng ilang oras upang talakayin ang isyu sa pamamagitan ng isang bagay na maaaring magustuhang gawin ng iyong anak, tulad ng pagbisita sa pampublikong aklatan o habang naglalaro ng isang laro sa isang website na pangkalusugan na dinisenyo para sa mga bata.

Kabilang sa mga kapaki-pakinabang na site ay ang:

www.no2meth.ca

www.zoot2.com/gamesactivities/index.htm

www.drugscope.org.uk/wip/24/games.htm

www.kidshealth.org/kid/closet/index.html

www.healthfinder.gov/scripts/kids_games.asp

www.pssg.gov.bc.ca/crystalmeth/

Mga kapaki-pakinabang na website:

www.silink.ca

www.heretohelp.bc.ca

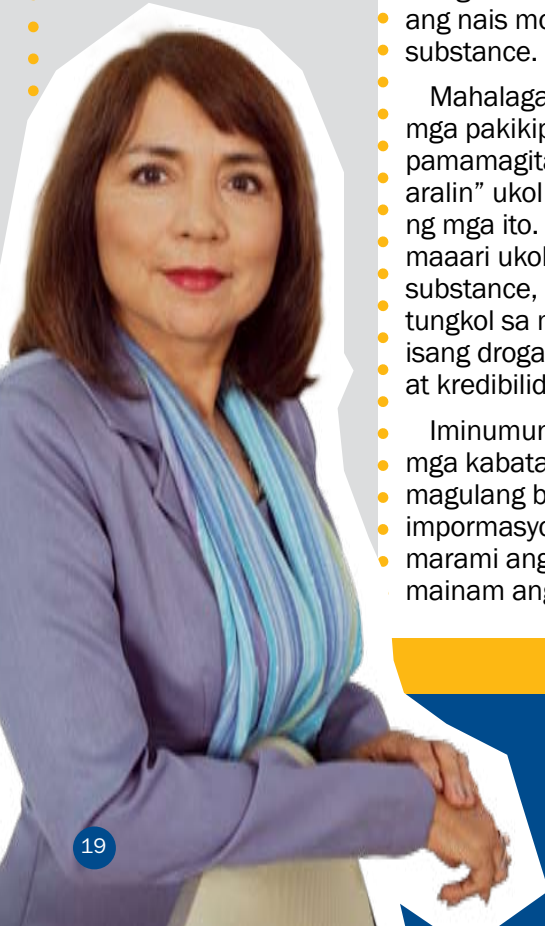
PAANO KO KAKAUSAPIN ANG AKING TINEDYER UKOL SA PAGGAMIT NG SUBSTANCE?

Ang pakikipag-usap sa iyong tinedyer ukol sa paggamit ng mga substance ay maaaring tila mas nakakasindak kaysa sa totoo. Karamihan sa mga tinedyer, kabilang ang mga batang tinedyer, ay nakakaalam na ukol sa tabako, alak, at iba pang mga droga sa pamamagitan ng TV, mga pelikula, musika, kaibigan, paaralan o maging sa sariling karanasan.

Ang mahirap gawin ay ang tiyakin kung bakit sa tingin mo ay kailangan mong talakayin ang isang mismong isyu at tukuyin kung ano mismo ang nais mong sabihin ukol sa isang mismong substance.

Mahalaga para sa iyo na maghanda para sa mga pakikipag-usap sa iyong tinedyer sa pamamagitan ng “pag-aral ng iyong takdang-aralin” ukol sa mga substance at sa paggamit ng mga ito. Ang pagkuha ng kaalaman hanggat maaari ukol sa mga madalas-gamitin na mga substance, kabilang ang mga katunayan tungkol sa mga maaaring maging epekto ng isang droga ay magbibigay sa iyo ng kumpanyansa at kredibilidad sa mata ng iyong tinedyer.

Iminumungkahi ng pananaliksik na nais ng mga kabataan na umasa sa kanilang mga magulang bilang kanilang pagmumulan ng impormasyon ukol sa droga, kaya kung mas marami ang iyong nauunawaan magiging mas mainam ang pag-uusap. Maaari kang



makakuha ng kaalaman sa pamamagitan ng pagbisita sa mga maiinam na website tulad ng www.silink.ca o www.heretohelpbc.ca.

Ang isa pang paraan upang maghanda ay ang magkaroon ng malinaw na ideya ukol sa iyong mga sariling paniniwala at asal na may kinalaman sa mga substance. Tanungin mo ang iyong sarili kung tatanggapin mo ang paninigarilyo at pag-inom ng alak sa iyong tahanan. Isipin mo ang iyong mga pananaw ukol sa cannabis (marijuana) at iba pang mga ipinagbabawal na substance at pag-isipan mo kung bakit ganoon ang iyong mga paniniwala. Suriin ang iyong mga sariling kaugalian sa paggamit ng substance at isipin mo kung ano ang ipinapahiwatig mong mga mensahe sa iyong anak na tinedyer.

