

This booklet is available in English, Arabic, Chinese, Croatian, Serbian, Turkish and Vietnamese. If you would like to obtain copies, please contact the Drug and Alcohol Multicultural Education Centre (DAMEC) on (02) 9699 3552 or download from www.community.nsw.gov.au



NSW Department of
Community Services

NSW HEALTH



Financiralo Ministarstva društvenih usluga NSW-a

obitelji i prijatelji

pate zbog toga što im
netko blizak
pije ili je na drogama

© NSW Department of Health 2004

Ovaj rad je zaštićen autorskim pravom. Može se umnožiti u potpunosti ili djelomično u svrhu učenja ili naobrazbe, pod uvjetom da se oda priznanje izvoru informacija. Ne može se umnožavati za komercijalnu uporabu ili prodaju. Umnožavanje u bilo koje svrhe, osim gore navedenih, zahtijeva pismeno odobrenje Ministarstva zdravstva NSW-a.

ISBN: 1-921204-04-4

Quay Connection je, u suradnji s obiteljima i skrbnicima, izradio ovu knjižicu za **NSW Health Centre for Drug and Alcohol** (Zdravstveni centar za alkohol i droge).

Ako želite dobiti više primjeraka ove knjižice, molimo

- nazovite mjesni društveni centar, ili
- nazovite Drug and Alcohol Multicultural Education Centre (DAMEC) na (02) 9699 3552, ili
- učitajte knjižicu s web stranice www.community.nsw.gov.au

Sadržaj

- 2 **Imate li vi nekog svog bliskog tko pije ili je na drogama?**
- 4 **Upravo sam saznao/la da netko meni blizak pije ili je na drogama. Što mogu učiniti?**
- 7 **Kako se to moglo dogoditi meni i mojoj obitelji?**
- 9 **Želim znati više o alkoholu i drugim drogama. Gdje mogu više saznati o tome?**
- 11 **Želim da se mom rođaku ili prijatelju pruži pomoć. Kakve postoje mogućnosti liječenja?**
- 15 **Priče koje kruže i činjenice o liječenju.**
- 18 **A što je s tim koliko to pogađa mene i moju obitelj?**
- 20 **Kako su pogođeni pojedini članovi obitelji?**
- 24 **Korisni kontakti**
- 29 **Podsjetnik što treba provjeriti za obitelji i prijatelje**

Imate li vi nekoga svog bliskog tko pije ili uzima droge?

Ako proživljavate stalne probleme s alkoholom ili drogama zbog nekoga tko vam je blizak, vjerojatno imate puno pitanja.

Ili, možda niste sigurni kako se s tim nositi.

Ova knjižica sadrži informacije o tome kako ćete povesti brigu o sebi i pomoći svojoj obitelji. Knjižica vam također daje činjenice o uporabi alkohola i droga, ovisnosti o drogama te mogućim načinima liječenja osoba koje su pod utjecajem droga.

Ovdje se nalaze i podaci gdje se trebate obratiti za pomoć i potporu.

Česta je pojava da obitelji i prijatelji osobe koja pije ili uzima droge žive pod velikim stresom i prolaze kroz razdoblja kada im se vrlo teško s time boriti.

Pojedini članovi obitelji i prijatelji reaguju u raznim trenucima na različite načine. Mogu osjećati tugu, ljutnju, napetost, strah, krivicu, ogorčenje, povlačenje u sebe, stres, razočarenje ili bespomoćnost. Svi su ti osjećaji uobičajeni.

Ako u svemu tome vidite sebe, **niste sami**. Rodbina, prijatelji i partneri osoba koje piju ili se drogiraju proživljavaju slične stvari.

Nemojte se bojati potražiti pomoć. Problemi s alkoholom i drogama su preteški da bi se čovjek sam s njima nosio. Potpora koju dobijete može vam pomoći da sebi olakšate i nastavite i dalje pružati potporu osobi koja se drogiraju.

Upravo sam saznao/la da netko tko mi je jako blizak pije ili se drogira. Što mogu učiniti?

Provjeravanjem ili optuživanjem možete izgubiti povjerenje tog rođaka ili prijatelja i izazvati sukob.

