

Noodhulplyn: 0800 12 13 14

SMS: 32312

www.nodope.co.za

Tips vir Tieners

Kom ons praat
oor dwelms

Afrikaans

Wat is dwelm- en alkoholmisbruik?

Dwelm- en alkoholmisbruik is wanneer jy verskillende middels, soos dwelms of alkohol, gebruik om beter te voel, of vir die lekker, en as jy dit nie gebruik nie, voel jy kwaad, geïrriteerd of angstig.

Tekens en simptome van dwelm- en alkoholmisbruik

Hierdie is van die mees voor die hand liggende tekens en simptome:

- Onverwagse verandering in bui of gedrag, byvoorbeeld raak aggressief, of verloor belangstelling in die lewe en in vriende.
- Verandering in aptyt.
- Handhaaf skielik nie meer dissipline of volg nie reëls by die huis nie.
- Probleme met gesinsverhoudinge.
- Vertel leuns en/of tree verdag op.
- Jy kan rook of alkohol op die persoon se asem of klere ruik.
- Gereelde verkoues, seerplekke op lippe, rooi oë, 'n gehoese
- Is geheimsinnig en vermy besprekings.
- Prestasie op skool of by werk verswak.
- Slaapgewoontes verander.
- Verandering in voorkoms, gebrek aan belangstelling in persoonlike higiëne, onbeplande gewigsverlies of -toename.
- Alkohol, sigarette, geld of waardevolle items verdwyn.
- Nuwe vriende.

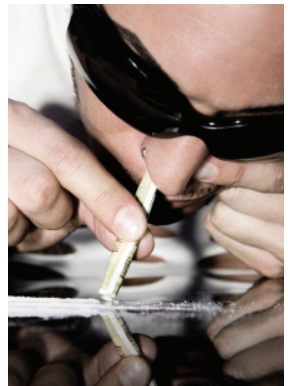
Hoekom is dwelm- en alkoholgebruik onder tieners 'n probleem?

Jou liggaam en brein ontwikkel steeds, so jong mense wat dwelms en alkohol misbruik, is meer geneig om:

- Leergebreke te hê;
- Geestesgebreke of emosionele probleme te hê;
- Fisieke gesondheidsprobleme te hê;
- Met die gereg te bots;
- As 'n volwassene heeltemal verslaaf te wees.

Hoekom gebruik tieners dwelms?

- “Almal” doen dit: Tieners word by partytjies, op skool en in die media aan dwelms en alkohol blootgestel – dit lyk aanvaarbaar.
- Druk van die portuurgroep: Om in te pas, vriende te beïndruk en gewild te wees.
- Stresbestuur: om kalm te bly, stres te verlig, minder eensaam te voel, probleme op te los en van kommer te vergeet.
- Ontvlugting: die lewe is dikwels moeilik vir tieners en hulle beskik moontlik nie oor gesonde maniere om hul probleme te hanteer nie. Dus neem hulle hul toevlug tot dwelms of alkohol om van hul probleme te ontvlug en die pyn te verdoof.
- Verveeldheid: Tieners wat alleen voel of sukkel om hulself besig te hou, mag opwindning soek en hulself tot dwelms wend om iets te hê om te doen.
- Pret en Opwindning: Om goed te voel, energie te hê en opwindning aan te wakker.
- Rebelleer: Die feit dat dwelms onwettig is, maak dit opwindend. Dit is h manier om teen ouers te rebelleer deur iets te doen wat hulle jou gesê het om nie te doen nie.
- Gebrek aan selfvertroue: Tieners wat skaam is, sukkel om nuwe vriende te maak en ongemaklik voel in sosiale situasies, kan moontlik dwelms gebruik om te ontspan en meer selfvertroue te hê.
- Onmiddellike bevrediging: Dwelms en alkohol werk gou en tieners wil alles NOU hê.
- Nuuskierigheid en waninligting: Tieners wil eksperimenteer en dink dalk nie dat dwelms of alkohol so gevaarlik of verslawend is nie.
- Liggaamsbeeld: Om gewig te verloor of spiere te bou.
- Ouers: Sommige ouers kan dalk onbewustelik aan hul kinders sê dat dwelms en alkohol ok is deur self dwelms of alkohol te misbruik.



