OPIOID PREVENTION CAMPAIGN

prevention • awareness • resources

Mambo Kumi na Mawili Ambayo Wazazi Wanaweza Kufanya Ili Kuzuia Uraibu

Mid-America (HHS Region 7) ATTC Addiction Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

ADDICTION POLICY FORUM

Opioid Response Network

ECORN-MO

Utangulizi

Kama vile tunavyojikinga dhidi ya hali nyingine za matibabu kabla ya dalili kuonekana, ni muhimu tuanze kuimarisha vigezo vya ulinzi vya watoto wetu dhidi ya tatizo ka kulevya kabla ya miaka ya ujana, na mapema kabla ya hali wanapopewa dawa za kulevya au pombe.

Zana hii inaelezea mikakati ya uzuiaji kwa njia rahisi ambayo wazazi na walezi wanaweza kujumuisha katika maisha ya kila siku, ili kufanya tuwezalo kuwalinda watoto wetu dhidi ya uraibu baadaye maishani.

Kuzungumza Mapema na Mara kwa Mara

Utafiti uko wazi, zungumza mapema na mara kwa mara na watoto wako kuhusu hatari za kutumia pombe, tumbaku, bangi, dawa zilizoagizwa na daktari na vitu vingine. Hili si gumzo la mara moja, lakini mazungumzo yanayoendelea ambayo yatabadilika baada ya muda.

Jaribu kuyaibua katika mazingira ya kawaida ambapo kila mtu anaweza kuzungumza kwa uhuru, kama vile wakati wa chakula, matembezini, au kwenye gari. Kuzungumza juu ya vijana waliobaleghe kutumia utumiaji wa vitu vya vijana hakuongezei matumizi, kwa kweli, kinyume chake.

Huenda ikawa vigumu kuzungumza kuhusu uraibu. Chukua muda kufikiria uhusiano wako mwenyewe na dawa za kulevya, na kama familia yako ina historia ya uraibu. Ukinywa pombe mbele ya mtoto wako, hiyo ni fursa ya kueleza tofauti kati ya ubongo wa watu wazima na vijana waliobaleghe, na kwa nini ni muhimu sana kwao kutotumia dawa ya kulevya kabla ya ubongo wao utakapokomaa na kua kikamilifu katika miaka ya ishirini.

Watoto ambao wazazi wao huzungumza nao kuhusu hatari za dawa za kulevya na matumizi ya pombe wana uwezekano wa asilimia hamsini wa kutozitumia.[1]

Unga Mikono Shughuli za Kiafya

Mambo mawili kati ya mambo muhimu ambayo hupunguza hatari ya watoto kupata uraibu ni "mahusiano mazuri" na "ushiriki wa kijamii," ambayo ni maneno ya kupendeza ya kuhisi kukubalika na kuhusika katika shughuli chanya.

Iwe ni michezo, kanisa, muziki, drama, kujitolea, au kuteleza kwenye mawimbi, watoto hufanya vyema wanapokuwa na shughuli nyingi na kuhisi kuwa sehemu ya jumuiya yenye afya. Imebainika kuwa shughuli hizo za ziada hazihusu uundaji wa wasifu na bali zinahusu zaidi kuimarisha vigezo vya ulinzi ili kudumisha usalama wao!

Weka Matarajio Wazi ya Kutoruhusu Matumizi

Kipengele muhimu katika kuzuia tatizo la matumizi ya dawa ni kuchelewesha umri wa kuanza kutumia dawa za kulevya na pombe, haswa wakati ubongo wa kijana aliyebaleghe unapozidi unakua. Wakumbushe watoto wako kwamba hawapaswi kutumia pombe au dawa za kulevya, na uwe wazi kuhusu matarajio haya.

