

KEKAL BEBAS DARI DADAH

PANDUAN UNTUK IBU-BAPA BAGI PEMULIHAN ANAK DARI
PENYALAHGUNAAN DADAH



KANDUNGAN

MESEJ DARI EDITOR	2
SKIM PENGAWASAN BELIA CNB	4
APA YANG IBU-BAPA PERLU TAHU	8
MENGENAI DADAH	
KESAN DADAH	17
MENGAPA BELIA	24
MENYALAHGUNAKAN DADAH?	
BERKOMUNIKASI DENGAN ANAK ANDA	28
MENGENAI ISU-ISU DADAH	
BAGAIMANA IBU-BAPA BOLEH	31
MEMBANTU ANAK ANDA KEKAL BEBAS DARIPADA DADAH	
PULANG KE PANGKAL JALAN	35
KESERONOKAN BERSAMA KELUARGA	41
TALIAN BANTUAN	45
PENGIKTIRAFAN	47

MESEJ DARI EDITOR

Menangani anak yang menyalahgunakan dadah adalah satu pengalaman yang sukar dan memilukan. Tiada ibu-bapa pernah membayangkan bahawa anak mereka akan mengambil dadah apabila meningkat dewasa, tetapi penyalahgunaan dadah di kalangan belia adalah satu realiti yang nyata dan berlaku di antara semua peringkat umur, bangsa dan kedudukan kewangan.

Bilangan belia¹ yang ditahan kerana penyalahgunaan dadah di Singapura telah menunjukkan trend menaik dari 2007 hingga 2011. Walaupun bilangan penagih dadah belia ditangkap, pada purata kira-kira 190 setiap tahun, telah stabil dalam tempoh tiga tahun yang lalu, namun ia masih lebih tinggi berbanding pada tahun-tahun sebelum ini. Penagih baru membentuk majoriti di kalangan belia yang menyalahgunakan dadah. Kajian Persepsi Belia 2013 yang dijalankan oleh Majlis Kebangsaan bagi Mencegah Penyalahgunaan Dadah (NCADA) telah menunjukkan bahawa belia yang lebih berumur, antara 17 hingga 21 tahun, lebih cenderung untuk mempunyai sikap liberal terhadap penyalahgunaan dadah. Filem popular dan TV menormalkan penyalahgunaan dadah manakala pelbagai laman web, forum dan media sosial yang menyokong amalan ganja jika digunakan secara rekreasi.

CNB akan meneruskan usaha penguatkuasaannya terhadap penagih dadah dan meningkatkan pendidikan pencegahan untuk menarik perhatian golongan belia mengenai bahaya penyalahgunaan dadah. Namun, CNB tidak boleh melakukannya secara sendirian. Kami memerlukan bantuan masyarakat, terutama ibu-bapa, kerana mereka memainkan peranan yang penting dalam memupuk sikap yang betul terhadap kehidupan dalam diri anak mereka, dan dalam penyalahgunaan dadah. Dalam hal ini, Menteri Kanan Negeri dalam Hal Ehwal Negara, Encik Masagos Zulkifli, telah menubuhkan sebuah pasukan

¹ Merujuk kepada belia yang berumur bawah 20 tahun.

petugas bagi belia dan dadah untuk mengambil pendekatan awal, namun tegas untuk tidak menggalakkan dan menghalang belia daripada mengambil dadah. Ibu-bapa merupakan kumpulan utama yang akan bekerjasama dengan CNB untuk mencapai matlamat ini.

Langkah pertama dalam membantu anak anda kekal bebas dari dadah adalah dengan mengetahui jenis dadah yang boleh didapati, apa yang ia boleh lakukan dan bagaimana ianya boleh menjejaskan seseorang. Ibu-bapa perlu tahu tentang masalah penyalahgunaan dadah, supaya mereka boleh membincangkan perkara itu dengan anak mereka. Ibu-bapa harus berkomunikasi dengan anak mereka, sentiasa ada untuk mereka, kenali rakan-rakan mereka, memahami apa yang mereka sedang lalui, dan mengajarnya apa yang betul dan salah. Semua ini adalah penting dalam membantu mereka kekal bebas dari dadah. Kami berharap buku panduan ini akan menjadi sumber yang berguna kepada ibu-bapa dalam usaha mereka untuk membantu anak mereka kekal bebas dari dadah.

Mengatasi dadah bermula dengan keluarga!

SKIM PENGAWASAN BELIA CNB

Apakah itu?

Skim Pengawasan Dadah

Di bawah akta penyalahgunaan dadah, seseorang yang mengambil dadah boleh didakwa di mahkamah dan dijatuhkan hukuman penjara, dimasukkan ke pusat pemulihan dadah (DRC), atau ditempatkan langsung di dalam skim pengawasan dadah. Bagi mereka yang telah selesai hukuman mereka di DRC atau penjara, mereka akan turut ditempatkan di dalam skim pengawasan dadah sebaik sahaja dibebaskan.

Skim pengawasan dadah tertakluk pada peraturan di bawah Peraturan Penyalahgunaan Dadah (MDR). Penyalahguna dadah yang baru sahaja dibebaskan harus menjalani Perintah Pegawasan Dadah dimana mereka perlu melaporkan diri kepada Pusat Narkotik Biro (CNB) untuk ujian air kencing sekurang-kurangnya sehingga 2 tahun. Dalam tempoh ini, mereka akan tertakluk kepada ujian air kencing rutin, ujian air kencing secara mengejut dan juga sesi temu bual.

Skim Pengawasan Belia yang Dipertingkatkan (YES)

Bagi belia di bawah umur 21 tahun yang ditahan buat kali pertama kerana kesalahan penggunaan dadah, mereka akan dinilai sama ada mereka boleh ditempatkan terus ke atas Skim Pengawasan Belia yang Dipertingkatkan (YES).

Di bawah YES, selain melaporkan diri untuk ujian air kencing rutin, ujian air kencing secara mengejut dan sesi temu bual, terdapat juga kaunseling dan komponen kerja kes yang melibatkan penagih belia yang diawas dan ibu-bapa mereka. Di samping itu, CNB akan bekerjasama dengan Menteri Pembangunan Sosial dan Keluarga (MSF) dan kaunselor untuk menilai dan memantau kemajuan penagih belia yang diawas itu.

Skim Pengawasan Bahan Pelarut

Di bawah akta bahan memabukkan, seseorang yang menyalahgunakan bahan pelarut boleh didakwa di mahkamah, dimasukkan ke Pusat Rawatan Bahan Pelarut, atau diletakkan terus di bawah Skim Pengawasan Bahan Pelarut.

Bagi mereka yang diletakkan di bawah Perintah Pengawasan Bahan Pelarut, mereka dikehendaki melaporkan diri kepada pegawai CNB sehingga tempoh 1 tahun. Dalam tempoh tersebut, mereka akan dipantau dan ditemubual secara kerap untuk menghalang mereka daripada menyalahgunakan bahan pelarut serta mengesan kemungkinan atas berulangnya penyalahgunaan tersebut. Skim Pengawasan Bahan Pelarut adalah sama bagi orang dewasa dan belia.

Apakah objektif skim ini?

Objektif skim pengawasan dadah dan bahan pelarut adalah:

- Menghalang penagih yang baru sahaja dibebaskan dan bahan pelarut dari mengulangi penyalahgunaan dadah atau bahan pelarut
- Mengesan tanda awal berulangnya penyalahgunaan tersebut dan mengasingkan mereka agar tidak menjejaskan orang lain

Apa yang terlibat dalam skim ini?

Melaporkan diri untuk ujian air kencing dengan kerap

Laporan sekolah bagi setiap pertengahan tahun disediakan untuk pelajar yang dalam pengawasan

Program kaunseling dan komponen rangkaian kerja yang wajib di bawah YES untuk penagih belia yang dalam pengawasan dan ibu-bapa mereka

Berapa kerap?

Penagih belia yang dalam pengawasan

Semua penagih belia harus melaporkan diri dua kali seminggu pada bulan pertama. Tertakluk kepada kelakuan yang baik dan kehadiran secara tetap, kekerapan melaporkan diri boleh ditukar kepada seminggu sekali mulai dari bulan kedua dan seterusnya.

Penyalahguna bahan pelarut (inhalant) belia yang dalam pengawasan

Penyalahguna bahan pelarut belia yang dalam pengawasan perlu melaporkan diri dua kali seminggu ke CNB. Ujian air kencing rutin ini boleh dipertimbangkan untuk dikurangkan ke seminggu sekali mulai bulan kedua mereka melaporkan diri, tertakluk kepada kelakuan baik dan rekod kehadiran.

Di manakah anda boleh melaporkan diri, untuk pengawasan dadah?

Penagih dadah dan bahan pelarut belia yang dalam pengawasan perlu melaporkan diri di:

Pusat Melaporkan Diri Orang Muda (Young Persons Reporting Centre)
Police Cantonment Complex
393 New Bridge Road
Singapore 088763

Bilakah hari / waktu untuk melaporkan diri?

Penagih dadah belia yang dalam pengawasan akan melaporkan diri pada hari Isnin dan / atau Jumaat, bergantung kepada kekerapan dimana mereka harus melaporkan diri.

Isnin dan Jumaat (Penagih dadah belia dalam pengawasan)

- 9.30 pagi hingga 12.30 tengahari
- 2.30 petang hingga 5 petang
- 6.30 petang hingga 10 malam

Penagih bahan pelarut (inhalant) belia yang dalam pengawasan akan melaporkan diri pada hari Selasa dan / atau Khamis, bergantung kepada kekerapan dimana mereka harus melaporkan diri.

Selasa dan Khamis (Penagih bahan pelarut belia dalam pengawasan)

- 9.30 pagi hingga 12.30 tengahari
- 2.30 petang hingga 5 petang

Apakah yang akan berlaku jika belia yang dalam pengawasan gagal untuk melaporkan diri kepada CNB?

Penagih dadah/bahan pelarut belia yang dalam pengawasan

Penagih dadah/bahan pelarut belia yang gagal melaporkan diri untuk ujian air kencing telah melakukan satu kesalahan dan boleh didakwa di mahkamah. Apabila disabitkan bersalah oleh mahkamah, dia boleh dikenakan denda tidak melebihi S\$10,000 atau dipenjarakan tidak melebihi tempoh 4 tahun atau kedua-duanya. Perintah pengawasannya juga boleh dipanjangkan.

Penagih bahan pelarut belia yang dalam pengawasan

Penagih bahan pelarut belia yang dalam pengawasan dan gagal melaporkan diri kepada CNB boleh didakwa di mahkamah dan jika sabit kesalahan, boleh dikenakan denda tidak melebihi S\$1,000.

Apakah yang akan berlaku jika belia yang dalam pengawasan tidak hadir untuk program kaunseling?

Penagih dadah/bahan pelarut belia yang dalam pengawasan

Penagih dadah/bahan pelarut belia yang dalam pengawasan dan gagal menghadirkan diri untuk program kaunseling berkemungkinan dikehendaki melaporkan diri untuk ujian air kencing dengan lebih kerap dan / atau perintah pengawasannya juga boleh ditambah.

Bolehkah belia yang dalam pengawasan pergi ke luar negara semasa di bawah skim ini?

Penagih dadah belia yang dalam pengawasan

Penagih dadah belia yang dalam pengawasan tidak dibenarkan meninggalkan Singapura tanpa kelulusan daripada pegawai pengawasan. Di bawah MDR, ia adalah satu kesalahan melanggar peraturan ini. Apabila disabitkan bersalah oleh mahkamah, dia boleh dikenakan denda tidak melebihi S\$1,000 atau dipenjarakan tidak melebihi tempoh 6 bulan atau kedua-duanya.

Penagih dadah belia yang dalam pengawasan dan ingin memohon kebenaran untuk meninggalkan Singapura boleh langsung menghubungi pegawai pengawasan mereka untuk maklumat lanjut mengenai proses permohonan.