Indien jy bekommerd is oor h vriend, bel die Dwelm- en alkoholhulplyn by 0800 12 13 14, of SMS 32312. Oop 7 dae per week.

Waar en Vals:

Vals: "Die gebruik van dwelms met die doel om te ontspan, is nie skadelik nie"

Waar: Alle dwelms is gevaarlik en skadelik. Dit veroorsaak fisieke en psigologiese veranderinge. Hoe langer jy dit gebruik, hoe erger is die effek. Daar is GEEN veilige manier om dwelms te gebruik nie.

Vals: "Net swak mense raak verslaaf"



Waar: Verslaafdes word swak mense. Enigiemand kan verslaaf raak en niemand neem dwelms vir die eerste keer in die hoop om verslaaf te raak nie.

Terminologie

Misbruik: die gereelde en uitermatige gebruik van dwelms en/of alkohol

Lus vir/behoefte aan: 'n persoon wat aan dwelms en/of alkohol verslaaf is, het 'n behoefte daaraan en sal geïrriteerd en angstig voel as hulle dit nie kan kry nie

Afhanklikheid: wanneer dit moeilik of onmoontlik raak vir 'n persoon om op te hou om dwelms of alkohol te gebruik

Verlies aan beheer: 'n persoon mag meer dwelms of alkohol gebruik op 'n plek en tydstip as wat hulle beoog het

Toleransie: 'n persoon benodig meer en meer van die dwelms en alkohol om bedwelmd te raak omdat hulle liggame daaraan gewoond raak

Onttrekking: mense wat aan alkohol en dwelms verslaaf is, voel dikwels naar, duiselig, bewerig en angstig as hulle nie die dwelms en alkohol kry nie. Die gevoel gaan weg wanneer hulle die dwelms of alkohol neem.

Dwelms en Alkohol:

- Kos baie geld
- Neem jou hele lewe oor en jy is nie meer in beheer nie
- Laat jou die gevaar loop om MIV/vigs en seksueel oordraagbare siektes op te doen, of swanger te raak. Dit laat jou dinge doen wat jy nooit sou gedoen het as jy nugter was nie.

Indien jy bekommerd is oor 'n vriend, bel die Dwelm- en alkoholhulplyn by 0800 12 13 14, of SMS 32312. Oop 7 dae per week.

Wat doen jy as jy dink 'n vriend gebruik dwelms?

Miskien het jou vriende jou in die steek gelaat omdat hy dwelms gebruik. Of miskien is van die dinge wat hy/sy doen wanneer hulle dronk of bedwelmd is, vreesaanjaend. Wat ook al, jy het agtergekom dat jou vriend op moeilikheid afstuur. Probeer om nie paniekbevange te raak nie!

Baie van ons is bang om ernstige kwessies met ons vriende te bespreek omdat ons bang is vir verwerping. Dit is nie maklik om vir 'n vriend te sê dat hulle 'n probleem mag hê nie.

Jy kan jou vriend help voor daar regtig iets ernstigs gebeur. Jou vriend sal waarskynlik daarop aandring dat sy of haar drinkery of dwelmgebruik niks ernstigs is nie. Moenie dat jou vriend se ontkenning jou daarvan weerhou om met hom te praat nie. As jy nie nou sy/haar dwelmgewoonte met hom/haar bespreek nie, kan jul vriendskap vir ewig verander. Niemand dink ooit dat dwelm- of alkoholgebruik tot verslawing sal lei nie – niemand dink hulle sal 'n probleem hê nie.

Die belangrikste ding is vir jou om die eerste keer op te tree wanneer jy iets vermoed. Moenie verskonings maak nie.

“Indien ek met my vriend oor sy dwelmprobleem praat nie, sal hy nie meer van my hou of my vertrou nie.” – Indien jý nie die probleem met jou vriend bespreek nie, is die kans groot dat niemand dit sal doen nie.