Pokušajte otvoreno porazgovarati. **Potičite tu osobu da priča.**

▶ **Nemojte samo tako donositi zaključke.**

Ljudi se ponekad boje da netko tko im je blizak pije ili uzima droge. Utjecaj droga je vrlo različit i nema nikakvih specifičnih znakova upozorenja. Mogu postojati i drugi razlozi koji izazivaju promjene u ponašanju.

▶ **Nemojte paničariti niti pretjerivati u svojoj reakciji.** To može samo još otežati spoznaju što se događa i može cijeli problem prenapuhati ili dovesti do toga da se ta osoba zatvori u sebe.

▶ **Saznajte činjenice.** Popričajte s tom osobom o njenom uzimanju alkohola ili droge.

▶ **Poznavanje droga.** Prikupite najnovije

informacije o drogama koje ta osoba koristi i posljedicama koje one izazivaju. To vam može pomoći da se osjetite bolje pripremljeni.

▶ **Stalno komunicirajte.** Budite spremni slušati. Pričajte s tom osobom o svakodnevnim stvarima. Pokušajte što više voditi normalan svakodnevni život.

▶ **Pokažite zabrinutost.** Neka ta osoba zna kako se vi osjećate zbog toga što on/ona pije ili uzima droge.

▶ **Odaberite pravi trenutak.** Teško je razgovarati kada je osoba pod utjecajem alkohola ili droga ili kada ste vi ljuti ili uzrujani. Pričekajte da osoba bude trijezna, da vi budete spremni i da taj razgovor ne predstavlja opasnost ni toj osobi, niti vama.

- ▶ **Potražite pomoć.** Pomoć u vidu potpore i savjeta vam može omogućiti da se lakše borite i nastavite i dalje pružati potporu rođaku ili prijatelju koji pije ili se drogira.
- ▶ **Čuvajte sebe.** Ne zaboravite da se trebate brinuti o sebi i čuvati sebe. Odmorite se. Radite nešto što volite - izađite s prijateljima na kavu, pođite u šetnju, lezite u kadu - bilo što, što će vam pomoći da se opustite .
- ▶ **Pokušajte ne kriviti sebe.** Ljudi piju i koriste droge zbog različitih razloga.
- ▶ **Mislite i na druge osobe u obitelji.** I njih može također pogađati problem alkohola i droga. Možda je i njima potrebna potpora.
- ▶ **Budite svjesni da je osobi možda potrebna pomoć.** Ne mora obitelj rješavati taj problem. Liječenje može pomoći toj osobi da se ubrza proces oporavka..
- ▶ **Upamtite, morate sebe zaštititi.** Ne morate prihvatiti nasilno ili opasno ponašanje.

Kako se to moglo dogoditi meni i mojoj obitelji?

Mnoge obitelji prolaze kroz probleme s alkoholom i drogama. Niste jedini.

Savim je u redu popričati o tome kako se osjećate i potražiti pomoć.

Mnoge obitelji i prijatelji kažu kako im bude lakše kada dobiju potporu, na primjer od nekog prijatelja u kojeg imaju povjerenja, od skupine za podršku ili od stručnjaka, i često požele da su tu pomoć ranije imali.

Imajte na umu:

- ▶ Ljudi uzimaju alkohol i droge iz raznih razloga - da se zabave, opuste, ublaže napetost, tugu ili dosadu.
- ▶ Možda taj vaš rođak ili prijatelj eksperimentira. Ne vodi svaka uporaba droge u ovisnost. No droga još uvijek može stvarati probleme toj osobi i obitelji te osobe.
- ▶ Uporaba droga i ovisnost se ne vezuju uvijek za nedostatak samopoštivanja ili probleme u obitelji. Uporaba alkohola ili droga se može dogoditi u svakoj obitelji, bez obzira koliko ta obitelj bila bliska između sebe.
- ▶ Ne morate kroz to prolaziti sami. Potražite pomoć. Upamtite, podrška vam može pomoći da se lakše nosite s tim problemom i, ako se na to odlučite, nastavite i dalje pružati pomoć osobi koja je na drogama.

Želim znati više o alkoholu i drogama. Gdje mogu više saznati o tome?