Penagih bahan pelarut belia yang dalam pengawasan

Penagih bahan pelarut belia yang dalam pengawasan tidak tertakluk pada sekatan perjalanan ke luar negara, tetapi dia perlu mendapatkan kelulusan langsung daripada pegawai pengawasannya jika ia bertembung dengan tarikh dimana dia harus melaporkan diri.

APA YANG IBU-BAPA PERLU TAHU MENGENAI DADAH?

Dadah yang sering disalahgunakan oleh belia di Singapura adalah methamphetamine, heroin dan ganja. Belia juga menyalahgunakan Bahan Psikoaktif Baru (NPS) dan bahan pelarut.

Belia menyalahnggapi bahawa dadah seperti methamphetamine, ganja atau NPS kurang bahaya dan tidak mudah ketagih jika dibandingkan dengan dadah “tradisional” seperti heroin atau candu.

Kepercayaan yang salah ini telah diperburukkan lagi dengan diskriminasi dan amalan ganja di negara-negara lain, dan matlumat yang salah ini telah dikongsi dengan para penyokong – seperti contoh, penyalahgunaan ganja tidak mendatangkan bahaya dan ia tidak akan membuat seseorang itu ketagih. Realitinya adalah penyalahgunaan dadah, termasuk ganja, tidak aja membawa kepada ketagihan, akan tetapi ia juga membawa kepada kerosakkan fizikal pada otak, hati dan buah ginjal, serta fungsi neurologi yang lain.

Di sini terdapat maklumat lanjut mengenai dadah-dadah yang berbeza:

METHAMPHETAMINE

Apakah ia?

Methamphetamine adalah perangsang yang membuat penyalahguna berjaga dan melakukan aktiviti secara berterusan dengan tidak perlu untuk tidur.

Methamphetamine biasanya terdapat dalam

Bilangan penagih belia yang baru ditangkap pada tahun 2014 adalah 170, iaitu peningkatan sebanyak 11% berbanding 2014. Penyalahgunaan dadah di kalangan belia masih menjadi keadaan yang membimbangkan untuk CNB.

bentuk kristal dan lebih dikenali sebagai 'ice'. Ia juga terdapat dalam bentuk tablet yang dikenali sebagai 'Ya Ba'. Kebanyakan tablet 'Ya Ba' didapati dengan logo 'WY' dan berwarna hijau atau jingga.

Ketagihan akan menjadi lebih teruk apabila penagih bergantung pada dadah secara mental.



Juga dikenali sebagai...

'Ice', 'Ya Ba', 'Glass', 'Crystal', 'Speed'

Apakah yang boleh ia lakukan?

Seorang penagih methamphetamine akan berasa khayal dan bertenaga. Mereka akan berfikir bahawa

Pengubahsuaian terkini kepada Akta Penyalahgunaan Dadah (Jun 2013):

Pengedar berulung dan mereka yang mengedar dadah kepada golongan muda atau yang mudah terjejas akan menghadapi hukuman yang lebih berat. Hukuman yang berat akan dikenakan atas mereka yang merekrut orang muda atau golongan yang mudah terjejas untuk melakukan kesalahan pengedaran dadah atau kesalahan mengimport/ dan mengeksport. Ia juga adalah salah dari segi undang-undang untuk mengadakan perhimpunan di mana dadah disalahgunakan. Sesiapa yang mengaturkan perhimpunan itu akan dikenakan hukuman yang berat jika perhimpunan itu melibatkan golongan orang muda atau yang mudah terjejas.



dadah membolehkan badan mereka untuk terus berfungsi. Pada hakikatnya, methamphetamine sangat merosakkan badan dan otak, terutama dengan penggunaan yang berulang.

Oleh kerana dadah sering mengurangkan atau menghilangkan selera makan, ia telah digunakan sebagai satu strategi diet yang merbahaya bagi mereka yang cuba untuk menurunkan berat badan dengan cepat.

Kesan dan Bahaya

Meningkatkan kadar degupan jantung dan suhu badan	
Sawan, angin ahmar dan maut	Berasa tersangat letih dan lapar
Kerosakan pada jantung dan urat saraf	Kebimbangan, kemurungan dan mudah naik radang
Penyakit hati dan ginjal	Insomnia (Kesukaran untuk tidur)
Tingkah laku yang tidak normal dengan perubahan emosi, kekeliruan, khayalan dan membayangkan sesuatu yang tidak wujud	

Tanda-tanda pengunduran ('Gian')

Berasa tersangat letih dan lapar	Kebimbangan, kemurungan dan mudah naik radang	Insomnia (kesukaran untuk tidur)
----------------------------------	---	----------------------------------



Hukuman

Pengedaran, pemilikan atau penggunaan Methamphetamine: Penjara, denda atau hukum gantung.

HEROIN

Apakah ia?

Heroin diperbuat daripada popi candu. Ia mempunyai kesan sampingan yang merbahaya dan merupakan dadah yang amat ketagih. Ianya datang dalam bentuk butiran, serbuk atau cecair. Heroin No. 4 berwarna putih manakala Heroin No. 3 adalah lebih kekuningan. "Chasing the Dragon", adalah satu kaedah yang biasa digunakan oleh penyalahguna heroin di sini. Ia melibatkan memanaskan serbuk heroin dan menghidu asapnya melalui kertas yang digulung.



Juga dikenali sebagai...

White, Smack, Junk, Powder, Putih, Medicine, Ubat

Apakah yang boleh ia lakukan?

Heroin akan membuat seserong sentiasa berasa gembira secara tiba-tiba, dan penyalahguna akan berasa khayal dan 'high'. Ini juga boleh diikuti dengan rasa ngantuk dan loya.

Heroin adalah dadah yang sangat mengetagihkan dan penyalahguna akan berasa amat sukar untuk berhenti mengambilnya – walaupun hanya menggunakannya untuk sekali dua. Penyalahguna heroin akan sentiasa menginginkan dos seterusnya.

Jika seseorang penagih heroin cuba berhenti daripada mengambil dadah secara mendadak atau tidak mendapatkan dos yang seterusnya, beliau

Tips Cepat

Dari manakah datangnya bekal dadah?

Berikut adalah beberapa kaedah yang biasa di mana penyalahguna memperolehi dadah mereka, dan ibu-bapa mungkin perlu memberikan lebih perhatian kepada:

- » Rakan-rakan mereka
- » Pembekal dadah yang membekalkan dadah kepada rakan-rakan mereka
- » Internet – contohnya Facebook
- » Surat / Pos

akan mengalami tanda-tanda pengunduran seperti berasa panik, kesukaran untuk tidur, menggigil dan berpeluh, sakit otot, kejang perut, loya, muntah-muntah dan cirit-birit.

Mengambil heroin yang berlebihan boleh menyebabkan seorang penagih berhenti bernafas dan mati.

Kesan dan Bahaya

Degupan jantung dan pernafasan yang lemah	Kerosakan pada paru-paru, ginjal dan hati
Kesukaran untuk memberi tumpuan	Sembelit
Berasa bosan dan letih	

Tanda-tanda pengunduran ('Gian')

Mata dan hidung berair	Menggigil dan kekejangan tubuh
Mudah naik radang dan gelisah	Cirit-birit dan muntah-muntah
Kekejangan badan	Insomnia (Kesukaran untuk tidur)

Hukuman

Pengedaran, pemilikan dan penggunaan Heroin: Penjara, denda atau hukuman mati.



CANNABIS

Apakah ia?

Cannabis diperoleh daripada tumbuhan hemp. Keseluruhan tumbuhan ini dikeringkan dan dimampatkan menjadi blok sehingga ia kelihatan seperti herba kering atau teh. Ia kelihatan seperti pasli kering yang berwarna hijau, coklat atau kelabu. Cannabis adalah sejenis dadah yang mengubah minda dimana penyalahguna akan bergantung kepadanya secara mental.

Juga dikenali sebagai...

Marijuana, Pot, Grass, Joints, Ganja

Apakah yang boleh ia lakukan?

Cannabis dihisap seperti rokok yang digulung (dipanggil joint atau juga nail), di dalam paip, atau paip air (juga dikenali sebagai 'bong'). Kadangkala, ia dihisap selepas diletakkan di dalam cerut berongga dipanggil 'blunts'; dicampurkan ke dalam makanan, atau dibancuh sebagai teh.

Penyalahguna cannabis akan mengalami kesukaran mengesan masa dan menumpukan perhatian. Mereka juga akan mempunyai masalah ingatan dan mengalami kesukaran dalam menyelesaikan masalah atau mempelajari sesuatu yang baru. Cannabis membuat penyalahguna bergantung kepadanya secara mental, lalu diikuti pula dengan ketagihan fizikal dalam jangka masa panjang.

Kesan dan Bahaya

Tidak dapat memberi tumpuan	Imbangan dan koordinasi lemah
Reaksi yang perlahan	Berasa resah, kemurungan, bingung dan paranoia (perasaan takut dan curiga yang tidak rasional)
Menjejas pemikiran dan tanggapan	Motivasi yang semakin berkurangan di kalangan pengguna jangka panjang

Tanda-tanda pengunduran ('Gian')

Berasa sugul, mudah naik radang, resah dan gelisah.

Hukuman

Pengedaran, pemilikan atau penggunaan Cannabis: Penjara, denda atau hukuman gantung.

BAHAN PSIKOAKTIF BARU (NPS)

Apakah ia?

Bahan psikoaktif baru (NPS) adalah dadah sintetik. Dadah hasilan manusia ini mengandungi bahan-bahan dimana kesannya menyerupai dadah seperti kokain, "Ecstasy", methamphetamine, heroin atau ganja. Contoh NPS yang boleh didapati di Singapura adalah 'smoking blends' (bahan-bahan botani atau herba) dan boleh dirujuk sebagai 'synthetic weed', K2 atau Spice. Beberapa NPS dijual dalam bentuk pill dan dilulus kira sebagai 'Ecstasy' atau 'bath salts'. Ganja sintetik boleh juga didapati di pasaran.



Juga dikenali sebagai...

Spice, K2, Bath Salts, Kronic, Bromo-Dragonfly

Apakah yang boleh ia lakukan?

'Smoking blends' selalunya digulung dengan kertas rokok dan dihisap untuk merasakan kesannya. Selain dari rokok yang diperbuat sendiri, penagih menggunakan hookah atau paip untuk menghisap bahan-bahan botani. 'Bath salts' sering dimakan, dihidu atau disuntik.

Kesan dan Bahaya

Bahan Psikoaktif Baru (NPS) boleh mengakibatkan kesan yang tidak diketahui dan kesan toksikologi yang merbahaya. Ia boleh menyebabkan ketagihan dan merbahaya seperti dadah-dadah yang lain, dimana kesannya cuba ditiru oleh NPS. Penyalahgunaan boleh membawa kepada kesan fizikal dan psikologi seperti berikut:

Keracunan yang teruk	Reaksi toksik yang teruk hingga boleh membawa maut
Sawan	Paranoia (perasaan cemas atau takut yang tidak berdasar)
Masalah system peredaran darah yang memudaratkan	Kerosakan buah pinggang
Membayangkan sesuatu yang tidak wujud	

Hukuman

Pengedaran, pemilikan atau penggunaan Bahan Psikoaktif Baru (NPS):
Penjara atau denda.

BAHAN PELARUT (INHALANT)

Apakah ia?

Ianya datang daripada wap atau asap yang dikeluarkan oleh bahan-bahan seperti gam dan pencair cat. Menghidu wap atau asap dikenali sebagai penyalahgunaan pelarut. Seseorang penyalahguna pelarut boleh mati lemas pada bila-bila masa, juga diketahui sebagai kematian menghidu secara tiba-tiba. Aktiviti-aktiviti biasa seperti berjalan dan menjerit juga boleh menyebabkan kematian kerana serangan jantung.



Juga dikenali sebagai...

Menghidu gam, Penyalahgunaan pelarut, Penyedutan pelarut, Menghidu pelarut

Apakah yang boleh ia lakukan?