Vriendskap gaan oor wat ook al die beste vir die ander persoon is. Dit is nou moeilik, maar dink oor wat kan gebeur as jy dit nie doen nie.

“Ek sal nie nou met my vriend praat nie omdat dit die eerste keer in ’n lang ruk is dat hy dwelms gebruik of drink.” — Indien jy nie jou vriend laat weet wat jy van dwelms en alkohol dink nie, sal hulle dalk onder die indruk verkeer dat dit in die haak is met jou. Jou vriend sal waarskynlik sien dat jy omgee en nie veroordelend of krities is nie.

Daar is baie goedkoop dwelms op die mark en dit is dikwels nie nodig om groot bedrae kontant te steel nie. Die effek van dwelms raak eers later sigbaar en die uitwerking daarvan op kort termyn word dikwels verwar met ‘normale tienergedrag’.

Om met jou vriend te praat:

Moet hulle nooit konfronteer as hulle steeds dronk of bedwelmd is nie. Wag tot hulle nugter is en nader hulle dan. Bly kalm en moenie met hulle baklei nie. Bespreek die kwessies – moenie die persoon aanval nie.

Privaatheid: Bespreek belangrike kwessies agter geslote deure waar niemand die gesprek kan hoor nie.

Positiewe Boodskap: Begin met ’n positiewe opmerking aan jou vriend soos “Jy is my beste vriend en een van my gunstelingpersone op die planeet. Ek voel egter jou dwelmgebruik is besig om die persoon wat ek ken en voor lief is, te verander.” As jy nie die tipe persoon is wat dié gevoelens maklik kan uitdruk nie, oorweeg dit om ’n e-pos, ’n SMS of ’n briefie te stuur.

Praat oor spesifieke gedrag wat jou ongemaklik of bekommerd maak: Wees spesifiek – “wanneer jy dronk is en bestuur, raak ek regtig bang”. Moenie jou vriend beskuldig van dinge wat jy nie bewys of kan staaf nie.

Luister: Ons wil almal gehoor word, maar soms vergeet ons om te luister. Hoor jy alles wat jou vriend sê, of net wat jy wil hoor?

Daar mag dinge wees wat jou vriend voel jy nie mee sal saamstem nie, maar, onthou, hulle het die reg om so te voel.

Doen navorsing: Lees oor middelmisbruik en watter hulp beskikbaar is voor jy met jou vriend praat.

Oplossings: Niemand hou daarvan wanneer iemand 'n probleem uitwys, maar nie enige oplossings voorstel nie. Selfs al weet jy nie wat om voor te stel nie, beveel jou vriend aan om te praat met 'n volwassene wat omgee, 'n dokter, 32312 te SMS of die tolvrye hulplyn 0800 12 13 14 te skakel.



Hoe sal my vriend reageer?

Indien 'n vriend alkohol gebruik, dagga rook of ander dwelms gebruik, is daar geen manier om te voorspel hoe hy of sy sal optree nie en wat sal gebeur as hulle dronk of bedwelmd is nie.

As jy besluit om met jou vriend oor sy/haar drinkery of dwelmgebruik te praat, mag jy dalk nie weet wat om te sê nie en jy mag wonder hoe sy sal reageer. Onthou, jou vriend sal moontlik sê hulle het nie 'n probleem nie.

Jou vriend sê: "Dit het niks met jou te doen nie."

Jy kan sê: "Jy is reg, miskien het dit niks met my te doen nie. Die besluit hang van jou af. Die enigste rede hoekom ek enigiets gesê het, is omdat ek vir jou omgee en omdat dit verskriklik is om 'n vriend te verloor. Ek sou nie met myself kon saamleef as ek net gekyk het en stilgebly het nie. Ek wil graag help, as jy my toelaat."

Jou vriend sê: "Ek het nie 'n probleem nie. Jy het!"

