Indien jou vriend verslaaf is?

Dalk het 'n vriend jou al in die steek gelaat as gevolg van dwelms; of hulle het iets gedoen wat jou bang maak wanneer hulle dronk of hoog is. Dit is egter nie maklik om vir 'n vriend te sê dat hy of sy 'n probleem het nie, maar indien jy agterkom dat jou vriend moeilikheid in die gesig staar, kan jy hulle help voor iets baie sleg met hulle gebeur. Tree dadelik op as jy dink daar is 'n probleem. Moenie verskonings maak nie!

- Praat kalm met hulle – nie wanneer hulle dronk of hoog is nie.
- Moenie vir hulle geld leen of hulle skuld betaal nie.
- Vertel 'n volwassene wat jy kan vertrou – 'n ouer, familielid, onderwyser, dominee, afrigter of voorligter.
- Skakel SADAG vir hulp: 0800 12 13 14, indien jou vriend verslaaf is aan dwelms, aangesien hulle professionele hulp nodig het.
- Moenie vir familie, vriende, of die skool jok oor hulle nie – vertel die waarheid.
- Probeer verstaan en wees ondersteunend maar ferm – dwelms is nie goed nie en hulle het hulp nodig.
- Staan by jou vriend, moenie jou rug op hulle draai nie, maar maak dit duidelik wat aanvaarbare en onaanvaarbare gedrag is.
- Maak voorstelle oor wat hulle dalk kan doen, moenie neul nie. Hulle sal hulle eie besluite moet neem.
- Bied om saam met hulle te gaan, of help hulle om 'n oproep te maak indien hulle besluit om dit te doen.
- Vind soveel as moontlik uit oor die beskikbare opsies vir hulp.
- Moenie met hulle onderhandel of hulle dreig nie
- Motiveer hulle om te glo dat hulle kan verander en dat hulle iets omtrent hulle probleem kan doen.

Wat om te doen in 'n noodgeval?

- Bly kalm
- Probeer om hulp te kry en bly by die persoon tot iemand kom wat kan help. Indien jy nie by die persoon kan bly nie, of as jy te bang is, maak seker dat daar wel iemand, soos 'n sekuriteitswag of 'n uitsmyter, is wat by die persoon kan bly.
- Hou hulle aan die gesels en moenie dat hulle aan die slaap raak nie. Indien hulle bewusteloos is probeer om hulle wakker te maak.
- Moenie hulle nie dwing om op te gooi nie, tensy 'n dokter jou aanbeveel om dit te doen.
- Moenie die persoon laat bad nie – hulle kan verdrink.

Skakel 'n ambulans op 10 10 111

Is jou misbruik van dwelms 'n probleem?

- Spandeer jy te veel tyd, geld of energie aan drank?
- Het jy begin om meer as gewoonlik te gebruik , of meer gereeld? Het jy meer nodig om dieselfde effek te verkry.
- Gebruik jy dwelms wat jy voorheen gesê het jy nooit sal gebruik nie?

Wenke om skoon te bly:

- Sê vir jou vriende dat jy nie meer dwelms sal gebruik nie. Ware vriende sal dit respekteer.
- Indien jy deur 'n rowwe moeilike tyd gaan en jy in die versoeking geplaas word om weer dwelms te gebruik, vertel eerder vir iemand daarvan. Moenie als op jou eie probeer doen nie.
- Weet wat jy sal doen indien daar dwelms en alkohol in die omtrek is. Probeer plekke vermy waar daar drank en dwelms sal wees sodat jy nie in die versoeking gebring sal word nie.

Waar om hulp te kry:

SADAG se alkohol-en dwelmmisbruik hulplyn
0800 12 13 14
SMS 32312

The South African Depression and Anxiety Group (SADAG)
011 262 6396

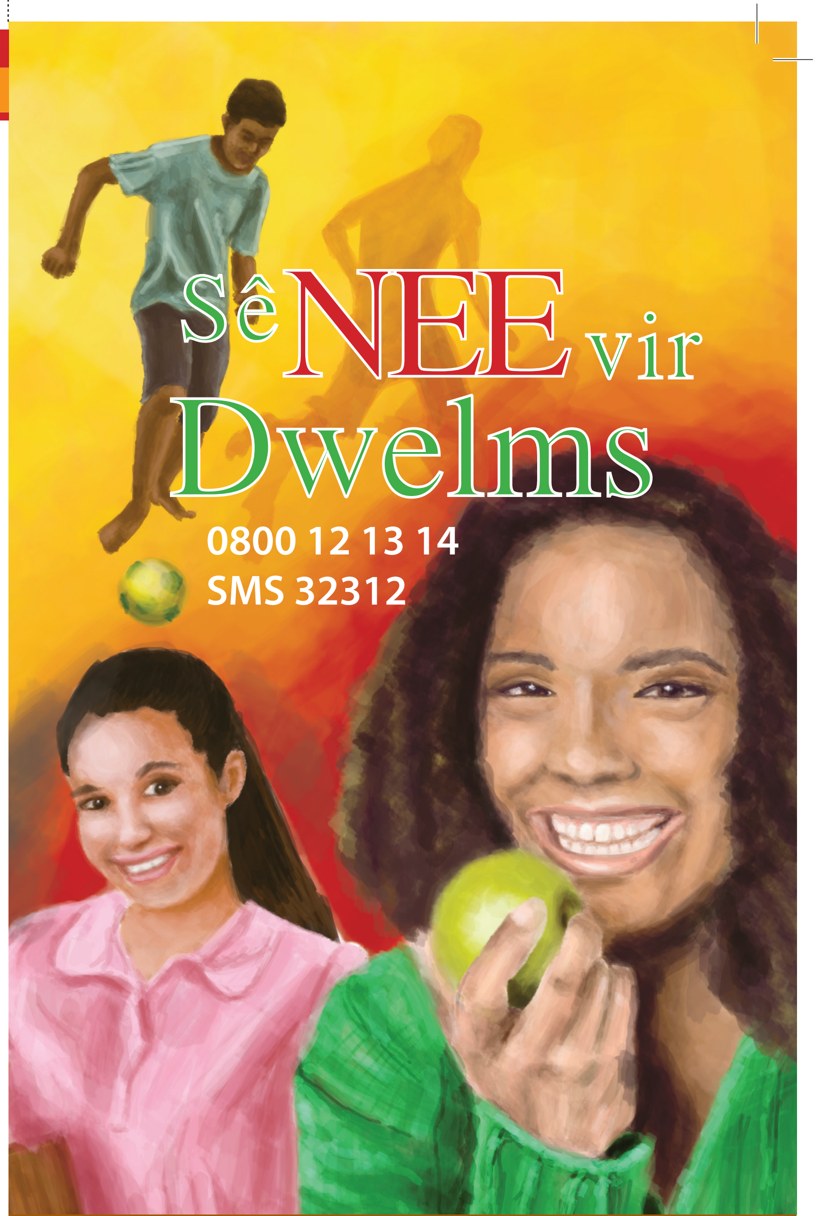
National Department of Social Development / Nasionale Departement vir Sosiale Ontwikkeling
012 312 7500 / 7641 / 7653

Alkoholiste Anoniem
0861 435 7222

Narcotics Anonymous /Dwelms Anoniem
083 900 6962

SANCA/SANRA
011 781 6410

Indien jy bekommerd is oor 'n vriend, kontak gerus **SADAG** se alkohol-en dwelmmisbruik hulplyn by ***0800 12 13 14*** of **SMS 32312.** Hulle is beskikbaar 7 dae 'n week



Building a Caring Society. Together.

social development
Department: Social Development
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

Wat is dwelms?

Dwelms is chemikalieë wat die manier hoe ons liggame werk verander.

Voorbeelde hiervan is:
Tabak, snuif, dagga, alkohol, sugarz, mandrax, kokaïne, acid en LSD, tik (meth), nyaope, selfs medisyne soos hoesstroop en pynpille; sowel as alledaagse huishoudelike middele soos gom, terpentyn, benzene, kookspuitmiddel en petrol. Hierdie is almal dwelms wat mense gebruik om hoog te raak en 'n mens kan ook hieraan verslaaf raak.

Wettige en onwettige dwelmmiddels

Party dwelms is wettig, soos alkohol en sigarette. Volgens die wet, mag jy slegs alkohol en sigarette koop en gebruik wanneer jy oor die ouderdom van 18 is.

Daar is belangrike redes hiervoor. Jou liggaam en brein ontwikkel nog en dwelms beïnvloed hierdie ontwikkeling. Tieners wat dwelms (selfs sigarette en alkohol) gebruik is meer geneig om die volgende te ontwikkel:

- Leer probleme
- Geestesversteuring en emosionele probleme
- Fisiese gesondheidsprobleme
- Volkome verslawing as volwassenes
- Konflik met die gereg.

Wat is alkohol-en dwelmmisbruik?