Pelarut menghasilkan rasa cepat mabuk – diikuti dengan rasa mengantuk,

pening dan kekeliruan. Pelarut mengurangkan bekalan oksigen ke otak dan boleh menyebabkan kerosakan otak.

Menyalahgunakan pelarut boleh membawa kepada masalah kesihatan yang mengancam nyawa dan juga menyebabkan maut walaupun hanya dengan menggunakannya sekali.

Kesan dan Bahaya

Kerosakan pada otak, hati dan ginjal yang berkekalan	Menjejas pembelajaran dan kesukaran untuk melihat dengan jelas
Mudah mengalami lebam-lebam dan pendarahan	Hilang kawalan badan
Hilang ingatan	Kekejangan, kesakitan dan batuk-batuk yang teruk

Tanda-tanda pengunduran ('Gian')

Rasa resah, sugul dan mudah naik radang	Mabuk, meggeletar dan rasa mual
Tingkah laku yang agresif	Insomnia (kesukaran untuk tidur)



Kanak-kanak itu membekalkan kuasa tetapi ibu-bapa perlu mengemudi.



– Dr Benjamin Spock

Lawat lelamen cnb.gov.sg dan [CNBkNOWdrugs YouTube Channel](#) untuk beberapa maklumat mengenai pelbagai jenis dadah.

KESAN DADAH

*Disumbangkan oleh:
Ms June Tang,
Kaunselor Kanan
Perkhidmatan Pengurusan Ketagihan Negara*

Kesan yang dihasilkan dadah adalah berbeza-beza mengikut jenis dan kelas dadah tersebut. Ia adalah penting untuk mengetahui bagaimana dadah boleh memberi kesan kepada badan dan minda anak anda, kerana ia akan membantu anda dalam aspek-aspek berikut:

Mengenali tanda-tanda dan gejala penyalahgunaan dadah

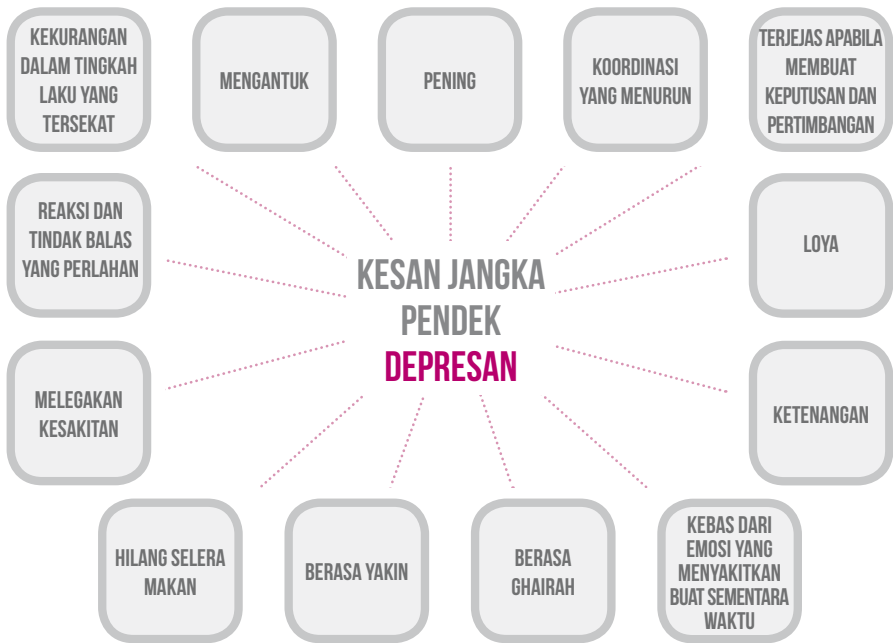
Membolehkan komunikasi yang lebih baik antara anda dan anak anda mengenai topik penyalahgunaan dadah

Mengetengahkan kesan-kesan buruk dadah yang akan terjadi pada minda dan tubuh anak anda

Pada umumnya, bahan-bahan psikoaktif boleh dikategorikan sebagai depresan, perangsang dan serbaguna (all-rounder).

DEPRESAN

Depresan atau "Downers", seperti heroin, codeine, pil tidur (benzodiazepines), alkohol, dan beberapa bahan pelarut (seperti gam), melambatkan aktiviti sistem saraf, dan membantu untuk mengurangkan kesakitan, serta melegakan tekanan, kebimbangan dan ketakutan. Pada umumnya, depresan menghasilkan perasaan relaks, mengantuk, dan perasaan kesejahteraan apabila digunakan. Sebagai contoh, heroin boleh mewujudkan perasaan kesejahteraan di dalam diri penyalahguna dan keseronokan ini adalah salah satu sebab mengapa



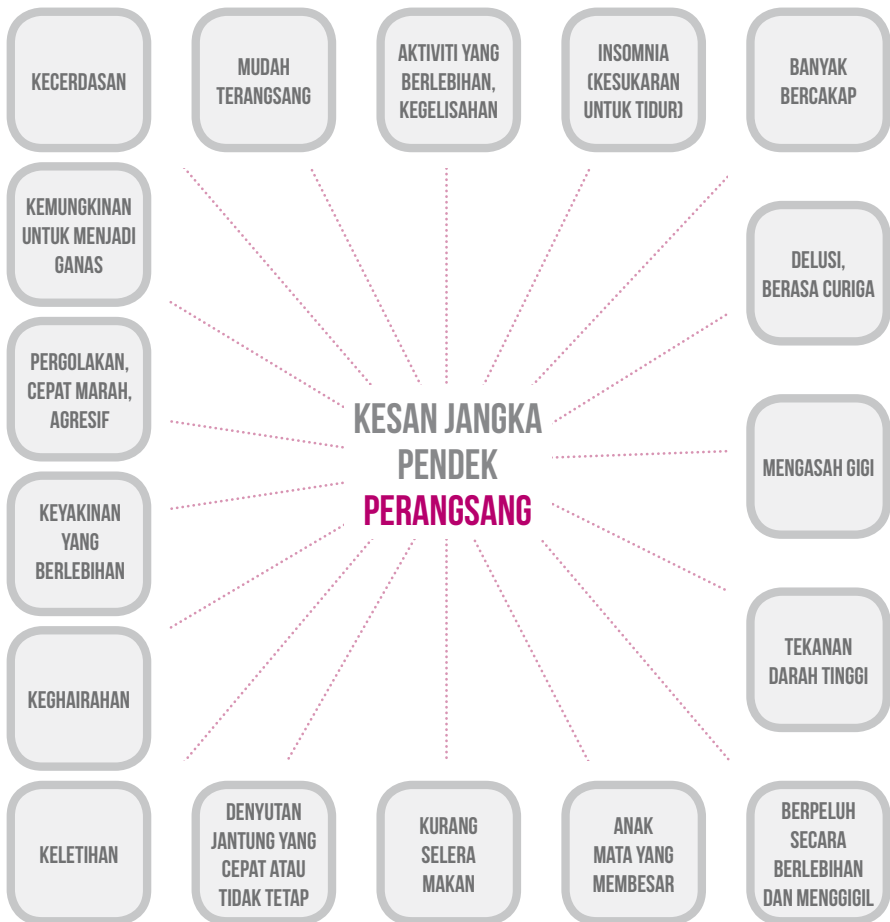
heroin begitu mengetagihkan. Pada kebanyakan masa, anda akan mendengar penyalahguna heroin mahu mengambil dos yang lebih tinggi untuk “mengejar khayalan pertama” yang mereka alami di permulaannya.

Dalam jangka masa panjang, depresan boleh membawa kepada perubahan emosi yang teruk seperti pergolakan dan kemurungan yang semakin meningkat. Depresan juga boleh menyebabkan kecederaan fizikal kepada pelbagai organ-organ dalam badan. Dadah depresan yang diambil dengan alkohol, yang juga merupakan sejenis depresan, mempunyai potensi untuk menyebabkan kecacatan serius kepada fungsi otak dan juga kematian, dalam beberapa kes.

Dengan penggunaan yang berterusan, seseorang akan bergantung kepada depresan untuk tidur dan melegakan kesakitan, serta kehilangan keupayaan secara semulajadi untuk merasa tenang dan mengurangkan kebimbangan. Kesan penarikan diri dari dadah juga boleh berlaku. Walaupun kesan penarikan diri dari heroin selalunya tidak merbahaya, kesan penarikan diri untuk lain-lain jenis “Downers” seperti benzodiazepines dan alkohol boleh menjadi sangat teruk dan mengancam nyawa. Dengan itu, ia adalah penting untuk sentiasa mendapatkan bantuan perubatan dan pakar dalam kes sebegini.

PERANGSANG

Perangsang atau “Uppers” mempunyai kesan yang bertentangan di mana mereka mempercepatkan aktiviti sistem saraf. Perangsang menghasilkan perasaan kehairahan, kegembiraan yang berlebihan. Ini akan diikuti dengan penurunan secara mendadak dimana penyalahguna akan berada dalam keadaan keletihan dan emosi yang tertekan. Ini boleh membawa kepada pengambilan perangsang yang lebih untuk mendapatkan perasaan kehairahan dan kegembiraan yang berlebihan sepertimana dirasainya sebelum itu, sekali gus mewujudkan kitaran perasaan di dalam diri mereka. Penurunan secara mendadak itu boleh menjadi agak teruk dan boleh membawa kepada tekanan, keresahan, mudah naik radang, keletihan atau keinginan untuk membunuh diri. Walaupun



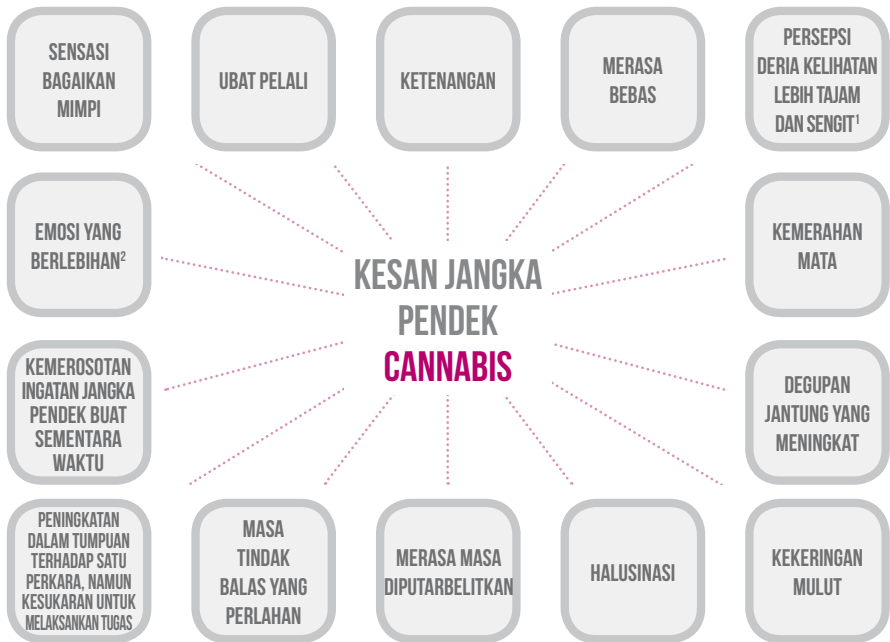
sesetengah penyalahguna perangsang tidak melaporkan kesan penarikan diri yang merbahaya, keinginan untuk perangsang boleh menjadi agak keterlaluan.

Contoh perangsang yang sering disalahgunakan termasuk 'Ecstasy' (MDMA), 'Ice' (Methamphetamine), Mephedrone dan juga dadah-dadah yang digunakan untuk merawat defisit gangguan perhatian hiperaktif (ADHD), contohnya Ritalin.