Jy kan sê: “Ek weet ek het ook probleme. Ek het al baie drooggemaak Ek is nie perfek nie. Ek wil net hê jy moet weet dat ek jou vriend is en omgee. Selfs al sluit jy my uit, gaan ek nie ophou om om te gee, of te probeer om jou te help nie. Ek veroordeel jou nie. Kom ons werk saam hieraan.”

Jou vriend sê: “As jy vir enigiemand vertel, is jy duidelik nie h ware vriend nie.”

Jy kan sê: “As jy bang was as gevolg van my optrede, wat sou jy gedoen het? Soms moet vriende vir die mense vir wie hulle omgee, die hulp kry wat hulle nodig het – selfs al is die moeilik. Ek het probeer om jou op my eie te help. Dit het nie gewerk nie. Die probleem is groter as ek . . . waarskynlik ook groter as jy. Daarom wil ek graag h volwassene betrek. Ons albei het hulp nodig hiermee.”

OF

“Om nie jou vriend te wees nie, is beter as om te sien hoe jy jousef seermaak. Dit maak my bang en ek weet nie wat om te doen nie. Dit is hoekom ek wou hê h volwassene moet weet.”

Wat as my vriend aan dwelms verslaaf is?:

- Ondersteun jou vriend, maar moenie dat hulle die gedrag voortsit nie – moenie rekeninge betaal of vir hulle geld gee nie.
- Moenie probeer om dit op jou eie te doen nie – as jou vriend verslaaf is, het hulle professionele hulp nodig. Altyd.
- Moenie vir ander vriende, jou familie of die skool jok nie – vertel die waarheid.
- Moenie alles glo wat vir jou gesê word nie.

Onthou:

- Probeer om begrip te hê.
- Wees ferm.
- Laat jou vriend weet hulle kan met jou praat as hulle h terugslag het en weer dwelms en alkohol gebruik.
- Wees ondersteunend.
- Bly kalm en eerlik.

- Vertel jou vriende dat indien hulle nie in die toekoms jou hulp gaan aanvaar nie, jy gaan praat met 'n volwassene wat verstaan, soos een van jou ouers of 'n skoolvoorligter/berader.
- Moedig jou vriend baie aan en prys hom of haar dikwels. Wenke om jou te help om skoon te bly:
- Sê aan jou vriende jy gaan nie dwelms gebruik nie. Jou ware vriende sal jou besluit respekteer, maar indien al jou vriende dwelms of alkohol gebruik, moet jy dalk ander vriende maak.
- Vra jou vriende of familie om beskikbaar te wees wanneer jy hulle nodig het. Dit mag nodig wees om iemand in die middel van die nag te bel net om te praat. As jy deur 'n moeilike tyd gaan, moenie probeer om dinge op jou eie te hanteer nie. Aanvaar die hulp wat jou familie en vriende aanbied.
- Gaan net na plekke waar jy weet daar geen dwelms of alkohol sal wees nie. Om te gaan fliek, is waarskynlik veilig, maar jy moet dalk nie na 'n partytjie toe gaan totdat jy meer versekerd is van jou eie vermoë om die situasie te hanteer nie.
- Weet wat jou reaksie sal wees as jy jouself in 'n plek met dwelms en alkohol bevind. Die versoeking om te drink of dwelms te gebruik, sal soms steeds daar wees, maar as jy weet hoe jy dit gaan hanteer, sal jy ok wees. Maak 'n plan saam met jou ouers en vriende oor wat jy sal doen in 'n situasie waarin jy nie gemaklik voel nie.
- Herinner jouself dat 'n verslawing jou nie sleg of swak maak nie. As jy weer drink of dwelms gebruik, praat so gou as moontlik met 'n volwassene. Daar is niks om oor skaam te wees nie, maar dit is belangrik om so gou as moontlik hulp te kry sodat al die harde werk wat jy in jou herstel gesit het, nie verlore is nie.