Droge su supstance koje mogu promijeniti način kako funkcionira tijelo i razum.

- ▶ **Zakonom dopuštene droge** uključuju alkohol i duhan (ako imate preko 18 godina), kafein i lijekove (ako je vaše ime na receptu). Njihova prodaja i uporaba je obično ograničena.
- ▶ **Ilegalne droge** obuhvaćaju 'cannabis' (pot, marihuanu, hašiš), 'ecstasy' (E, eccy, pilule), amfetamine ('speed'), LSD (kiseline, 'trips'), kokain i heroin. Ako prodajete, koristite ili imate kod sebe ilegalne droge, možete za to biti kažnjeni novčanom kaznom ili dobiti kaznu zatvora i ući u evidenciju za krivično djelo.

Informacije o alkoholu i drugim drogama i njihovom učinku stalno se nadopunjuju. Na tržištu se stalno pojavljuju nove droge.

Zato se potrudite da saznate činjenične podatke.

Listove s činjeničnim podacima o drogama i alkoholu možete dobiti od svog socijalnog radnika.

Za više informacija o drogama i alkoholu i njihovom učinku možete:

- ▀ nazvati **Alcohol & Drug Information Service (ADIS)** na **02 9361 8000** ili **1800 422 599** (za pozive izvan Sydney-a).
- ▀ poći u **mjesnu knjižnicu**. Knjižnice imaju puno najnovijih materijala o drogama i alkoholu i mogu vam omogućiti pristup internetu. Nazovite **02 9273 1684** ili posjetite **diayll.sl.nsw.gov.au**
- ▀ ući u **www.health.nsw.gov.au** i naći informacije koje možete skinuti.

Za više usluga vidi **str. 24**.

U hitnim slučajevima - nazovite 000

Želim da se mom rođaku ili prijatelju pruži pomoć. Kakve postoje mogućnosti liječenja?

Kada shvatite da vaš rođak ili prijatelj ima problem s alkoholom ili drogama, možda ćete htjeti da se ta osoba počne liječiti.

Kada se govori o liječenju, ljudi obično misle na detoksikaciju, što je kontrolirano ili nadzirano prestajanje uzimanja droga ili alkohola. Detoksikacija je samo jedan korak u procesu liječenja. Liječenje može uključiti:

- ▀ uzimanje lijekova ili farmakoterapiju (npr. 'methadone', 'buprenorphine' ili 'naltrexone') kako bi se olakšao prestanak uzimanja droge ili alkohola.
- ▀ boravak neko vrijeme u okolini u kojoj nema droga (obično 1-6 mjeseci).
- ▀ pomoć neke službe društvenih usluga u kući.

- ▀ grupno, pojedinačno ili obiteljsko savjetovanje,
- ▀ skupine za samopomoć u kojima ljudi pružaju potporu jedni drugima da ne piju i ne uzimaju droge (uključujući i 'Alcoholics and Narcotics Anonymous').

Liječenje često uključuje kombinaciju tih pristupa. Ne postoji jedinstveni pristup koji je pravi za svaku osobu.

Ponekad osoba koja je pod utjecajem droga ili alkohola nije spremna niti voljna dobiti pomoć. Ta osoba, na primjer, možda ne vjeruje ili možda ne želi priznati da se radi o problemu.

Ako se odlučite i dalje pružati podršku toj osobi, ne zaboravite na svoje potrebe i potrebe drugih koji su vama bliski. Morate voditi brigu o sebi.

Upamtite, osoba koja je pod utjecajem alkohola ili droga će potražiti pomoć tek kada bude spremna za promjenu.

Liječenje je korisno, ali treba vremena. Ponovno uzimanje je vrlo često. Može biti puno pokušaja prije negoli taj vaš rođak ili prijatelj bude mogao uspješno prekinuti ili smanjiti uporabu tih supstanci.

Vi možete željeti da osoba potpuno prestane koristiti te supstance. Koji put ta osoba može smanjiti konzumiranje ili prestati uzimati drogu o kojoj je bila ovisnik, ali nastaviti i dalje upotrebljavati druge supstance.

Svaki korak u svrhu smanjenja ovisnosti je korak u pravom smjeru.