Penggunaan perangsang secara kronik dan dalam jangka panjang, boleh menyebabkan keletihan yang berlebihan, kurang selera makan, tekanan darah tinggi, angin ahmar, masalah pernafasan, keguguran rambut, denyutan jantung yang tidak tetap, menjadi lebih agresif, panik, kemurungan, tingkah laku psikotik seperti halusinasi dan paranoia, ataupun kematian. Terdapat juga beberapa komplikasi perubatan yang dikaitkan dengan penggunaan perangsang secara kronik.

SERBAGUNA ('ALL ROUNDERS')

Serbaguna adalah dadah yang mempunyai kedua-dua ciri depresan dan perangsang. Kategori dadah ini yang terdiri daripada dadah seperti cannabis dan ketamine, cenderung kepada mengubah persepsi seseorang terhadap realiti. Pengalaman semua individu adalah subjektif dan ianya boleh terdiri



¹ Contohnya, merasakan warna-warna bertambah cerah, keupayaan untuk mengesan bau dan bunyi dengan lebih jelas

² Termasuk keghairahan, ketakutan, paranoia dan panik

daripada hanya berasa tenang kepada mereka yang mempunyai pengalaman psikedelik dan hallusinasi. Beberapa penyalahguna bahkan menggambarkan mempunyai 'pengalaman di luar fizikal mereka'. Beberapa pengalaman ini boleh menjadi sangat tidak menyenangkan dan ianya digelar sebagai "bad trips", dimana penyalahguna boleh mengalami kebimbangan, ketakutan, panik dan / atau paranoia. Ia adalah penting untuk memastikan keselamatan individu ini ketika dia sedang mengalami "bad trips" kerana dia berkemungkinan akan mencederakan dirinya atau orang di sekelilingnya sewaktu kesan dadah masih berterusan.

Cannabis (juga dikenali sebagai marijuana, "ganja", "pot", "weed") sering disalahgunakan kerana kesan yang dihasilkan. Oleh kerana kebanyakan penyalahguna belia melaporkan bahawa kesan penarikan diri daripadanya adalah sedikit, mereka sering mempunyai salah tanggapan bahawa mereka tidak akan bergantung kepada Cannabis. Walau bagaimanapun, mereka boleh menjadi toleran dan pergantungan kepada Cannabis secara psikologi boleh menjadi sangat kuat. Cannabis juga seringkali dikatakan sebagai "langkah permulaan" buat jenis dadah yang lain. Penyalahgunaan Cannabis secara kronik juga boleh meningkatkan risiko menghadap psikosis dan menyebabkan batuk yang kronik, jangkitan paru paru, ingatan dan tumpuan yang lemah dan motivasi yang berkurangan sehingga menyebabkan seseorang itu mengabaikan keutamaannya, masalah dan matlamat kehidupan.

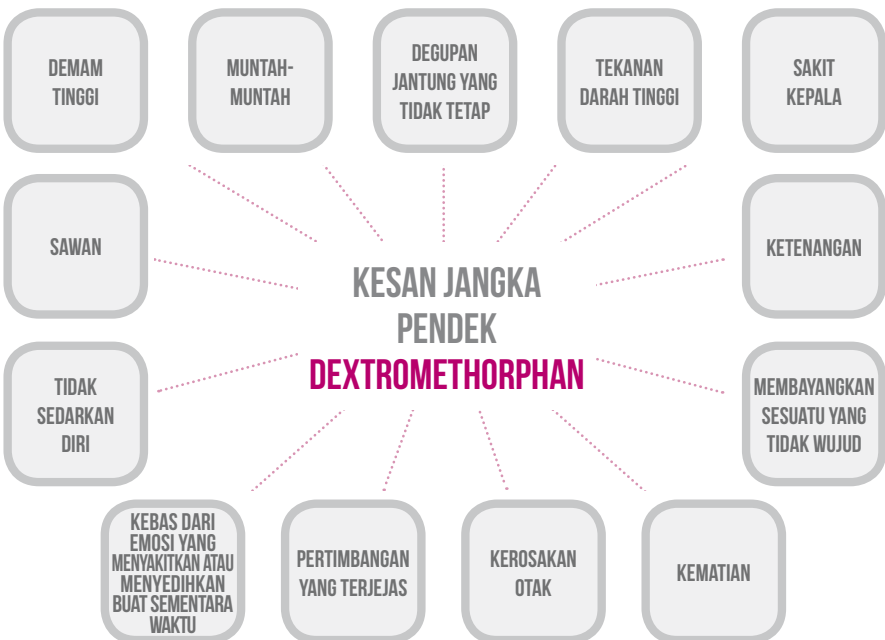


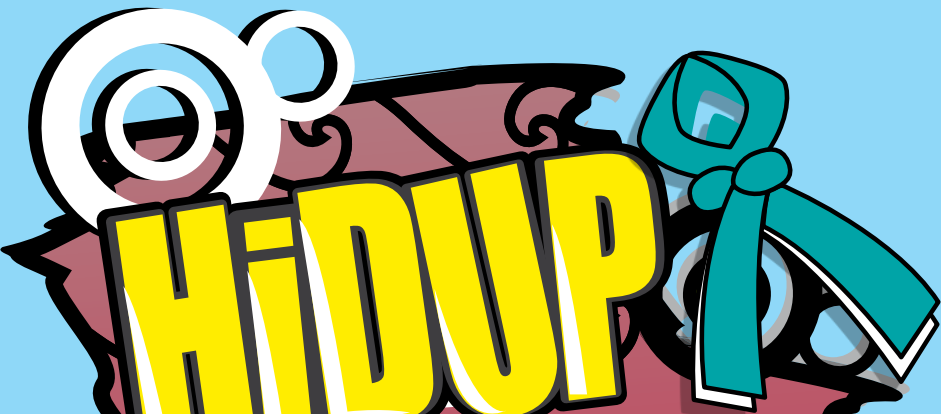
Ketamine (atau juga dikenali sebagai “K”, “Special K” dan “Vitamine K”) kebanyakannya digunakan sebagai anestetik dalam amalan perubatan haiwan, tetapi ia juga merupakan sejenis dadah yang terdapat di kelab-kelab yang menghasilkan pengalaman seperti ‘terpisah’ daripada sekelilingnya dan juga membayangkan sesuatu yang tidak wujud apabila disalahgunakan. Kesan Ketamine bergantung kepada tahap dos, dan kepelbagaiannya sangat luas.

Ketamine juga dikenali sebagai dadah “date-rape” kerana ia boleh membuat penyalahguna terdedah kepada jenayah seperti dirogol. Penyelidikan telah menunjukkan bahawa penyalahgunaan jangka panjang boleh membawa kepada kemerosotan ingatan, tumpuan dan tahap psikologi. Beberapa laporan juga mencadangkan kaitannya kepada masalah saluran kencing.

DADAH YANG DIBELI DI KAUNTER

Kebanyakan ibu-bapa pasti berhati-hati dengan dadah yang haram dari segi undang-undang dan akan menentang penggunaan mereka. Walau bagaimanapun, kita harus berhati-hati kerana terdapat banyak ubat-ubatan preskripsi yang juga boleh disalahgunakan, seperti ubat selsema dan pil mengurangkan berat badan. Ubat-ubatan ini tidak haram dan mudah didapati, walaupun untuk kanak-kanak. Bahan kimia yang biasa didapati dalam ubat batuk atau selsema adalah dextromethorphan (DXM). Ini juga boleh diperolehi dengan mudah secara haram. Ianya boleh meninggalkan kesan seperti berikut apabila disalahgunakan:





HIDUP

**tidak BOLEH
DIPUTAR SEMULA**

Katakan

KEPADA

**TIDAK
DADAH**

MENGAPA BELIA MENYALAHGUNAKAN DADAH?

*Disumbangkan oleh:
Ms June Tang,
Kaunselor Kanan
Perkhidmatan Pengurusan Ketagihan Negara*

Kerja-kerja pencegahan dan pendidikan terhadap bahayanya dadah telah berterusan selama bertahun-tahun, namun belia masih menyalahgunakan dadah. Laporan situasi dadah 2012 oleh CNB melaporkan bahawa 5% daripada penagih dadah yang ditangkap berusia 20 tahun ke bawah. Penggunaan dadah haram seolah-olah menjadi satu fenomena belia, dengan kadar yang luas meningkat dikalangan remaja. Ramai di antara mereka yang meminta pertolongan daripada Perkhidmatan Pengurusan Ketagihan Negara (NAMS) melaporkan bahawa penyalahgunaan dadah berlaku di awal usia remaja mereka.

Walaupun tidak semua remaja yang mencuba dadah akan menyalahgunakan dadah-dadah yang lain ataupun menjadi ketagih, namun ia tetap menjadi satu kebimbangan yang besar. Ini adalah kerana, lebih awal mereka terdedah kepada dadah, besar kemungkinan mereka akan mempunyai penglibatan yang lebih besar dengan dadah. Penyalahgunaan dadah sangat mempengaruhi perkembangan otak belia dan ia juga boleh menjejaskan kesihatan mereka di masa hadapan serta menimbulkan masalah psikologi dan sosial.

Jadi, mengapakah belia mencuba dan menyalahgunakan dadah?

OTAK BELIA

Pertama, kita tahu bahawa peringkat belia adalah tempoh percubaan di mana mereka sering membuat sesuatu perkara mengikut gerak hati dan pengaruh rakan sebaya. Untuk memahami perkara ini dengan lebih baik, mari kita lihat otak belia. Bahagian hadapan otak adalah apa yang membantu kita untuk menimbang keputusan kita, menerokai kesannya, membuat keputusan yang logik dan melarang diri daripada melakukan perkara-perkara yang terlalu

berbahaya atau berisiko. Bahagian otak ini hanya akan matang sepenuhnya ketika kita berada dalam usia pertengahan dua puluhan, dan ianya masih dalam perkembangan pada usia remaja. Oleh itu, otak remaja tidak mampu untuk melaksanakan tugas mempertimbangkan risiko dan kesan penyalahgunaan dadah dengan sepenuhnya. Di samping itu, otak remaja cenderung untuk memproses maklumat dengan amygdala, yang matang sepenuhnya dari peringkat awal. Bahagian otak ini bertanggungjawab untuk memproses emosi seperti ketakutan dan kemarahan. Dengan menggabungkan kedua-dua perkara, apa yang anda akan dapati ialah seorang remaja yang akan bertindak mengikut gerak hati tanpa memikirkan akibatnya, sangat emosi dan cenderung melibatkan diri dalam tingkah laku yang berisiko, termasuk penyalahgunaan dadah. Namun begitu, ini tidak bermakna bahawa belia tidak boleh membuat pilihan yang bijak ataupun menjadikannya sebagai alasan terhadap keputusan yang buruk dan tindakan yang salah. Tetapi, ia dapat membantu kita untuk memahami dan menguruskan tingkah laku belia.

Tips Cepat

Dalam pengundian pendapat yang dijalankan oleh CNB, kita bertanya penyalahguna belia mengapa mereka mengambil dadah. Berikut adalah di antara beberapa sebab-sebab mereka:

- » untuk keseronokan sahaja
- » ingin tahu rasa 'high'
- » menghilangkan tekanan
- » lupa tentang masalah mereka
- » rakan-rakan menyuruh mereka mencuba dadah
- » untuk mengurangkan berat badan
- » kebosanan
- » pengaruh rakan sebaya, untuk memperloehi persahabatan dan agar mereka diterima oleh sekumpulan kawan-kawan

“HIGH”

Seterusnya, mari kita lihat pada tarikan dadah psikoaktif. Dadah seolah-olah mencetuskan pembebasan Neurotransmitter, Dopamine, di “pusat keseronokan” dalam otak, dengan itu menghasilkan perasaan yang baik, kegembiraan, yang digelar sebagai “high”. Seringkali, “high” sebegini dicari oleh otak secara tidak sedar, dan menyebabkan ketagihan yang amat kuat dan membuat seseorang itu sentiasa menginginkan dadah, sehingga mengabaikan risiko dan akibatnya.