Wat om in 'n noodgeval te doen:

- **BLY KALM.**
- Bly by die persoon tot hulp opdaag. Indien jy nie by die persoon kan bly nie, of bang is om te bly, maak seker iemand anders is daar, soos 'n uitsmyter of 'n seker heidswag.
- Hou die persoon aan die gesels. Moenie dat hy/sy aan die slaap raak nie.
- Indien hulle bewusteloos is, probeer hulle by te bring.
- MOENIE die persoon laat opbring nie tensy dit deur 'n dokter of die gifsentrum aanbeveel word.
- Moenie die persoon in 'n bad of water sit nie – hulle kan verdrink.
- Onthou sommige dwelms kan gewelddadige, onvoorspelbare gedrag veroorsaak, so wees versigtig en beveilig jousef.
- Moenie probeer om met iemand te redeneer wat op dwelms is nie en moenie van hulle verwag om redelik op te tree nie.
- Om die persoon by 'n hospitaal te kry, sal hulle lewe red.

Bel die Gifsentrum by 0800 333 444 of die dwelm- en alkoholmisbruik-hulplyn by 0800 12 13 14.

Wat om te doen as iemand baie erg hallusineer (op 'n slegte trip is):

Sekere dwelms kan erge hallusinasies veroorsaak - hoofsaaklik LSD en Ecstasy.

Mense wat erge hallusinasies het, kan 'n aantal dinge ervaar:

Verwarring, oorweldig deur skares en aandag en bang wees dat hulle kop verloor. Hulle kan drogbeelde sien en kan paranoia ervaar. Hulle kan ook gevaarlik gewelddadig raak.

Aanvaarding: Probeer om die persoon se vertrouwe te wen deur kalm te bly. Probeer om hulle nie iets te laat doen wat hulle nie wil nie.

Verminder Stimuli: Neem die persoon na 'n stil plek waar hulle veilig en gemaklik voel, weg van geraas, skares en helder ligte. 'n Donkerbril kan help. Laat hulle hul eie ruimte hê.

Versekering: Herinner die persoon dat die dwelm die effek veroorsaak en dit mettertyd sal weggaan. Aanvaar die gevoelens eerder as om daarteen te baklei.

Rus: Maak seker hulle is gemaklik. Masseer hul nekke of hou hul hande vas om hulle te help ontspan. Ontbied hulp indien die persoon gewelddadig of aggressief raak

Gesels: Praat konstant in 'n rustige stemtoon. Indien hulle sukkel om hulself te kalmeer, help hulle om op jou gesig te fokus. Herinner hulle aan iets snaaks wat gebeur het, of iets wat julle saam gedoen het.

	Straatnaam	Lyk soos	Hoe dit gebruik word
Alkohol	Dop	Vloeistof	Gedrink
Kokaïne / ristalle (Crack)	Coke, Blow, Snow, Nose Candy	Wit kristalagtige poeier, vlokkies, hompe of klippies	Gesnuif of ingespuut. Crack word gerook
Ecstasy	E, XTC, X	Tablette met 'n handelsmerk (Nike, playboy)	Gesluk
Heroïne	Smack, Brown Sugar, Junk	Wit tot donker-bruin poeier of teeragtige dwelm en alkohol	Ingespuut, gerook ('Chasing the Dragon'), freebased, gesnuif
Inhaleermiddels	Poppers, Snap-pers, Bagging	Verfverduunners, naelakverwyderaar, petrol, Freon, Gom	Ingeasem
LSD	Acid, Candy	Kleurlose, geurlose vloeistof	Word oral geneem op papier of op die vel gesit
Mandrax	Mandies, Buttons, Whites	Ronde, wit tablet	Fyngedruk en gemeng met dagga, dan gerook
Marijuana	Dagga, Dope, Blunt, Boom, Hash, Hashish, Weed	Groen of grys gedroogde blare van die hemp-plant	Gerook, gebrou in tee of in kos gemeng
Methamphetamine	Tik, Meth, Crystal, Ice, Glass	Wit of liggeel kristalagtige poeier, groot rotsagtige hompe	Gesluk, ingespuut, gerook of gesnuif
Steroïde	Rhoids, Juice, Pumpers, Gym Candy	Tablette, vloeistof of velplakkers	Gesluk, ingespuut of op die vel gesit
Tabak	Fags, Smokes, Gwaai	Bruin, versnipper-de blare	Gerook of gekou