Maaari mong simulang kausapin ang iyong tinedyer sa pamamagitan ng pagsasamantala sa mga sitwasyon kung saan ay likas na lumilitaw ang paksa ng paggamit ng substance, tulad ng habang nanonood ng balita ukol sa pag-inom at pagmamaneho.

Ang isa pang paraan ay ang gamitin mismo ang mga substance bilang hudyat. Halimbawa, habang umiinom ng isang copa ng wine sa hapunan, ay maaari mong hilingin ang lahat ng naroroon na ibahagi ang kani-kanilang mga pananaw kung gaano karaming alak ang sobra na para sa isang tao sa isang gabi.

Kung mayroon kang masasabing bukas na ugnayan sa iyong tinedyer, maaari kang maging prangka ukol sa iyong mga pananaw at mahahala-gang asal at simulang makipag-usap sa pamamagitan ng simpleng pagtalakay kung ano ang iyong iniisip.

Narito ang ilang mga payo upang panatilihin tuluy-tuloy ang pakikipag-usap.

- **Maging isang mahusay na tagapakinig.** Gamitin ang pagkakataong ito upang talagang kilalanin ang iyong anak na tinedyer at alamin ang kanyang ginagalawang mundo. Ipakita sa iyong anak na tinedyer na minamahal at ginagalang mo siya sa pamamagitan ng aktibong pakikinig sa kanyang sasabihin.

- **Galangin ang punto de bista ng iyong tinedyer.** Hindi mo kailangang sumang-ayon sa iyong tinedyer, ngunit kailangan mong iwasang tumugon nang pagalit o kontrahin ang kanilang sasabihin.
- **Ipagbigay-alam ang iyong paninindigan.** Linawin ang iyong mga inaasahan mula sa iyong tinedyer at tiyakin na nauunawaan nila ang mga kahihinatnan ng paglampas sa mga limitasyon o paglabag sa mga patakaran ng pamilya.
- **Iwasang “magleksyon.” Ang isang pag-uusap ay pandalawahan.** Malamang ay hindi ka na pakikilingan ng iyong tinedyer kung ikaw lamang ang magsasalita at bubudburan mo ang pakikipag-usap ng mga pahayag na “dapat ay ganito” at “hindi dapat ganyan”.
- **Tandaan palagi ang pag-iisip ng tinedyer.** Iminumungkahi ng pananaliksik na ang mga tinedyer ay pinakamahasag na tumutugon sa mga halimbawa ng mga pansamantalang kapahamakan na may kinalaman sa paggamit ng substance. Halimbawa, kapag sinabi mo sa isang tinedyer na ang paninigarilyo ay nagdudulot ng mabahong hininga ay magkakaroon ng mas matinding epekto kaysa kapag sinabi mo sa kaniya na magkakaroon siya ng kanser. May ugali din ang mga tinedyer na huwag pansinin ang mga pananakot at pagmamalabis, tulad ng “tikman mo lamang ang meth nang isang beses at habambuhay ka nang malululong.” Ang kailangan lamang nilang gawin ay maghanap sa tabi-tabi ng mga halimbawa upang pasinungalingan ang iyong sinasabi. Kung may makikita silang butas sa iyong kuwento ukol sa mga droga, ay maaaring pagdududahan ng iyong anak na tinedyer ang iba pa sa iyong mga pinagsasabi.
- **Hikayatin ang regular na komunikasyon.** Sa pamamagitan ng pagbuo ng mga pagkakataon para sa regular na pagtalakay sa iyong tinedyer, ipinapakita mo sa kanila na interesado ka sa kanilang iniisip at sa kung paano nila nararanasan ang mundo. Ang pagtaguyod ng isang nakasanayang ugali ay nagpapadali din nang kaunti sa pagtalakay ng mga mahihirap na paksa sa hinaharap. Maaari mong piliin ang panahon matapos kumain ng hapunan bilang oras ng pag-uusap. O maaari kang maglaan ng isang gabing pang-pamilya para sa paglalahad ng mga istorya, paglalaro at pakikipagkuwentuhan.

PAANO KO MATUTULUNGAN ANG AKING ANAK NA MAGSAGAWA NG MGA MAS LIGTAS NA PAGPAPASYA UKOL SA PAGGAMIT NG SUBSTANCE?

Nauunawaan ng karamihang magulang na ang kanilang anak ay maihaharap sa tabako, alak at iba pang mga droga pagdating ng araw, sa kanilang pagkabata. At marami sa mga magulang ay tumatanggap ng katunayan na hindi lamang matutukso ang kanilang anak na subukang gumamit ng mga substance, ngunit marahil ay gagawin nila ito nang isang beses o higit pa sa kani-kanilang pagiging tinedyer. Sapagkat ang mensaheng “humindi lamang” ay hindi umuubra para sa mga tinedyer, kailangang maghanap ang mga magulang ng iba pang mga paraan upang mabawasan ang panganib na ang kanilang anak ay makakaranas ng mga kapahamakan na may kinalaman sa substance.