Liječenje osigurava Vlada, društvene i privatne službe, uključujući i vašeg liječnika.

Upamtite da se neke vrste liječenja plaćaju - ovisno o vrsti usluge i o tome tko pruža te usluge.

Za više informacija o izboru liječenja ili dobivanju uputnice:

- ▶ Nazovite **Alcohol & Drug Information Service (ADIS)** na: **02 9361 8000** ili **1800 422 599** (izvan Sydney-a).
- ▶ Nazovite **Central Intake Service** - službu za prijem novih slučajeva u **mjesnoj zdravstvenoj službi (Area Health Service)**. Za detaljnije podatke vidi str. 27.

Priče koji kruže i činjenice o liječenju

- ▶ Mom sinu je potreban samo 'detox' i bit će izliječen.
Krivo. Detoksikacija (detox) ili plan prestajanja uzimanja droga samo je jedan korak u tom procesu.
- ▶ Trebam samo uključiti kćer u rehabilitaciju i sve će opet biti normalno.
Krivo. Do prestanka može trebati niz pokušaja, a povratak na staro je čest.
- ▶ Svako liječenje koje moj partner traži, čak i ako odustane nakon kraćeg vremena, pomaže mu/joj da se bolje osjeća.
Točno. Svaki dodir sa liječenjem je korak u pravom smjeru.
- ▶ Možda će moja sestra morati puno puta otići u rehabilitacijski centar prije nego što prestane piti.
Točno. Ovisnost o drogama i alkoholu je 'stanje kroničnog povratka' i osoba može učiniti nekoliko pokušaja prije nego što uspije prestati.

- ▶ Liječenje ne mora spriječiti moje dijete da ponovno uzme marihuanu.
Točno. Ciljevi liječenja mogu uključiti smanjenje opasnog ili rizičnog ponašanja ili smanjenje i kontroliranje uzimanja supstanci. Osloboditi se droga i alkohola nije jedini cilj.

- ▶ Jedino rješenje za moju kćer je da potpuno prestane uzimati droge.
Krivo. Većina ljudi želi da im netko od rodbine ili prijatelja više ne uzima droge. No nekim ljudima koristi smanjenje i kontrolirano uzimanje droga - iako možda još nisu sposobni u potpunosti prekinuti s time.

Farmakoterapija može (kao i 'methadone' ili 'buprenorphine') koristiti nekim ljudima.

Ako se radi o hitnom slučaju

Ako nekome tko je uzео droge ili kombinaciju alkohola i drugih supstanci naglo pozlije, treba odmah nazvati službu hitne pomoći (ambulance) - odmah **nazovite 000**.

Jako je važno operatoru reći koje je droge ta osoba uzela, ako znate. To će omogućiti službi hitne pomoći da toj osobi pruži odgovarajuću pomoć. Operator može npr. poslati osoblje koje će osobi dati Narcan za prekomjernu dozu heroína ili nekog drugog opojnog sredstva.

A što je s tim koliko to pogađa mene i moju obitelj?

Problemi zbog uzimanja alkohola ili droga, kada se radi o nekome tko vam je blizak, mogu vam stvarati napetost i poremetiti život. Možete čak prolaziti kroz razdoblja potpunog kaosa i ogorčenja.

Zlouporaba alkohola ili droga u obitelji ili kod prijatelja može imati fizički, emocionalni i mentalni učinak na vas i na članove vaše obitelji.

Možete osjećati krivnju, samoprijekor, ljutnju, odbijanje, razočarenje, tugu, odricanje, sram, nemoć, zebnju i depresiju.

Možete se osjetiti bolesnim živeći s osobom koja se drogira ili pije.

A sukobi, nebriga i financijske teškoće mogu utjecati na vaš obiteljski život.

Svatko reagira u različito vrijeme i na različite načine. Pa ipak, neke zajedničke reakcije uključuju sljedeće:

- Mislite da se možete nositi s tim problemom i držati ga pod kontrolom, sami ili u obitelji.
- Mislite da ste vi dužni 'srediti' taj problem.
- Usredotočujete se na osobu koja je pod utjecajem droga na račun vaših potreba i potreba drugih koji su vama bliski.
- Vjerujete da osoba mora doći 'do dna' prije nego što bude spremna na promjene.

