

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



финансирано од стране NSW Министарства друштвених услуга (Department of Community Services).

породице И пријатељи

погођени тиме што њима
блиска особа
узима дрогу или алкохол

© **NSW Department of Health 2004**

Ова брошура је заштићена ауторским правом. Може се употребљавати у целини или у деловима, ради изучавања или обуке - при чему се увек наводи извор информација. Не сме се умножавати у комерцијалне сврхе или за продају. Употреба у друге сврхе, различите од назначених, захтева писмену дозволу од NSW Министарства здравља.

ISBN: 1-921204-03-6

Quay Connection припремио је ову брошуру за **NSW Health Centre for Drug and Alcohol (Здравствени центар за дрогу и алкохол)**, у сарадњи са породицама и старатељима.

Ако вам је потребно више примерака ове брошуре:

- контактирајте ваш локални друштвени центар, или
- позовите Drug and Alcohol Multicultural Education Centre (DAMEC) на (02) 9699 3552, или
- преузмите са вебсајта www.community.nsw.gov.au.

Садржај

- 2 Да ли неко ко вам је близак узима алкохол или друге дроге?
- 4 Управо сам открио да неко ко ми је близак узима алкохол или друге дроге. Шта могу да учиним?
- 7 Како се ово могло десити мени и мојој породици?
- 9 Желим да сазнам више о алкохолу и другим дрогама. Где могу пронаћи више информација?
- 11 Желим да мој рођак или пријатељ добије помоћ. Које врсте третмана стоје на располагању?
- 15 Митови и чињенице о третману.
- 18 Какав је утицај на мене и на моју породицу?
- 20 Како су погођени (разни) чланови породице?
- 24 Корисни контакти
- 29 Кратак осврт на важне ствари – подсетник за породице и пријатеље

Да ли неко вама близак узима алкохол или друге дроге?

Ако живите са особом која узима алкохол или дрогу, ви свакако имате пуно питања.

Или можда нисте сигурни како да се понашате.

Ова књижица садржи информације како да водите рачуна о себи и бринете о породици. Она вам такође даје информације о дроги и алкохолу и о зависности од дроге, као и о могућим третманима за особе које узимају дрогу.

Информације о том где можете добити више подршке и помоћи, такође су укључене. Уобичајено је да породице и пријатељи погођени тиме што неко њима близак узима алкохол или дрогу, пролазе кроз много стреса и тешке ситуације.

Чланови породице и пријатељи реагују различито у различитим ситуацијама. Могу да буду тужни, љути, узнемирени, уплашени, са осећајем кривице, озлојеђени, повучени, под стресом, разочарани или беспомоћни. Све ово је веома уобичајено.

Ако ово звучи као да се односи на вас, **ви нисте сами**. Велики број рођака, пријатеља и партнера особа које узимају алкохол и друге дроге, имају слична искуства.

Немојте се плашити да тражите помоћ.

Проблеми у вези алкохола и дроге су тешки да би човек могао сам да се с њима носи. Подршка вам помаже да се у овом снађете и наставите да помажете особу која узима дрогу, ако то одлучите.

Управо сам открио да неко ко ми је близак узима алкохол или друге дроге. Шта могу да урадим?

Проверавање или окривљивање рођака или пријатеља може да доведе до губитка поверења и да креира конфликт. Покушајте да отворено разговарате. **Охрабрите особу да прича.**

- ▶ **Не журите са закључцима.** Људи се понекад брину да неко близак њима можда узима алкохол или друге дроге. Деловање дрога може бити на врло различите начине и нема специфичних показатеља да неко узима дрогу. Може бити и других разлога за промене у њиховом понашању.
- ▶ **Не паничите и не реагујте преко мере.** У таквој ситуацији биће теже да сазнате шта се дешава; може се десити да проблем измакне контроли или да се особа сасвим повуче у себе.
- ▶ **Пронађите чињенице.** Причајте са рођаком или пријатељем о њиховом коришћењу алкохола или дроге.