Mga paraan upang matulungan ang iyong anak na makagawa ng mga mas malulusog na pagpapasya:

1. Palagiang kausapin ang iyong anak ukol sa karanasan ng pagiging tinedyer, kabilang ang mga sitwasyon kung saan ay malamang na maaaring makagamit ng mga substance. Talakayin ang maaaring maging resulta ng pagtanggap ng mga alok na gumamit ng tabako, alak at iba pang mga droga. Tiyakin na alam ng iyong tinedyer na ang pagpapasya ay nasa kanilang kamay, at hindi sa kaibigan nila, at kaakibat ng mga pagpapasyang iyon ang posibilidad na dumanas ng mga kahihinatnan.
2. Tulungan ang iyong anak na makabuo ng mga paraan upang tanggihan ang mga alok ng mga substance nang hindi nag-aalinlangan o nahihiya. Hikayatin silang magpasya nang kusa sa halip na ma-manipula ng mga pag-uugali ng iba pang mga tao.

3. Hikayatin ang iyong anak na magsagawa ng mga aktibidad na hindi bumabagay sa paggamit ng substance. Ang mga kabataang may mga layunin at pangarap na kasangkot ang pagiging malusog, pagkakaroon ng malinaw na pag-iisip, o pag-iimpok ng malakilaking halaga ay mas malamang na iiwasan ang mga gimik sa dahilang maaari itong makasira sa kani-kanilang laro, pagganap o mga plano.
4. Tiyakin na alam ng iyong anak ang mga panganib ng pagmamaneho habang lasing o bangag sa droga. At siguraduhin na nauunawaan nila na ang prinsipyong ito ay akma din para sa pagiging isang pasahero na nakasakay sa sasakyan ng ibang tao na lasing o gumagamit ng droga. Tulungan silang mag-plano nang maaga ukol sa kung paano sila makakauwi nang ligtas kung sakaling hindi matuloy ang kanilang orihinal na plano.
5. Subaybayan ang iyong sariling mga kaugalian sa paggamit ng substance at tiyakin mo na ang iyong mga pipiliin at pagpapasya ukol sa tabako, alak at iba pang mga droga ay kasang-ayon sa binibigyang-diin mo sa iyong anak.
6. Turuan ang iyong anak ng ilang mga paraan upang panatilihin ang pagpigil sa sarili. Kung, sa kabila ng iyong mga pagsusumikap na ilayo ang iyong anak sa paggamit ng mga substance, ay magpapasya pa din siyang uminom o gumamit ng droga, mahalaga na mabigyan mo siya ng impormasyon na kinakailangan upang makapagsagawa ng mga napaliwanagang pagpapasya.

HULING PAUNAWA

Karamihan sa mga tinedyer sa ngayon ay maganda ang nagiging kalagayan. Ito ay bahagyang sanhi ng mga mapagsuporta at mapagmahal na mga magulang na katulad mo. Ngunit ang pagiging magulang ngayon ay maaaring maging nakakahamon at nakaka-aburido. Ang mga tinedyer ay may kinakaharap na mga magkakakumpetensyang impluwensya sa kani-kanilang mga buhay. Ang ilan sa mga ito ay lantarang nagsusulong o nagpapasi-kat sa paggamit ng substance.

Gayunpaman, ikaw pa din ang una at pinakamahusay na guro ng iyong anak. Hindi mo kailangang maging dalubhasa. Mas mahalaga na malaman mo kung paano mo makukuha ang impormasyong kailangan mo. Tutukan ang pagiging isang mahusay na huwaran at gabay: pagtatakda ng mga inaasahan, pagmomodelo ng mga magagandang asal, at pagtulong sa iyong tinedyer na magkaroon ng magandang pagtingin sa sarili.

Kahit ang mga magulang na “tama” ang lahat ng ginagawa ay nagkakaroon din minsan ng mga anak na gumagamit ng alak, tabako, o iba pang mga droga. Kung sakaling mangyari ito, huwag kang susuko. Karamihan sa mga bata ay malalampasan ang mga mahihirap na panahong ito, at makakatulong na hindi sila iiwanan ng kanilang pinakamahahalagang gabay. Manatiling naroroon para sa iyong anak na tinedyer, maghanap ng tulong kapag kailangan mo ito, at sa gayon ay makakaraos din ang iyong tinedyer.

MGA GAMIT-YAMAN

The Alcohol and Drug Information and Referral Line (Linya para sa Impormasyon at Pagsangguni para sa Alak at Droga)

Lower Mainland: 604-660-9382

Walang Bayad (Toll Free): 1 800-663-1441

Mga Kapaki-pakinabang na Website

www.no2meth.ca

www.silink.ca

www.drugscope.org.uk/wip/24/games.htm

www.healthfinder.gov/scripts/kids_games.asp

www.heretohelp.bc.ca

www.kidshealth.org/kid/closet/index.html

www.zoot2.com/gamesactivities/index.htm

www.pssg.gov.bc.ca/crystalmeth



www.no2meth.com