Gevaarlik want	Tekens van misbruik
Tas redenering en koördinasie aan. Kan lei tot lewersiekte en alkoholisme. Kinders van alkoholiste het 'n groter risiko.	Belemmerde spraak, gebrek aan koördinasie, naarheid, braking, babelas.
Kan hartaanvalle, beroertes en ander aanvalle veroorsaak. Dit is onmiddellik verslawend en kan met die eerste keer se gebruik die dood veroorsaak.	Senuweeagtige gedrag, rusteloosheid, neusbloeding, konstante gesnuif, baie energie, paranoia.
Kan dehidrasie, lewer en hartversaking en selfs die dood veroorsaak. Kan verslawend wees.	Opeengekleemde tande, koue rillings en 'n gesweet, angstigheid
Dood met oordose-ring, breinskade, liggaam-like agteruit-gang, nier- en lewerskade.	Naaldmerke, stadige en belemmerde spraak, braking.
Chroniese blootstelling veroorsaak long-, hart-, lewer- en nierskade.	Kom duiselig, dronk of verbysterd voor.
Bly altyd in die liggaam. Baie toevalige selfmoorde is weens paranoia en hallusinasies.	Terugflitse en paranoia, bewerigheid, vergrote pupille, buierigheid, angsaanvalle.
Hoogs verslawend, net 20% van verslaafdes herstel – die res sterf.	Gewigsverlies, buierigheid, verdowing, angstigheid, gebrek aan konsentrasie.
Veroorsaak geheueverlies, leerprobleme, hallusinasies, paranoia, longskade keel- en mondkanker.	Aangetaste koördinasie, stadige denke en reaksie, bloedbelope oë, reuk aan klere.
Psigotiese gedrag, beroertes, gekneusde vel, gewelddadige optrede en paranoia, slapeloosheid en anoreksie.	Senuweeagtige fisieke aktiwiteit, rofies en oop sere, verminderde aptyt, onvermoë om te slaap.
Kan hartaanvalle en beroertes veroorsaak. Seuns kan borste ontwikkel, meisies kan gesighare en 'n diep stem kry.	Vinnige groei van spiere, uiterste irriteerbaarheid en aggressie, rooi gesig en aknee.
Veroorsaak skade aan elke deel van die liggaam – long-, keel- en mondkanker, vroeë plooie en slegte vel, haarverlies, beroertes, hartsiektes.	Reuk aan klere, asem en hare, vergeelde tande en vingers.

Waar om hulp te kry:

Drug & Alcohol Abuse Line:
0800 12 13 14

SMS Line:
32312

The South African Depression and Anxiety Group:
011 262 6396

National Department of Social Development:
012 312 7558 / 7648

Provincial Departments of Social Development:

Eastern Cape: 040 609 5324

Free State: 051 407 0773

Gauteng: 011 355 7719

KwaZulu Natal: 035 874 3085

Limpopo: 015 293 6183

Mpumalanga: 013 766 3120

North West: 018 387 5128

Northern Cape: 053 874 9100

Western Cape: 021 483 5073

Alcoholics Anonymous:
0861 435 722

Narcotics Anonymous:
083 900 6962

Naranon:
0881 296 791

South African National Council on Alcoholism (SANCA):

Eastern Cape: 043 722 1210

Free State: Bloemfontein: 051 447 4111

Welkom: 057 352 5444

Gauteng: 011 836 2460

KwaZulu Natal: 031 202 2274

Limpopo: Polokwane: 015 295 3700

Mpumalanga: 013 656 2370

North West Province: 018 786 1833

Northern Cape: Kimberley: 053 831 3102

Western Cape: 021 945 4080

Tough Love:
0861 868 445



social development

Department:
Social Development
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