- ▶ **Научите о тој врсти дроге.** Потражите најновије информације о дроги коју они користе и њеном дејству. Ово може да вам помогне да се осећате спремним.
- ▶ **Наставите да комуницирате.** Будите спремни да слушате. Наставите да причате са дотичном особом о свакодневним стварима. Покушајте да обављате своје свакодневне послове како најбоље умете.
- ▶ **Покажите да сте забринути.** Будите сигурни да они знају како се осећате због њих и због њихове употребе алкохола или дроге.
- ▶ **Изаберите свој тренутак.** Тешко је причати са рођаком или пријатељем ако су они под дејством дроге, или када сте ви љути или узнемирени. Сачекајте да се особа отрезни и да ви будете спремни, тако да су безбедни услови и за вас и за дотичну особу.

6 Управо сам открио да неко ко ми је близак узима алкохол или друге дроге. Шта могу да учиним?

- ▶ **Обезбедите подршку.** Помоћ у виду подршке и савета може вам помоћи да се снађете и наставите да подржавате свог рођака или пријатеља.
- ▶ **Водите рачуна о себи.** Не заборавите да бринете о себи. Одвојите мало времена за себе. Радите ствари у којим уживате – попијте кафу са пријатељем, прошећајте се, окупајте се – урадите било шта што вам помаже да се опустите.
- ▶ **Покушајте да не окривљујете себе.** Много је разлога због чега људи узимају алкохол или дрогу.
- ▶ **Мислите на друге чланове породице.** Они такође могу бити погођени због алкохола или дроге у породици. И њима је можда потребна подршка.
- ▶ **Схватите да је и њима можда потребна помоћ.** Не морате да решавате проблем унутар породице. Одговарајући третман може да убрза процес опоравка.
- ▶ **Упамтите, ваша безбедност је врло важна.** Не морате да трпите насилно или опасно понашање.

Како се ово могло десити мени и мојој породици?

Многе породице имају проблем са дрогом или алкохолом. Ви нисте једини.

Сасвим је у реду ако разговарате о томе како се осећате и затражите помоћ.

Многе породице и пријатељи кажу да када добију помоћ, нпр. од пријатеља коме верују, од групе за подршку или од професионалног лица, то им помаже да издрже и жале што нису потражили помоћ раније.

Упамтите:

- ▶ Људи узимају дроге и алкохол због много ствари – да се забаве, релаксирају, да поднесу стрес, тугу или досаду.
- ▶ Могуће је да ваш рођак или пријатељ експериментише. Не води свако коришћење дрога стварању зависности. Ипак то може створити проблеме за кориснике и њихове породице.
- ▶ Употреба дроге и зависност нису увек у вези са помањкањем самопоуздања или са породичним проблемима. Алкохол и дрога могу ући у било коју породицу, без обзира колико су чланови блиски.
- ▶ Не морате кроз ово да пролазите сами. Потражите помоћ. Упамтите да вам подршка може помоћи да издржите и наставите да подржавате особу која узима дрогу – ако тако одлучите.

Желим да сазнам више о алкохолу и другим дрогама. Где могу пронаћи више информација?

Дроге су супстанце које могу да промене функционисање мозга или тела.

- ▶ **Дозвољене дроге** укључују алкохол и дуван (ако сте старији од 18 година), кофеин и лекове (ако је ваше име на рецепту). Често важе ограничења за продају и употребу ових дрога.
- ▶ **Недозвољене дроге** укључују канабис ("pot", марихуана, хашиш), "ecstasy" (E, "ecstasy", пилуле), амфетамине ("speed"), LSD ("acids", "trips"), кокаин и хероин. Ако продајете, користите или носите са собом илегалне дроге, можете бити кажњени новчано или затвором и имаћете криминални досије.

Информације о алкохолу и другим дрогама и њиховом деловању, стално се обнављају. Нове дроге се стално појављују на тржишту.

Стога будите сигурни да знате чињенице.

Информативни памфлети о дрогама и алкохолу могу се добити од социјалног радника.