PERINGKAT REMAJA

Terdapat banyak peralihan yang perlu dilalui oleh para belia ketika berada di peringkat ini dalam kehidupan. Mereka juga berada di peringkat di mana mereka menguji batasan dan meneroka perkara-perkara serta idea-idea baru. Pada tempoh ini, dimana perubahan berlaku secara berterusan juga meletakkan mereka pada risiko yang lebih tinggi untuk mencuba dan menyalahgunakan dadah. Sebab-sebab remaja menyalahgunakan dadah adalah berbeza, dan beberapa sebab-sebab ini ialah:

» Perasaan ingin tahu «

» Menghilangkan rasa bosan dengan mencari keseronokan atau kesenangan «

» Menghilangkan tekanan atau perasaan yang menyakitkan «

» Pengaruh rakan sebaya «

» Melarikan diri daripada masalah keluarga «

FAKTOR-FAKTOR BERISIKO TINGGI YANG LAIN

Terdapat juga factor-faktor lain yang meletakkan belia pada tahap risiko yang tinggi untuk menyalahgunakan dadah, dan ini termasuk:

» Tingkah laku agresif dari tahap awal «

» Prestasi akademik yang lemah «

» Tidak diterima oleh rakan sebaya dari tahap awal «

» Menghadapi kemahiran sosial yang lemah «

» Amalan keibubapaan yang tidak berkesan «

» Ikatan yang lemah antara ibu-bapa atau penjaga «

» Mempunyai penjaga yang menghadapi masalah ketagihan atau penyakit mental «

» Mempunyai penjaga yang melakukan jenayah «

» Bergaul dengan rakan-rakan yang juga menyalahgunakan dadah atau terlibat dalam tingkah laku yang berisiko «

» Mempunyai tanggapan bahawa dadah adalah perkara biasa yang boleh diterima «

Ini sangat menarik!

Kajian ini menunjukkan perbezaan bagaimana otak remaja berfungsi berbanding dengan orang dewasa.

Wow, itu adalah menarik. Apa yang ia katakan?

Ia mengatakan bahawa bahagian hadapan otak mereka yang bertanggungjawab dalam membuat keputusan logik, masih lagi dalam perkembangan.

Bahagian ini juga bertanggungjawab untuk menghalang diri mereka daripada melakukan perkara-perkara berisiko.

Dan ianya akan matang dengan sepenuhnya ketika usianya dalam pertengahan dua puluhan!

Oh, begitu penjelasannya..

Apatah lagi, bahagian otak, Amygdala, sudah matang dengan sepenuhnya di peringkat awal. Itulah kawasan yang bertanggungjawab atas emosi seperti perasaan takut dan marah.

Sekarang saya faham! Itulah sebabnya anak kita cenderung untuk bertindak mengikut gerak hati dan bertindak tanpa memikirkan akibatnya.

Saya rasa gembira sekarang kerana kita dapat memahami anak kita dengan lebih baik.

Kita juga tahu cara-cara untuk berbincang dengannya tentang keputusan yang diambil.

BERKOMUNIKASI DENGAN ANAK ANDA MENGENAI ISU-ISU DADAH

*Disumbangkan oleh:
Ms Kew Choi Foong,
Kaunselor Kanan,
Perkhidmatan Pengurusan Ketagihan Negara*

Apabila anda berkomunikasi dengan anak anda mengenai isu-isu dadah, anda perlu mengambil kira umur anak anda. Cara anda berkomunikasi mestilah sesuai dengan umur anak anda untuk memastikan ianya berkesan. Kedua, anda perlu mengambil kira apakah gaya keibubapaan anda. Gaya keibubapaan mempengaruhi cara anda berkomunikasi dengan anak anda kerana ianya akan menjejaskan sikap penerimaan anak anda kepadanya. Ianya juga adalah penting untuk mempertimbangkan mesej utama yang akan diperbualkan dengan anak anda.

KESESUAIAN UMUR

Bagi kanak-kanak yang berusia enam hingga dua belas tahun, ia akan lebih berkesan untuk berkomunikasi melalui cerita-cerita atau gambar. Mengajar dengan cara yang tidak dirancang ini juga berkesan untuk golongan umur ini kerana ia melibatkan pembelajaran bersepadu melibatkan isyarat penglihatan, lisan dan pengalaman. Sebagai contoh, jika anda menonton filem atau program TV dengan anak anda dan terdapat satu babak mengenai penggunaan dadah, anda boleh mengambil peluang ini untuk mendidik anak anda mengenai kesan negatif daripada penyalahgunaan dadah.

Bagi remaja, anda perlu mendengar dahulu dan cuba untuk memahami apa yang telah disampaikan. Ia mungkin sukar untuk anda mendengar sesuatu yang anda tidak bersependapat dengan anak anda, namun, keupayaan anda untuk menahan diri daripada tidak menentangnya akan menunjukkan keazaman dalam diri anda untuk memahaminya. Anda harus sentiasa ingat bahawa anak anda sedang membesar dan menyediakan dirinya untuk menjadi individu yang bertanggungjawab. Peranan anda adalah untuk membimbingnya dengan menilai pilihan yang ada dan akhirnya membuat keputusan. Memberi jawapan

kepadanya secara langsung akan menafikan anak anda peluang untuk belajar, memahami dan membuat keputusan untuk dirinya sendiri. Libatkan anak anda dalam perbincangan, bukan hujah, dan teroka topik ini dengannya.

GAYA-GAYA KEIBUBAAPAN

Terdapat beberapa gaya-gaya keibubapaan yang berbeza dimana ia menghasilkan cara berkomunikasi yang berbeza.

Batasan

Batasan yang Tinggi dengan Komunikasi yang Lemah

- » Kebebasan yang terhad
- » Komunikasi yang sangat sedikit
- » Menggunakan peraturan untuk mengawal
- » Menggunakan ancaman dan hukuman
- » Anak merasa takut

Batasan yang Tinggi dengan Komunikasi yang Kukuh

- » Menetapkan batasan yang sesuai untuk keselamatan
- » Meluahkan kasih dan mengambil berat dengan terbuka
- » Menerangkan dengan jelas tujuan diadakan batasan
- » Mengenakan hukuman yang logik jika anak melampaui batas
- » Anak merasa berkuasa untuk bertanggungjawab

Batasan yang Rendah dengan Komunikasi yang Lemah

- » Tiada batasan
- » Senyap mengenai isu-isu
- » Tiada kawalan ke atas tinglah laku anak yang salah
- » Anak merasa terabai

Batasan yang Rendah dengan Komunikasi yang Kukuh

- » Batasan yang tidak jelas
- » Cenderung untuk mengomel
- » Cenderung untuk tunduk kepada tingkah laku anak-anak
- » Anak merasa berhak untuk bersikap seadanya

BILA & DI MANA UNTUK BERBINCANG?

Anda perlu menunggu masa yang sesuai bila anda dan anak anda sedang berada dalam keadaan tenang dan mempunyai masa yang mencukupi untuk berbincang. Anda juga boleh merancang lebih awal dan tetapkan masa yang sesuai bila anda dan anak anda boleh duduk di tempat yang senyap dan tenang untuk berbincang mengenainya. Elak tempat-tempat yang sesak dan bising untuk mengelakkan anak anda daripada merasa malu atau timbulnya salah faham.

APA YANG PERLU DIKATAKAN?

- **Menyatakan pendirian anda dan apa anda rasa menggunakan pernyataan "saya"**

Anda perlu menyatakan pendirian anda dengan jelas tentang penyalahgunaan dadah. Contohnya, anda mungkin berkata, "Saya tidak setuju dengan penyalahgunaan dadah tidak kira dalam keadaan apa sekalipun." Ini adalah untuk memberi garis panduan yang jelas pada anak anda untuk membantunya membuat keputusan dengan sendiri. Ia juga bermanfaat kepada anak anda untuk mengetahui pendapat anda tentang masalah penyalahgunaan dadah. Satu contoh untuk anda menyatakannya ialah, "Saya rasa kecewa bila saya mendapat tahu bahawa anda telah mengambil dadah. Saya bimbang akan kesannya terhadap diri anda."

- **Memupuk perspektif yang betul tentang ubat-ubatan**

Ajar anak anda gambaran yang tepat tentang ubat-ubatan di mana dia hanya perlu mengambil ubat bila perlu dan seperti ditetapkan oleh doktor berlesen. Ingatkannya bahawa dia perlu mengikut perskripsi yang ditetapkan dan elak daripada mengubat diri sendiri.

- **Mengetengahkan kesan-kesan negatif**

Senaraikan kepada anak muda anda mengenai kesan negatif penyalahgunaan dadah. Bagi anak remaja anda, bincang mengenai kesan-kesan negatifnya.

- **Menekankan bahayanya**

Tekankan kepada anak anda bahaya yang berkaitan dengan penyalahgunaan dadah dan pengambilan dos yang berlebihan.

Panduan Cepat

Panduan cepat untuk berurusan dengan penyalahguna dadah

Apabila berhadapan dengan berita bahawa anak anda mengambil dadah, ibu-bapa perlu

- » Berada dalam keadaan yang tenang
- » Bersifat objektif
- » Berbual dengan anak anda – beri sokongan, bersabar dan punyai sikap memahami bila anda mengetengahkan bahaya penyalahgunaan dadah
- » Dapatkan bantuan profesional daripada doktor keluarga anda atau kauselor yang berkelayakan

Biasanya, penyalahgunaan dadah adalah tanda-tanda wujudnya masalah yang lain dan ianya perlu disiasat dan ditangani secara sekeluarga.

BAGAIMANA IBU-BAPA BOLEH MEMBANTU ANAK ANDA KEKAL BEBAS DARIPADA DADAH

Disumbangkan oleh:
Ms Kew Choi Foong,
Kaunselor Kanan,

Perkhidmatan Pengurusan Ketagihan Negara

Remaja yang mempunyai hubungan yang baik dan terlibat dalam aktiviti-aktiviti yang bermakna kurang cenderung untuk menyalahgunakan dadah. Untuk membantu anak anda kekal bebas dari dadah, anda perlu membimbingnya untuk membina hubungan yang kukuh dan baik dengan ahli keluarga dan rakan-rakannya. Ianya juga adalah penting untuk pemulihan anak anda bila anda menunjukkan kepadanya bagaimana dia boleh menikmati aktiviti-aktiviti lain selain daripada penyalahgunaan dadah. Semua ini bermula dengan anda.

MEMBINA HUBUNGAN YANG BAIK

★ **Menjadi contoh**

Berasa simpati terhadap anak anda semasa pemulihannya. Tunjukkan bagaimana anda mengawal diri dalam beberapa tabiat yang anda ingin berhenti, misalnya, tabiat merokok. Jika anda mampu untuk berhenti merokok, anak anda juga akan terdorong untuk mempunyai keazaman untuk berhenti mengambil dadah.



★ **Mengadakan persekitaran yang bebas dari mencetuskan pengambilan dadah**

Penagih dadah yang telah pulih sering kembali menyalahgunakan dadah bila dicetus oleh perkara-perkara di sekeliling mereka. Merokok dan pengambilan pil adalah dua pencetus utama. Jadikan rumah anda tempat yang selamat untuk anak anda meneruskan pemulihannya dengan tidak merokok atau mengambil pil di hadapannya.



★ ***Prihatin***

Remaja sering menyalahgunakan dadah untuk membantu mereka berdepan dengan emosi yang menggelodak. Beri perhatian kepada anak anda apabila dia menunjukkan kekecewaan, kebimbangan yang melampau atau lain-lain emosi yang berkecamuk. Tunjukkan yang anda sayang dan mengambil berat tentang dirinya dengan memberitahunya bahawa anda akan sentiasa ada untuk dia berkongsi apa yang sedang dilaluinya.



Perhatikan dengan siapa dia bergaul dan cara dia berinteraksi dengan rakan-rakannya. Ini juga akan memberi petunjuk sama ada anak anda telah memutuskan hubungannya dengan rakan-rakannya yang menyalahgunakan dadah.