Ljudi često upotrijebe svu svoju energiju kako bi pomogli osobi koja pije ili uzima droge i pokušavaju riješiti taj problem.

Ako vodite računa o sebi i drugima koji su vam bliski, bolje ćete moći nastaviti pomagati tom vašem rođaku ili prijatelju.

Kako su pogođeni pojedini članovi obitelji?

Vaš odnos s osobom koja koristi droge može također utjecati na to kako se nosite s problemom alkohola i droga.

Ako vam **dijete** pije ili se drogira, sigurno ste zabrinuti i želite dijete zaštititi pod svaku cijenu. Možda sebe krivite zbog djetetovog ponašanja ili zataškavate tako ta dijete ne bude odgovorno za svoje ponašanje.

Ako vam se **brat** ili **sestra** drogira ili opija, vaša reakcija će ovisiti o tome kakav imate odnos s tom osobom i s roditeljima. Možda vam je žao brata ili sestre i želite ga/nju zaštititi. S druge strane, možda se ljutite što se roditelji više ne brinu dovoljno o vama.

Ako jedno od vaših **roditelja** uzima droge ili pije, možda vas je strah priznati da postoji problem. Možete čak smatrati da vi to morate srediti ili skrivati da to roditelj radi.

Ako je vaš **supružnik** ili **partner** na drogama, možda ste vi preuzeli više njegovih/njenih obaveza i pokušavate održavati brak i obitelj. Možda se nosite s time tako što i vi pijete ili uzimate droge, skrivajući to i praveći se da je sve normalno.

Ako se brinete o **unucima**, a oni ili vaša djeca su na drogama, možda vam je teško shvatiti zašto to rade. Možda vam je previše i to što morate ponovno obavljati ulogu roditelja i treba vam potpora i savjet.

Upamtite - bez obzira kakav imali odnos s osobom koja pije ili je na drogama, treba porazgovarati o tome i potražiti pomoć.

Situacija svake osobe je različita. Ali, bez obzira što se događalo, možete paziti na sebe i brinuti se o drugima u obitelji.

- **Živite svoj život.** Morate voditi brigu o sebi ako se želite i dalje brinuti o svom rođaku ili prijatelju koji ima problem.
- **Odvojite vrijeme za sebe.** To može biti vrijeme provedeno s prijateljima, odlazak u šetnju, čitanje knjige ili vrijeme koje provedete sami. Bez obzira koliko bilo kratko, učinit će promjenu u tome kako se vi osjećate.
- **Potražite pomoć i potporu.** Službe za potporu mogu pomoći i vama i vašem rođaku ili prijatelju.
- **Razgovarajte o tom problemu sa svojom obitelji i prijateljima.** Važno je da kroz to ne prolazite sami. Lakše je također kada su ljudi zajedno i kada se slažu u tome što je, a što nije u redu.
- **Upamtite, vi ne možete promijeniti tu osobu.** Samo ta osoba može poduzeti korake da smanji ili prestane piti ili uzimati droge. Ako ne priznaje da postoji problem i nije spremna primiti pomoć, vi još uvijek možete voditi brigu o sebi i drugima koji su vam bliski.
- **Razgovarajte s tom bliskom osobom i** recite kako se vi osjećate zbog njegovog/njenog ponašanja. Recite da je ružno ponašanje neprihvatljivo - postavite neke granice.
- **Znajte da oporavak može potrajati.** Čak i mali koraci su pozitivan znak.
- **Često je teško odlučiti što učiniti.** Samo vi možete odlučiti koje odluke su vama najprihvatljivije.

Korisni podaci za kontaktiranje

Za informacije o alkoholu i drugim drogama i njihovom učinku, nazovite:

- Alcohol and Drug Information Service (ADIS) - 02 9361 8000 ili 1800 422 599** (izvan Sydneya) - 24 sata dnevno, 7 dana u tjednu besplatni povjerljivi savjeti, informacije i preporuke. Mogu vas uputiti i u službe koje nude razne mogućnosti liječenja.