За више информација о дрогама и алкохолу и њиховом дејству, такође можете:

- ▶ Позвати **Alcohol & Drug Information Service (ADIS)** информативну телефонску линију на **02 9361 8000** или **1800 422 599** (регионално).
- ▶ Посетити вашу **локалну библиотеку**. Библиотеке имају много нових информација о дрогама и алкохолу и обезбеђују приступ Интернету. Позовите 02 9273 1684 или посетите diayll.sl.nsw.gov.au
- ▶ Посетите **www.health.nsw.gov.au** за изворе и информације које можете скинути са мреже.

За више услуга погледајте **страну 24**.

У хитним случајевима – позовите 000

Желим да мој рођак или пријатељ добије помоћ. Које врсте третмана стоје на располагању?

Када сте сватили да ваш рођак или пријатељ има проблем са алкохолом или другим дрогама, можда ћете пожелети да се та особа подвргне извесном третману.

Обично када се говори о третману мисли се на детоксификацију, што је у ствари контролисан процес престанка узимања алкохола или дроге. Детоксификација је само један корак у овом процесу. Третман може укључити:

- ▶ Коришћење лекова или фармакотерапију (као methadone, buprenorphine или naltrexone) да се помогне људима да престану узимати дрогу или алкохол.
- ▶ Боравак у средини где нема дрога (обично 1-6 месеци).
- ▶ Помоћ од стране друштвених служби док живите у кући.

- ▶ Саветовање у групама, индивидуално или породично.
- ▶ Групе "само-помоћи" у којима људи помажу једни другима да се повуку од дроге и алкохола (укључујући Alcoholics and Narcotics Anonymous)..

Други третмани укључују комбинацију ових приступа. Ниједан приступ није прави приступ за сваку особу.

Понекад особа која узима дрогу или алкохол није спремна да прихвати помоћ. На пример, та особа можда не верује или не жели да призна да постоји проблем.

Ако одлучите да наставите са подршком дотичне особе, немојте да заборавите на ваше потребе и потребе других који су вам блиски. Важно је да водите рачуна о себи.

Упамтите, особа која узима дрогу или алкохол - потражиће помоћ само онда када је спремна да се промени.

Третман делује, али потребно је време. Поновно отпочињање (враћање дроги или алкохолу) је врло уобичајено. Можда ће бити потребно пробати више пута пре него ваш рођак или пријатељ успешно престане или смањи узимање дроге или алкохола.

Можда желите да та особа сасвим престане да узима дрогу или алкохол. Понекад они могу да смање или да престану да користе дрогу од које су зависни, али настављају да користе неке друге супстанце.

Било какав корак у смислу смањивања зависности је корак на правом путу.

Третман обезбеђује држава, друштвене и приватне службе, укључујући вашег доктора.

Треба да знате да се за неке третмане можда плаћа – то зависи од типа услуга и од тога ко обезбеђује услуге.

За више информација о избору третмана или ради упута :

- Позовите **Alcohol & Drug Information Service (ADIS)** информативну линију на: **02 9361 8000** или **1800 422 599** (регионално).
- Контактирајте **Central Intake Service** у оквиру локалне здравствене службе (**Area Health Service**). Погледајте **страну 27** за детаље.

Митови и чињенице о третману

- Све што је потребно мом сину је детоксификација и биће излечен.
Нетачно. Детоксификација (detox) или план престанка је само један корак у процесу.
- Мојој кћерки је само потребна рехабилитација и после ће све бити нормално.
Нетачно. Можда ће бити потребно више покушаја да престане, поновно отпочињање је честа појава.
- Било какав третман који мој партнер тражи, чак и да се из тога брзо повуче, помаже му.
Тачно. Сваки контакт као део третмана је корак у исправном правцу.
- Можда ће требати много посета центру за рехабилитацију пре него што моја сестра престане да пије.
Тачно. Зависност од дроге или алкохола је ситуација хроничног враћања тј. поновног отпочињања конзумирања и особи ће можда требати више покушаја пре него што престане.

- Третман можда неће спречити моје дете да поново узима марихуану.

Тачно. Циљеви третмана могу укључити смањивање опасног или ризичног понашања или смањивање и контролу употребе. Потпуно престати са узимањем дроге или алкохола није једини циљ.