★ ***Berkomunikasi secara terbuka***

Dengar apa yang anak anda ingin katakan. Tangguhkan komen-komen anda. Ini menunjukkan bahawa anda boleh menerima anak anda seadanya kerana anda mampu bertolak ansur dengan pendapat beliau yang berbeza daripada anda, asalkan ia tidak menjejaskan beliau.



Pilih topik-topik yang penting untuk dibincangkan dan ketepikan topik-topik yang remeh. Masa anda bersama anak anda adalah amat berharga untuk dihabiskan pada perkara-perkara yang kecil.

Pastikan mesej anda pendek dan tepat untuk memberi kesan yang lebih baik. Berlatih apa yang anda mahu katakan kepada anak anda dalam fikiran anda dan nilai sama ada ia akan membawa keselesaan atau kehampaan kepada anak-anak anda. Sebagai contoh, "Anda sentiasa membawa masalah kepada keluarga ini!" berbanding dengan "Saya berasa sedih melihat anda lalui masa yang sukar ini dan saya pasti seluruh keluarga merasakan itu juga."

AKTIVITI-AKTIVITI YANG BERMAKNA

Melibatkan diri dalam aktiviti-aktiviti yang bermakna juga adalah salah satu cara untuk anak anda membina hubungan yang baik dan mengembangkan bulatan sosialnya.

* ***Minat yang sama***

Cari sesuatu dimana anda berkongsi minat dengan anak anda dan boleh terlibat di dalam aktiviti itu bersama-sama. Ia boleh terdiri daripada sukan, permainan, muzik dan lain lain. Meluangkan masa bersama-sama dalam aktiviti yang anda berdua minati bukan sahaja membantu anak anda untuk menghabiskan masanya dengan bermakna, tetapi ia juga mengeratkan ikatan antara anda dan anak anda.

* ***Menemukan kembali atau ketahui kemahiran anak anda***

Sesetengah remaja tidak lagi melibatkan diri mereka dengan aktiviti-aktiviti yang mereka minati selepas terlibat dengan dadah. Bantu anak anda untuk memupuk kembali minat mereka dalam aktiviti tersebut. Jika anak anda aktif dalam bola sepak, cadangkan kepada beliau untuk menjadi ahli sebuah pasukan. Galakkan anak anda untuk menyertai aktiviti-aktiviti di luar kurikulum (CCA) di sekolah. Jika dia tidak berminat dalam apa-apa aktiviti sebelum ini, inilah masanya untuk anda terokai minatnya bersama. Benarkannya untuk mencuba aktiviti-aktiviti yang berbeza dan kemudian ketahui dimana minatnya berada. Kebolehannya akan membantu beliau mendapat keyakinan dirinya semula.

“

It is easier to build up little children than it is to build up big people who are ruined.

”

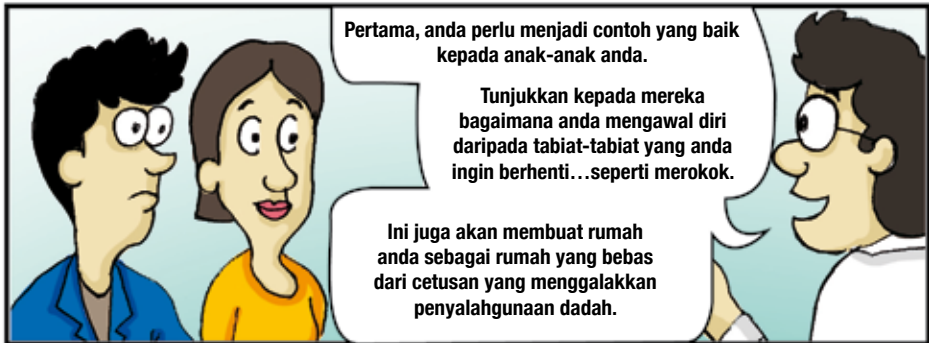
- Frederick Douglass,
renewing social on the 19th century



Doc, kami mahu menjauhkan anak-anak kami dari dadah. Bagaimanakah kami boleh melakukannya?

Baik, remaja yang mempunyai hubungan yang baik bersama keluarganya kurang kemungkinan akan mengambil dadah.

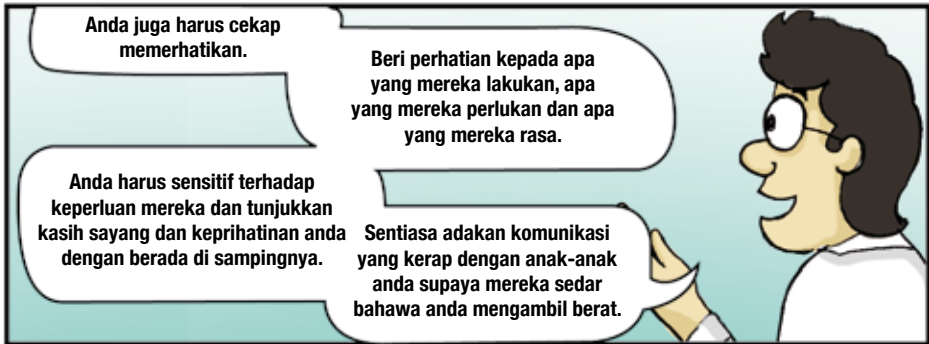
Ia adalah baik jika anda mengambil berat tentang perkara ini kerana ianya bermula dengan anda sebagai ibu-bapa.



Pertama, anda perlu menjadi contoh yang baik kepada anak-anak anda.

Tunjukkan kepada mereka bagaimana anda mengawal diri daripada tabiat-tabiat yang anda ingin berhenti...seperti merokok.

Ini juga akan membuat rumah anda sebagai rumah yang bebas dari cetusan yang menggalakkan penyalahgunaan dadah.



Anda juga harus cekap memerhatikan.

Beri perhatian kepada apa yang mereka lakukan, apa yang mereka perlukan dan apa yang mereka rasa.

Anda harus sensitif terhadap keperluan mereka dan tunjukkan kasih sayang dan keprihatinan anda dengan berada di sampingnya.

Sentiasa adakan komunikasi yang kerap dengan anak-anak anda supaya mereka sedar bahawa anda mengambil berat.



Akhir sekali, libatkan mereka dalam aktiviti-aktiviti yang bermakna dan menyeronokkan! Ingat bahawa anda perlu menjadi teladan dengan melibatkan diri anda dalam aktiviti-aktiviti ini.

Terima kasih, Doc!

PULANG KE PANGKAL JALAN

Adakah anda tahu apa yang dikatakan oleh muzik itu ?

"Mari ikut saya dan anda akan jumpa jalannya.

Kesilapan anda juga boleh membawa anda kepada kebenaran"

- Jelalludin Rumi

*Dipetik daripada
Broken Mirror,*

*Cerita benar tentang penyalahgunaan dadah
Oleh Dawn Tan*

Oleh Encik Lim, 50, bapa kepada Andrew Lim, 23, seorang penagih heroin

la telah mengambil masa yang lama, tetapi akhirnya saya berhenti bertanya mengapa anak saya mula mengambil heroin. Saya menganggap bahawa jika saya tahu mengapa dia mula mengambil heroin, saya boleh membantunya mengalahkan ketagihan beliau dengan cara yang praktikal dan teratur. Ketagihan terutamanya ketagihan terhadap heroin tidak seperti ketagihan yang lain.

Bila saya mula-mula mendapati bahawa Andrew ialah seorang penagih, saya enggan menerima hakikat bahawa ia telah berlaku pada keluarga saya. Untuk sekian lama, saya berasa yakin dengan tanggapan bahawa saya dan isteri saya telah membesarkan anak-anak dengan cara yang betul. Kami begitu yakin bahawa keputusan yang kami buat adalah yang terbaik. Ia bukanlah kerana kami menganggap yang kami sempurna. Kami fikir kami seperti orang-orang yang biasa, yang tidak terikat oleh rangka kerja dan masalah yang begitu banyak seperti yang dihadapi oleh keluarga lain.

Saya adalah seorang ahli perniagaan dan isteri saya pula seorang guru sekolah. Selain daripada Andrew, yang berumur 23 tahun, kami mempunyai tiga anak-anak lain. Mereka berada dalam lingkungan usia antara 13 hingga 28 tahun. Saya selalu menganggap keluarga saya rapat. Kami sentiasa melakukan perkara bersama-sama dan menikmati keupayaan untuk berkomunikasi secara bebas antara satu sama lain. Kami pergi ke gereja. Kami berdoa bersama-sama, lutut kami bersampingan pada baris sulaman berwarna-warni yang dijahit dengan mazmur pudar dari kitab. Hari Ahad dihabiskan dengan melawat saudara-mara atau membawa anjing untuk berjalan-jalan di tepi pantai. Kami berbual tentang sekolah, berbual tentang kehidupan.

Saya tidak pernah mengambil dadah dalam usia belia saya, jadi ianya adalah sesuatu yang asing bagi saya ketika perlu berurusan dengan seorang anak yang

mengambil dadah. Saya boleh mengatakan dengan pasti bahawa salah satu perkara yang paling sukar bagi seseorang yang tidak mempunyai pengalaman dengan dadah, adalah untuk menerima dan memahami konsep ketagihan.

Anda menolak realiti bahawa orang yang anda sayangi dikawal oleh sesuatu yang tidak membolehkan anda untuk mendekatinya dengan kasih sayang atau cara rasional.

Saya tidak pernah akan percaya bahawa anak-anak dari latar belakang yang sama begitu berbeza dari segi perwatakan, jika tidak kerana pengalaman saya sendiri. Kedua-dua anak perempuan saya yang lebih dewasa telah pergi ke Australia untuk melanjutkan pelajaran mereka. Andrew, sebaliknya, tidak cemerlang di sekolah dan akhirnya tercicir ketika dia di Menengah 4. Pada masa itu, dia menjalani Perkhidmatan Negara yang menjadi tumpuannya buat seketika. Tetapi, selepas selesai perkhidmatannya, dia hilang arah tuju. Beberapa bulan kemudian, dia mendapat kerja di sebuah pub di Boat Quay sebagai pelayan bar.

Saya dan isteri sangat marah bila kami memikirkan tentang pilihannya itu. Saya tidak suka ideanya untuk bekerja di persekitaran yang tidak menentu. Harinya bermula pada jam 8 malam dan berakhir 7 jam kemudian setelah pelanggan yang mabuk keluar dari bar pada waktu ia tutup. Bila kami bangun pada waktu pagi, dia masih lagi tidur dan hanya akan bangun pada waktu tengahari. Oleh sebab itu, kami jarang berjumpa atau bercakap dengannya.

Kami memberitahu Andrew tentang kebimbangan yang kami rasakan tetapi dia meyakinkan kami bahawa dia akan menjaga dirinya. Sepanjang setahun, dia bekerja sebagai pelayan bar di beberapa tempat yang berbeza di Boat Quay.

Pada dasarnya, kehidupan kelihatan seolah-olah seperti biasa. Andrew akan menghabiskan sebahagian besar masanya bekerja dan keluar bersama teman wanitanya. Kemudian, kami menerima satu tamparan yang akan mengubah kehidupan kami selama-lamanya.

Lian, teman wanita beliau, telah mengetahui tentang penyalahgunaan dadah yang dihadapinya buat seketika. Dia bimbang untuk kehidupan Andrew dan memberitahu kami mengenai penyalahgunaan dadah itu. Anak saya adalah seorang penagih heroin. Ia adalah satu berita buruk yang sangat dasyat buat saya dan seluruh keluarga. Andrew telah menyalahgunakan dadah selama lebih setahun.

Dunia kami berubah hampir semalaman daripada rumah yang selesa dan selamat, menjadi rumah yang penuh dengan kemarahan, kesedihan dan saling menyalahkan satu sama lain. Saya tidak dapat menerima hakikat bahawa dia seorang penagih. Kemarahan dan rasa tidak percaya adalah emosi yang paling sukar untuk saya hadapi. Saya sentiasa bangga dengan anak-anak saya. Saya

marah pada kemungkinan bahawa gaya keibubapaan saya bertanggungjawab di atas penyalahgunaan dadah yang dilakukan oleh Andrew. Mereka telah dididik untuk tahu menilai antara buruk dan baik. Ia bukan seolah-olah kami di dalam kancah kemiskinan.