Za informacije i potporu obitelji i prijateljima nazovite:

- Al-Anon Family Groups** - uključujući **Alateen 02 9279 3600** ili **www.al-anon.org**. Besplatna mreža samopomoći obiteljima i prijateljima osobe koja pije ili je na drogama. Alateen je program oporavka pod pokroviteljstvom članova Al-Anon.
- Family Drug Support (FDS) - 1300 368 186 ili www.fds.org.au**. Informacije 24 sata dnevno, 7 dana u tjednu, pomoć i preporuke posebno namijenjene

obiteljima. FDS nudi također grupe za samopomoć i programe za članove obitelji osoba koje su na drogama po cijelom NSW-u.

- Family and Carers Support Group, Ted Noffs Foundation - 02 9310 0133** ili **www.noffs.org.au** (Sydney, Wollongong i Canberra, Coffs Harbour i Dubbo). Programi za zabrinute roditelje ili skrbnike zbog sina ili kćeri koji/koja je na drogama.
- Holyoake - 02 9904 2700** (Sydney), **02 4934 8537** (Maitland). Nudi programe za roditelje, članove obitelji i skrbnike, i za mlade ljude.
- Nar-Anon Family Group - 02 9418 8728**. Besplatna mreža samopomoći obiteljima i prijateljima osobe koja je na drogama.
- Salvation Army - 02 9331 6000** ili **www.salvos.org.au**. Smještaj uz potporu u kriznoj situaciji, potpora mladima, programi za oporavak i za ovisnike.

Za informacije financijske ili pravne naravi ili o mentalnom zdravlju, nazovite:

- ▶ **Centrelink - 13 1021** ili www.centrelink.gov.au. Informacije o financijskoj pomoći i socijalnoj skrbi.
- ▶ **Law Access NSW - 1300 888 529** ili www.lawaccess.nsw.gov.au. Pravne i srodne službe u New South Walesu.
- ▶ **Mental Health Association of NSW Inc. - 02 9816 5688, 1800 674 200** (izvan Sydney-a) ili www.mentalhealth.asn.au. Besplatne upute i informacije o poremetnjama mentalnog zdravlja. pon, ut, čet, pet, 9:30 - 16:30; sr 12:30-16:30.

Za upute u službe koje pružaju liječenje, nazovite Central Intake Service u svom zdravstvenom centru (Area Health Service):

- ▶ Greater Southern 1800 809 423
1800 800 944
02 9425 3923
- ▶ Greater Western 1800 665 066
08 8080 1556
1800 092 881
02 6841 2360
1300 887 000
- ▶ Hunter / New England 1300 660 059
02 4923 2060
- ▶ North Coast 1300 662 263
02 6588 2882
02 6620 7612
- ▶ Northern Sydney / Central Coast 1300 889 788
02 4394 4880
- ▶ South Eastern Sydney / Illawarra 1300 652 226
02 9113 4444

▀ Sydney South West	02 9616 8586 02 9515 6311
▀ Sydney West	02 9840 3355 02 4734 1333

U hitnim slučajevima - nazovite 000

Ako vam treba tumač, nazovite Službu prevoditelja i tumača (TIS) **13 1450**.

Ta usluga se naplaćuje.

Podsjetnik što treba provjeriti za obitelji i prijatelje

- ▀ Vodite brigu o sebi.
- ▀ Saznajte kome se obratiti za pomoć i potporu. Upamtite - normalno je potražiti pomoć.
- ▀ Pružite podršku drugim članovima obitelji.
- ▀ Shvatite da vi ne možete otkloniti problem koji ima vaš rođak ili prijatelj, i da ta osoba mora sama poduzeti korake da prestane ili smanji uzimanje tih sredstava.
- ▀ Budite svjesni da je oporavak dugotrajan proces i da je ponovno vraćanje navikama česta pojava.
- ▀ Saznajte gdje možete dobiti više informacija o mogućim načinima liječenja.
- ▀ Saznajte kakve sve mogućnosti liječenja postoje i što svaka od njih nudi.
- ▀ Naučite što trebate učiniti u hitnoj situaciji, kao ako je uzeta prekomjerna doza.
- ▀ Naučite kakav je učinak alkohola i drugih droga. Ako vam je potrebno više informacija, pitajte socijalnog radnika.