- Једино решење за моју кћерку је да потпуно престане да узима дрогу.

Нетачно. Многи људи желе да члан њихове породице или њихов пријатељ потпуно престане да узима дрогу. Ипак за неке људе је корисно смањити или контролисати употребу дроге чак и када не могу да потпуно престану.

Фармакотерапија (као methadone или buprenorphine) такође може помоћи неким људима.

У хитним случајевима

Ако неком ко је узимао дроге или комбинацију алкохола и других супстанци позли, важно је позвати амбулантна кола – **позовите 000** – што пре.

Важно је да оператору кажете коју је дрогу особа узела, ако знате. То ће лицу из хитне помоћи омогућити да пружи одговарајући третман. На пример, оператор може послати особу која ће дати Narcan у случајевима прекомерног узимања хероина или других опојних средстава.

Какав је утицај на мене и на моју породицу?

Носити се са проблемом алкохола или неке друге дроге, када је корисник блиска особа, може значити пуно стреса и узнемирења. Чак се може десити да западнете у периоде хаоса и немира.

То што ваш рођак или пријатељ користи дрогу или алкохол - може имати физички, емоционални или ментални утицај на вас и друге чланове породице.

Можете се осећати кривим, можете себе да оптужујете, да осећате љутњу, одбаченост, разочарање, тугу, одрицање, срамоту, немоћ, узнемирење и депресију.

Можете угрозити здравље зато што живите са особом која користи дрогу или алкохол.

Сукоб, немарност и финансијске тешкоће могу утицати на ваш породични живот.

Свако реагује различито у различитим ситуацијама. Ипак уобичајена реаговања укључују следеће:

- ▀ Размишљање да можете да се носите са проблемом и контролишете га, ви сами или као породица.
- ▀ Мишљење да сте одговорни да решите проблем.
- ▀ Обраћање пажње на дотичну особу на супрот ваших потреба и потреба других вама блиских особа.
- ▀ Веровање да дотична особа треба да "додирне дно" (искуси крајње опасне ситуације) пре него буде спремна да се промени.

Људи обично улажу све своје напоре да помогну особи која узима алкохол или друге дроге и покушавају да реше проблем.

Водећи рачуна о себи и другима који су вам блиски, моћи ћете још боље помагати рођаку или пријатељу који има проблем.

Како су погођени (разни) чланови породице?

То у каквој сте вези са особом која узима дрогу, такође може утицати на начин на који ћете се носити са овим проблемом.

Ако ваше **дете** узима дрогу или алкохол, вас може бринути његова безбедност и можете желети да га заштитите по сваку цену. Можете кривити себе за понашање вашег детета или заташкавати ствар тако да оно не мора преузети одговорност за своје поступке.

Ако ваш **брат** или **сестра** користе дрогу или алкохол, ваш став може зависити од односа са њима и са вашим родитељима. Може вам бити жао и можете желети да их заштитите. Или, можете бити љути мислећи да ваши родитељи више не маре за вас.

Ако један од ваших **родитеља** узима дроге или алкохол, можете се плашити да признате да постоји проблем. Можете чак мислити да је на вама да то решите, или ћете крити тај проблем.

Ако ваш **супружник** или **партнер** узима дрогу ви ћете можда преузети на себе и део његових/њених обавеза и трудити се да веза траје и породица се сачува. Као одговор на ситуацију може се чак десити да и ви почнете узимати дроге и алкохол, кријући то и претварајући се да је све нормално.

Ако се старате о **унуцима** и они или ваша деца узимају дрогу, може вам бити тешко да разумете тај проблем. Може вам бити веома тешко да поново budete у улози родитеља и можда ће вам бити потребна подршка, односно савети.

Упамтите – без обзира у каквој сте вези са особом која узима алкохол или дрогу, сасвим је у реду да се о томе разговара и тражи помоћ.

Свачија ситуација је различита. Али без обзира шта се дешава, ви треба да водите рачуна о себи и бринете о другим члановима породице.