Pada mulanya, ianya adalah suatu perjuangan untuk melalui setiap hari tetapi kami terpaksa meneruskan kehidupan. Daripada menyalahkan satu sama lain untuk apa yang telah berlaku, sebaliknya, saya pergi ke doktor keluarga untuk mendapatkan nasihat. Dia mencadangkan kepada kami untuk mendapatkan bantuan kerana dia tahu bahawa ianya adalah sukar untuk sebuah keluarga mengatasinya sendiri.

Kami menghabiskan siang dan malam merisaukan Andrew kerana dia cuba untuk berubat secara sendiri di rumah. Kami melihat dia menderita kesakitan akibat tanda-tanda penarikan diri. Kami menghantarnya ke hospital untuk rawatan lanjut dan dia mampu untuk kekal bebas dari dadah selama kira-kira setahun.

Ketika saya melihat Andrew mengalami kesakitan akibat "cold turkey", saya cuba mencari jawapan dalam diri saya yang menyebabkan ketagihan beliau. Tiada jawapan yang sebenar, hanya petunjuk atas mengapa dadah mempunyai pegangan ke atas beliau. Akhirnya, saya menyedari bahawa heroin meluputkan semua sensasi dalam diri Andrew, dan ini jugalah apa yang dia inginkan. Atas sebab-sebab yang kita mungkin tidak akan memahami dengan sepenuhnya, sesetengah orang memilih untuk tidak merasa pelbagai emosi yang biasa dirasakan manusia. Dalam kes anak saya, beliau menggunakan heroin untuk melarikan diri daripada merasa rendah diri, dan ini kemudian menjadi sebuah kitaran.

Semasa dibawah pengaruh dadah, sifat kemanusiaan Andrew tersekat. Bila pengaruh itu mula lenyap, dia akan menyedari kesakitan yang akan menimpa keluarganya terutama ibunya akibat ketagihannya. Tetapi lambat laun, heroin akan membuat beliau lupa semuanya.



Saya rasa Andrew lega apabila kami mendapat tahu tentang penyalahgunaan dadah yang dilaluinya. Beliau bersedia untuk membebaskan dirinya dari dadah. Beliau mula mendekati keluarganya, berbual secara terbuka kepada kami tentang hasrat untuk kekal bebas dari dadah. Tetapi niat yang baik dan sokongan daripada keluarga tidak cukup untuk memastikan dia bebas. Andrew kambuh apabila dia kembali bekerja.

Dia telah bekerja di sebuah pub lagi dan telah mula mendapatkan kebebasan dengan gaji tetapnya. Perubahan itu kelihatan jelas. Perwatakan dan tingkah laku beliau berubah dengan perlahan-lahan.

Komunikasi antara beliau dan keluarga hampir tiada. Dia mula bersendirian di dalam biliknya dan menjauhkan dirinya dari keluarganya sekali lagi. Pada saat itu, saya tahu bahawa perjuangan dengan heroin belum lagi berakhir.

Perubahan dalam diri Andrew menjadi semakin ketara. Ia seolah-olah dia telah menjadi orang lain. Dia akan meminta saya wang terlebih dahulu dan tidak pernah menunaikan janji untuk memulangkannya setelah dia mendapat gaji pada akhir bulan.

Tidak lama kemudian, keadaan bertukar menjadi semakin buruk. Wang dan benda-benda lain di dalam rumah mula hilang. Kami tidak mempunyai sebarang sebab untuk mempercayai bahawa bukan orang lain tetapi Andrew yang bertanggungjawab. Anak-anak perempuan saya yang lain semakin kecewa dengan kejujuran Andrew dan menjadi buntu.

Sekali lagi, Andrew telah menjadi seorang yang berbeza apabila beliau dibawah pengaruh heroin. Dia semakin tidak bertanggungjawab dan agresif apabila tidak dapat apa yang dikehendakinya. Perubahan dalam diri Andrew dan ketidakupayaan kami untuk mengatasi ketagihannya, membuat dunia kami menjadi tidak menentu sekali lagi. Ia adalah seperti sebuah mimpi yang ngeri yang menjadi kenyataan.

Ia telah membuat saya rasa bimbang dan sukar untuk tidur. Kesedihan serta kekecewaan isteri saya merupakan perkara yang paling sukar untuk saya saksikan. Namun di sebalik semua itu, dia masih berharap bahawa Andrew masih boleh berubah. Dia mempunyai kepercayaan bahawa Tuhan akan membantu menunjukkan jalan dan beri satu lagi peluang kepadanya dalam kehidupan.

Andrew mendapat peluang itu apabila dia diberi Naltrexone, ubat yang kadangkala digunakan dalam rawatan penagihan heroin. Naltrexone terikat kepada reseptor otak dan menghalang penagih daripada merasa "high" dari heroin. Secara teorinya, ia bermakna bahawa jika Andrew mengambil heroin ketika beliau sedang mengambil Naltrexone, "high" yang diingini tidak akan menjadi kenyataan. Pil juga bermakna Andrew boleh berhenti dari menyuntik heroin dan mengurangkan risiko hepatitis, Aids, dan lain-lain penyakit berjangkit melalui darah.

Apabila Andrew berhenti dari mengambil dadah melalui suntikan, ia merupakan juga selangkah dari tingkah laku anti-sosialnya yang pelik. Doktor memberitahu kami bahawa jika Andrew mengambil heroin ketika mengambil Naltrexone, ia boleh kekal sebagai satu kejadian tunggal, tanpa kesan yang ketara. Sebaliknya, bekas panagih yang sedang menahan kehendaknya dari mengambil dadah, akan menghadapi kesukaran untuk menghalang daripada

berulangnya ketagihan terhadap heroin setelah mengambilnya untuk sekali lagi. Tetapi kami tidak yakin bahawa ia adalah satu penawar bagi ketagihan Andrew. Jika heroin telah mengajar kami sesuatu, ia adalah untuk tidak menjadi leka tentang kekuasaannya ke atas penagih. Tiada bantuan ajaib yang boleh menghalang seorang penagih.

Naltrexone bukan penawar ajaib, ia tidak boleh menghalang Andrew dari mengambil heroin jika dia benar-benar mahu. Satu-satunya harapan saya adalah untuk Andrew berputus asa pada akhirnya, setelah heroin tidak memberinya "high" yang diinginkan kerana disebabkan oleh kesan sampingan daripada Naltrexone. Tetapi, Andrew terpaksa sentiasa mengambil pil Naltrexone untuk memastikan ini berlaku.

Untuk beberapa minggu, saya menguruskan pengambilan pil itu untuk Andrew pada setiap hari. Tetapi, selepas dua minggu menjalani rawatan, Andrew mengambil keputusan untuk keluar dari rumah dan berpindah ke sebuah flat di Ang Mo Kio yang beliau kongsi dengan kawan-kawannya. Beliau kata pemindahannya itu didorong oleh perasaan malu ketika berada di rumah. Beliau berjanji bahawa dia akan melakukan apa saja yang dia mampu untuk kekal bebas dari dadah. Tetapi dia tidak berjanji untuk terus mengambil Naltrexone itu.

Mampukah saya untuk membuat dia terus tinggal bersama kami? Mungkin. Tetapi, saya masih menghormati Andrew sebagai seorang lelaki yang mempunyai hak sendiri dan tidak mahu memaksanya melakukan sesuatu yang dia belum sedia lakukan, walaupun dia seorang penagih. Jika rawatan itu akan berjaya, ia adalah kerana Andrew yang mahu berjaya, bukan saya. Jadi, saya biarkan dia pergi, melihat dia mengemas pakaian dan berjalan keluar menuju ke arah nasibnya yang saya tidak mampu kawal. Saya dan isteri menderita selama beberapa hari selepas itu memikirkan di mana beliau berada dan bagaimana keadaannya. Kami tidak lagi mendengar khabar dari beliau selama lebih sebulan sebelum kami menerima satu panggilan telefon sekitar Krismas. Andrew telah ditangkap polis di Ang Mo Kio kerana disyaki menyalahgunakan dadah. Ujian kemudian membuktikan bahawa Andrew telah mengambil heroin sekali lagi.

Ia mungkin pelik, tetapi pada masa itu saya berasa lega bahawa Andrew telah ditangkap kerana saya tahu bahawa ia adalah peluang terbaik untuk beliau pulih. Walaupun banyak peluang untuk berhenti, Andrew masih tidak dapat melawan heroin dengan sendiri. Godaan dan pengaruh heroin terlalu kuat.

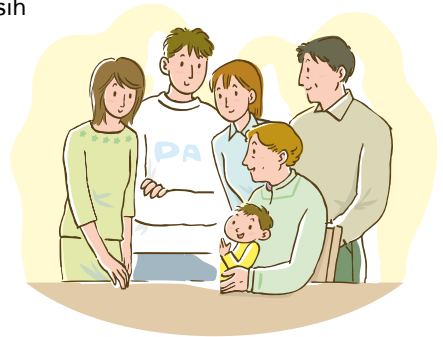
Kesakitan yang dialami seluruh keluarga amat sukar untuk saya saksikan. Pengambilan heroin oleh Andrew membuat kami semua merasa tidak berdaya dan putus asa. Tiada seorang pun di antara kami yang bersedia untuk menangani emosi yang melanda akibat ketagihan itu dengan berkesan. Kami hanya mahu ia pergi. Tetapi ia tidak berhasil dan Andrew dan seluruh keluarga semakin terpencil.

Penahanan Andrew memberi kami setitis harapan kerana ia akhirnya menunjukkan bahawa kami tidak bersendirian. Saya dan isteri melawat beliau dengan kerap. Beliau sering menceritakan kepada saya betapa sukarnya kehidupan di DRC. Ia merupakan satu pengajaran untuknya. Secara peribadi, saya merasakan bahawa DRC adalah tempat terbaik untuk penagih menerima rawatan dan pemulihan. Saya berharap Andrew berjaya dalam perjuangannya untuk kekal bebas dari heroin buat selama-lamanya. Kami ingin memberinya sekali lagi peluang, kasih sayang dan sokongan yang diperlukan untuk berhenti mengambil heroin.

Seperti dongengan iblis, saya percaya penagih hilang kuasa untuk memusnahkan diri mereka ketika berhadapan dengan cinta. Saya telah melihat anak saya binasa di hadapan saya ketika berurusan dengannya sebagai dirinya dan bukan sebagai apa yang saya kehendaki. Cara alternatif adalah untuk membiarkannya menanggung kesakitan dalam pelbagai cara sekali pun. Saya telah cuba untuk menunjukkan bahawa dia perlu mampu menebus semula keperibadiannya, kekuatan dalam dirinya yang saya tahu dia ada untuk melawan semua ini.

Jika saya boleh menawarkan apa-apa harapan kepada sesiapa di mana orang tersayang ialah seorang penagih, ianya adalah ketagihan pada heroin boleh dihapus. Tetapi ia mengambil masa, kasih sayang dan kesabaran yang tidak terhingga.

Saya telah melihat perjuangan anak saya berulang kali buat beberapa tahun. Memang ceritanya sentiasa sama. Saya masih menunggu hari di mana Andrew yang kami kenali muncul semula dan pulang ke pangkal jalan. Beliau tahu bahawa ayahnya akan menunggu untuk menerimanya dengan tangan terbuka.