Die misbruik van alkohol and dwelms beteken dat 'n persoon dwelms of alkohol in oormaat gebruik.

Tipes Dwelms:

Cannabinoïde: Soos marijuana en Hashish
(ook bekend as dope, dagga, blunt, weed, hash, hemp, boom).
Hallusinogene: Soos LSD en "Magic mushrooms"
(ook bekend as acid, candy, shrooms).
Inasemingsmiddels: soos brandstof, verf verdunners, gom, Freon (ook bekend as poppers, snappers, bagging)
Opiate: Soos heroïne en opium
(ook bekend as smack, brown sugar, junk).
Stimulante: Soos kokaïne, methamfetamine, MDMA
(ook bekend as coke, blow, nose candy, tik, meth, ice, ecstasy, E, XTC).

Indien jy bekommerd is oor 'n vriend, kontak gerus SADAG se alkohol-en dwelmmisbruik hulplyn by *0800 12 13 14* of SMS 32312. Hulle is beskikbaar 7 dae 'n week

Hoekom neem tieners dwelms?

Tieners sien alkohol en dwelms by partytjies, in hulle gemeenskappe, op TV en films. Daar is baie redes hoekom tieners dwelms neem:

- ***Groepsdruk:*** ons almal wil inpas en gewild wees, en ons vriende beïndruk – sommige tieners dink dat dwelms die uitweg is.
- ***Stresbeheer:*** sommige tieners voel gestres en sukkel om dit te kan hanteer. Dwelms laat hulle kalm voel en help hulle om tydelik te vergeet van hulle probleme.
- ***Verveeldheid:*** tieners wat alleen voel, verveeld is en niks het om te doen nie, mag dwelms neem om aan hulle opwinding te verskaf sowel as 'n gevoel dat hulle iewers hoort.
- ***Lae selfbeeld:*** tieners wat skaam is en ongemaklik voel in sosiale situasies, sleg voel oor hoe hulle lyk en nie maklik vriende kan maak nie, mag dalk dwelms neem om hulle selfvertroue te gee.
- ***Uit nuuskierigheid en om te eksperimenteer.***
- ***Beskikbaarheid:*** daar is oor die algemeen dwelms in Suid-Afrikaanse skole en gemeenskappe en hulle is dikwels bekostigbaar vir studente.
- ***Verslawing:*** om onttrekkingsimptome te verhoed indien hulle alreeds verslaaf is.

Hoekom is dwelms nadelig?

Rook kan die volgende veroorsaak:
- Haarverlies
- 'n Slegte vel en plooie
- Slegte asem
- Gevlekte tande
- Hartsiekte
- Kanker

Alkohol kan die volgende veroorsaak:
- Lae konsentrasie vermoeë
- Vertraagde spraak
- Lewerkwale

Dwelms kan die volgende veroorsaak:
- Slegte tande, vel en hare
- Leer en geheueprobleme
- Geestesversteuring
- Hartaanvalle
- Breinskade.

Die effek van alkohol-en dwelmmisbruik

Die misbruik van dwelms en alkohol veroorsaak baie emosionele stres vir familie en vriende. Gebruikers kan aggressief en geweldadig raak of hulle kan hulle self onttrek van die mense wat hulle lief het. Verslaafdes sal enige iets doen om dwelms in die hande te kry – hulle sal geld steel asook waardevolle items van familie en vriende, en mag selfs betrokke raak by ernstiger misdaad. Hulle verloor hulle werk, of word geskors uit die skool en dikwels verloor hulle die ondersteuning van familie en vriende. Baie verslaafdes word depressief, voel alleen, en oorweeg selfmoord.

Wanneer is dit alkohol misbruik?

Mense wat alkohol misbruik toon dikwels die volgende tekens:
- Het Vertraagde spraak
- Ruik na alkohol
- Kom slaperig en deurmekaar voor
- Het swak koördinasie
- Mag dalk aggressief raak en gevegte begin baklei
- Kan onverantwoordelik optree in sosiale omstandighede
- Het kriminele, werk, finansiële en familie probleme
- Is gereeld betrokke by karongelukke

Wanneer is dit dwelm misbruik?

Wanneer iemand dwelms misbruik, kan jy die volgende tekens sien:
- Lomerigheid
- Rooi oë
- Spuitnaald merke
- Gevlekte tande
- Ruik soos ou sigaretrook en dagga
- Toon vinnige gemoedsveranderinge
- Aptytverandering
- Hoor stemme en sien dinge wat nie daar is nie
- Is verdag teenoor mense om hulle
- Het finansiële, familie en werksprobleme