- ▶ **Вратите се свом животу.** Треба да бринете о себи уколико желите да и даље бринете о рођаку или пријатељу.
- ▶ **Посветите време себи.** Проведите време са пријатељима, изађите у шетњу, прочитајте књигу или проведите време сами са собом. Без обзира колико је то мала и обична ствар, помоћи ће вам да се другачије осећате.
- ▶ **Тражите помоћ и подршку.** Службе за помоћ и подршку могу помоћи вама, вашем рођаку или пријатељу да владате ситуацијом.
- ▶ **Разговарајте о проблему са породицом или пријатељима.** Важно је да се не носите сами са проблемом. Од велике је помоћи када је породица сложна о томе шта је, а шта није у реду.

- ▶ **Упамтите: ви не можете решити проблем.** Дотична особа мора сама одлучити хоће ли да смањи или да престане да узима алкохол или дрогу. Ако та особа не прихвата да постоји проблем и није спремна да прихвати помоћ, ви још увек треба да гледате себе и друге који су вам блиски.
- ▶ **Разговарајте са блиском особом** и реците јој како се осећате због њеног понашања. Ставите јој до знања да лоше понашање није прихватљиво – поставите границе.
- ▶ **Схватите да ће опоравак можда дуже трајати.** Чак и мали кораци представљају позитиван знак.
- ▶ Одлуке о томе шта треба урадити су обично тешке. **Само ви можете одлучити шта ћете урадити.**

Корисни контакти

За информације о алкохолу и другим дрогама и њиховом деловању, контактирајте:

- Alcohol and Drug Information Service (ADIS) – 02 9361 8000 или 1800 422 599** (регионално) – 24 сата, 7 дана бесплатни поверљиви савети, информације и упутства на одговарајуће службе. Они вас такође могу упутити на службе које обезбеђују различите третмане.

За информације и подршку за породице и пријатеље, контактирајте:

- Al-Anon Family Groups – укључујући Alateen 02 9279 3600 или www.al-anon.org**. Бесплатна мрежа услуга "само-помоћи" за породице и пријатеље погођене тиме што њима блиска особа узима алкохол. Alateen је програм опоравка под покровитељством Al-Anon чланова.
- Family Drug Support (FDS) – 1300 368 186 или www.fds.org.au**. 24 сата, 7 дана, информације, помоћ и упутства специјално за породице. FDS

такође има групе "само-помоћи" за чланове породице корисника дрога, широм NSW.

- Family and Carers Support Group, Ted Noffs Foundation – 02 9310 0133 или www.noffs.org.au** (Sydney, Wollongong and Canberra, Coffs Harbour and Dubbo). Програми за родитеље или старатеље забринуте што им деца узимају дрогу.
- Holyoake – 02 9904 2700 (Sydney), 02 4962 2871 (Newcastle)**. Нуди програме за родитеље, чланове породице и старатеље, као и за младе људе.
- Nar-Anon Family Group – 02 9418 8728**. Бесплатна мрежа "само-помоћи" за породице и пријатеље погођене тиме што њима блиска особа узима дрогу.
- Salvation Army – 02 9331 6000 или www.salvos.org.au**. Помоћ у кризним ситуацијама и смештај, подршка за младе, програми опоравка и контроле зависности.

За финансијске, правне, као и за савете у вези менталног здравља, контактирајте:

- ▶ **Centrelink - 13 1021** или www.centrelink.gov.au. Информације о финансијској помоћи и олакшицама
- ▶ **Law Access NSW - 1300 888 529** или www.lawaccess.nsw.gov.au. Правне и сличне услуге у NSW.
- ▶ **Mental Health Association of NSW Inc. - 02 9816 5688, 1800 674 200 (регионално)** или www.mentalhealth.asn.au. Бесплатна упутства и информације о менталним поремећајима. Понедељком, уторком, четвртком, петком 9:30am – 4:30pm; средом 12:30-4:30pm.

Да би вас упутили на одговарајући третман, контактирајте **Central Intake Service** у оквиру здравствене службе у вашем крају (**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