“ Fakta-fakta tentang ketagihan heroin dan kadar berulang adalah dahsyat. Andrew masih menjalani rawatan di Selarang Park DRC. Cara penagihannya berulang adalah biasa. Ia selalunya boleh mengambil sebanyak tiga percubaan dalam pusat pemulihan dadah untuk penagih kekal bebas dari heroin. Ramai bekas penagih boleh kekal bebas selama lebih dari dua tahun sebelum terjerumus ke dalam penyalahgunaan dadah sekali lagi. Sokongan keluarga adalah penting dan bapa Andrew, Encik Lim, masih tidak berputus asa. ”

– Dawn Tan

KESORONOKAN BERSAMA KELUARGA

Adakah masa bersama keluarga menjadi sesuatu yang tidak menarik minat anda? Adakah anda melihat koleksi permainan papan anda dan merasa bosan? Berikut adalah beberapa idea-idea baru bagaimana untuk bersenang-senang sekeluarga dan kami jamin anda akan tidak sabar untuk perhimpunan yang akan datang! – oleh Marc Nair

*Disumbangkan oleh Keperluan Ibu-Bapa,
Platform khas untuk menyediakan maklumat,
Petua praktikal dan program-program terbaru hanya untuk ibu-bapa.
Lawati www.essentialparenting.sg untuk maklumat lebih lanjut.*

» Sarapan Hujung Minggu di Taman



Siapkan sarapan pagi yang ringkas (muffin, yogurt, buah-buahan, jus, termos berisi kopi), bawa bersama datuk dan nenek dan pergi ke taman kejiranan yang terdekat. Beberapa taman yang baik untuk berkelah termasuk Admiralty Park, Kranji Reservoir Park, Sun Plaza Park dan Telok Blangah Hill Park. Lawati www.nparks.gov.sg untuk lebih banyak idea. Jangan lupa

untuk membawa bola, frisbi dan kad mainan, dan ungkap semula kegembiraan bermain bersama-sama sebagai sebuah keluarga. Memandangkan ianya masih awal, cuaca masih tidak terlalu panas dan keadaan di taman masih agak aman.

» Malam Seni Keluarga

Sebuah keluarga yang mencipta bersama-sama akan mempunyai kaitan bersama. Mulakan projek seni dengan seluruh keluarga. Buat keputusan mengenai jenis seni, (contohnya graffiti pada kanvas atau lukisan manik – menggunakan manik berwarna untuk membentuk corak)



dan kemudian, pergi ke kedai bekalan seni terdekat untuk mendapatkan bahan-bahan yang diperlukan. Ianya boleh menjadi sejenis seni dimana dikerjakan secara bebas atau reka bentuknya ditentukan terlebih dahulu. Hasilnya mungkin tidak boleh dijangkakan, tetapi, kepuasannya sentiasa terjamin. Di samping mendedahkan bakat kesenian yang mungkin tersembunyi di kalangan keluarga, anda sekarang mempunyai sekeping hasil seni yang asli untuk digantung di rumah.

» Pencarian Harta Karun menggunakan kata petunjuk Panas / Sejuk



Setiap ahli keluarga bertukar ganti menjadi 'lanun' yang telah menyembunyikan harta di suatu tempat di kawasan rumah. Ia mungkin jauh di dalam laci atau hanya di depan mata. Tiada petunjuk, tetapi lanun boleh mengatakan "panas" atau "sejuk" apabila pencari semakin dekat atau lebih jauh dari benda yang

disembunyikan itu. Ubah frasa untuk membantu dengan pencarian (sejuk berais, beku, suam-suam, terbakar, dan lain-lain lagi).

» Berkhidmat untuk Masyarakat

Untuk sesuatu yang bermakna dan mengajar kanak-kanak empati, kesabaran dan tanggungjawab, pertimbangkan untuk menghabiskan pagi secara sukarela sebagai sebuah keluarga. Pusat Sukarelawan dan Dermawan Kebangsaan adalah tempat yang terbaik untuk mendapatkan peluang itu. Berinteraksi dengan orang-orang tua atau membantu di



pusat perlindungan haiwan, pelbagai peluang yang menanti. Anda juga boleh menanam pokok untuk S\$200 di bawah Tabung Taman Bandar Raya dan mendapatkan sijil bersama-sama dengan gambar pokok anda sendiri untuk ditunjukkan kepada penjunjung.

» Papan Pujian

Abraham Lincoln pernah berkata: "Semua orang suka pujian yang baik," dan walaupun keluarga Asia tidak biasa menyanyikan puji-pujian, mengapa tidak



mencipta Papan Pujian (hanya dengan papan putih yang kecil dan alat meulis)? Tulis pujian memuji dan mengakui perkara-perkara baik yang dilakukan oleh ahli keluarga yang lain. Seminggu sekali, berkumpul sekeluarga dan baca segala pujian bersama-sama. Kemudian, ambil gambar papan sebelum dipadam untuk pusingan seterusnya.

» Hari Terbalik

Tetapkan satu hari dimana segala-galanya perlu dilakukan terbalik. (Amaran: ini perlu sifat kelucuan dan kespontanan). Mulakan dengan pencuci mulut, kemudian makan malam dan mengalih ke arah sarapah pada waktu malam. Pakai pakaian dengan cara yang salah, atau tonton filen di penghujungnya sebelum permulaan. Pergi berjalan-jalan di taman dengan melangkah ke belakang.

» Petandingan Golf Tertutup

Cabar anak-anak untuk pertandingan golf tertutup. Dapatkan golf plastik dari mana-mana kedai mainan dan tubuhkan padang golf di pelbagai ruangan rumah. Objektifnya ialah untuk menepatkan bola ke atas "lubang" (coaster boleh digunakan) dengan pukulan yang paling sedikit. Gunakan dinding dan kerusi sebagai halangan semula jadi dan ada "lubang" juga boleh bermula dari atas meja! Jika boleh, dapatkan keluarga besar yang lain untuk menyertai pertandingan itu supaya boleh ada pertandingan antara keluarga.



» Buat Filem Keluarga

Video tradisional kerluarga telah mendapat nafas baru dalam era ini di mana telefon bimbit jуда mempunyai fungsi rakaman video yang berkualiti tinggi. Cara yang menyeronokkan untuk melibatkan anak-anak lebih dewasa atau remaja dalam acara keluarga ialah untuk mendapatkan mereka untuk memetik detik-detik lucu dan istimewa, seperti di sebuah parti hari jadi atau hari bersantai di pantai. Kemudian kumpul dan gabung semua rakaman bersama untuk mendapatkan pengalaman mencipta filem secara berkerjasama yang memberikan kenangan yang indah.



Perjumpaan keluarga adalah peluang yang baik untuk mengetahui lebih mendalam mengenai satu sama lain, berkongsi minat yang sama, mengajar nilai yang murni, dan untuk berseronok. Jadi, ketepikan sedikit masa untuk ikatan keluarga secara kerap. Ingat, anda hanya dihadkan oleh imaginasi anda sendiri. Untuk lebih banyak idea-

idea tentang cara untuk berhubung dengan keluarga anda, lihat acara-acara yang disediakan Sambutan Keluarga Kebangsaan di www.nfc.sg.



TALIAN BANTUAN

Jika anda mengesyaki bahawa anak anda telah kambuh dengan penyalahgunaan dadah, jangan putus asa atau bertindak secara keterlaluan. Bercakap dengan tenang dengan anak anda tentang syak wasangka anda, bersikap terbuka kepada apa yang anak anda akan katakan dan pertimbangkan untuk mendapatkan bantuan profesional. Terdapat banyak sumber dalam masyarakat kita, seperti kaunselor sekolah, atau pekerja sosial dan kaunselor di Pusat Khidmat Keluarga.

Perkhidmatan rawatan khusus boleh didapati di Perkhidmatan Pengurusan Ketagihan Negara (NAMS) di mana sebuah klinik telah ditubuhkan khas untuk menyediakan perkhidmatan rawatan bergabung oleh pasukan pakar-pakar pelbagai disiplin, termasuk pakar psikiatri, ahli psikologi, ahli terapi keluarga dan kaunselor, bagi remaja (umur 13 – 18) yang bermasalah dengan dadah dan isu-isu tingkah laku kerana ketagihan. Pasukan ReLive NAMS, yang terdiri terutamanya daripada kaunselor profesional, dilatih khas untuk bekerja dengan orang muda dan membantu mereka mengatasi masalah ketagihan mereka.

CNB Hotline	1800 325 6666 Isnin hingga Ahad 24 jam	<i>Bagi mereka yang ingin melaporkan maklumat dadah</i>
Young Persons Report Centre	6557 3238 6557 3232 Isnin hingga Jumaat 9 pagi hingga 6 petang	<i>Bagi belia yang menagih dadah dan pelarut yang dalam pengawasan</i>

<p>NAMS Addiction Helpline</p>	<p>6732 6837 6-RECOVER Isnin hingga Khamis 8.30 pagi hingga 5.30 petang Jumaat 8.30 pagi hingga 5 petang www.nams.sg</p>	<p><i>Untuk maklumat mengenai rawatan ketagihan, membuat temu janji dan memerlukan bantuan untuk penagihan.</i></p>
<p>Care corner 800 hotline</p>	<p>1800 353 5800 Isnin hingga Ahad (kecuali cuti umum) 10 pagi hingga 10 malam</p>	<p><i>Bagi masyarakat berbahasa Mandarin, yang mempunyai masalah peribadi, keluarga dan perkahwinan</i></p>
<p>Comcare Assistance</p>	<p>1800 222 0000 Isnin hingga Ahad 24 jam</p>	<p><i>Talian bantuan untuk keluarga dan individu yang memerlukan perkhidmatan sokongan keluarga, termasuk untuk dihubungkan ke Pusat Perkhidmatan Keluarga</i></p>
<p>Samaritans of Singapore</p>	<p>1800 221 4444 Isnin hingga Ahad 24 jam</p>	<p><i>SOS menyediakan sokongan emosi kepada orang-orang dalam krisis, memikirkan untuk bunuh diri, atau terjejas dengan masalah bunuh diri.</i></p>
<p>Touchline</p>	<p>1800 377 2252 Isnin hingga Jumaat 9 pagi hingga 6 petang 6377 0122 Isnin hingga Jumaat 9 pagi hingga 6 petang</p>	<p><i>Sebuah perkhidmatan oleh Perkhidmatan Masyarakat TOUCH, TOUCHline bertujuan untuk memberi belia lebih berkuasa dalam menguruskan isu-isu kehidupan dengan lebih berkesan.</i></p>



Seorang bapa yang bijak, tahu anaknya sendiri



– William Shakespeare

PENGIKTIRAFAN

Pusat Biro Narkotik ingin merakamkan terima kasih atas sumbangan berharga daripada Perkhidmatan Pengurusan Ketagihan Negara (NAMS) dan Kementerian Pembangunan Sosial dan Keluarga (MSF) dalam pengeluaran buku panduan ini. Maklumat yang disenaraikan dalam buku panduan ini adalah betul pada masa percetakan.

Feb 2015




*Pada ketagihan,
Saya rasa sudah tiba masanya kita pergi secara berasingan.*

*Saya rindu sentuhan keemasan matahari,
Kehangatan dari pelukannya,
Kicauan berterusan dari burung yang indah,
Melihat mereka terbang tinggi, di langit yang tiada batasan.*

*Pada ketagihan,
Anda seperi tudung hitam yang menyelubungi saya,
Memegang saya begitu kuat,
Tanpa belas kasihan
Saya sesak.
Saya berada di bawah dan tidak responsif,
Ditahan dalam tawanan tanpa motif.*

*Pada ketagihan,
Anda digunakan untuk membawa keseronokan
Itu fikiran saya dan keinginan badan,
Tetapi sekarang saya mohon maaf,
Anda hanyalah kehinaan semata-mata.*

*Pada ketagihan,
Saya tidak perlukan anda untuk berfungsi,
Dan kita berpisah di persimpangan ini.*

Selamat tinggal, ketagihan. 

- Pearlyn Ng

*Sekolah Menengah Cedar Girls'
Pertandingan esei dan puisi anti-dadah 2010*



Central Narcotics Bureau

393 New Bridge Road

Singapore 088763

Tel: 1800 325 6666

www.cnb.gov.sg

Dicetak pada

Feb 2015