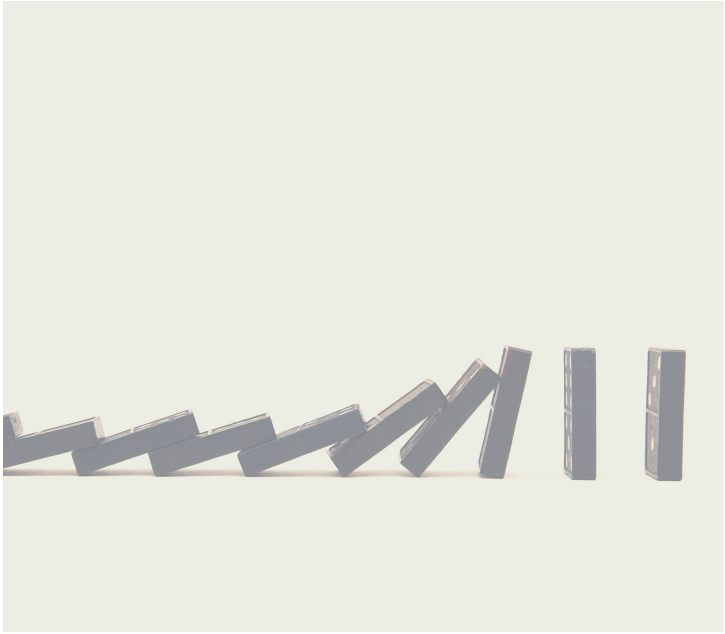
Usifikiri kwamba wanajua unachofikiria. Zaidi ya asilimia themanini ya watoto wenye umri wa kati ya miaka kumi hadi kumi na minane wanasema wazazi wao ndio huchangia pakubwa katika uamuzi wao wa kunywa au kutokunywa pombe.

Fanya Mazoezi ya Ujuzi wa Kukataa

Fanya mazoezi ya utumaji ujumbe muhimu ambao vijana wanaweza kutumia katika hali hatari. Kwa mfano, mazungumzo kuhusu jinsi ya kukabili msukumo kutoka kwa wanarika wenzao au watu wengine kunywa au kutumia dawa za kulevya kwa kutoa majibu mahususi yanaweza kusaidia kuwatayarisha vijana kukabiliana na hali hizo. Majibu kama vile, “Hapana, asante, nina mchezo,” au “Hapana, lakini nitakunywa maji,” yanaweza kuwasaidia kudhibiti hali ngumu za kijamii. Hata kuwaacha wakulaumu. “Wazazi wangu ni wakali, lazima tuwe na afya njema.”

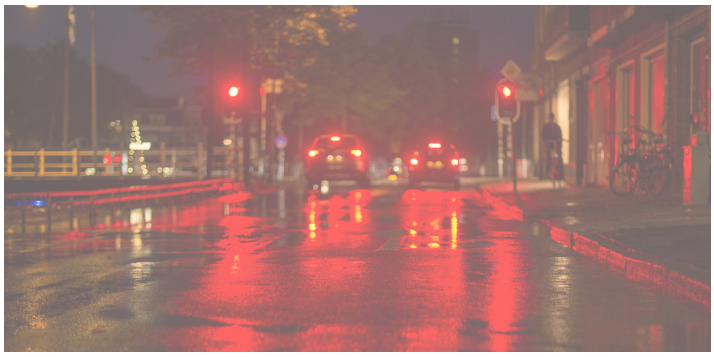
Ujuzi wa Kukataa kulingana na Kategoria

Kategoria	Mfano
Rahisi	Hapana, asante
Kutangaza	Hapana, sinywi. Hapana, situmii dawa za kulevya.
Visingizio	Hapana, mimi ndiye dereva aliyeteuliwa. Hapana, ninaweza kusimamishwa kwenye timu. Sio usiku wa leo, nina mchezo mkubwa. Hapana, wazazi wangu ni wakali. Hapana, wazazi wangu hunifanyia uchunguzi wa dawa za kulevya. Hapana, kocha wangu ni mkali.
Vibadala	Hapana, lakini ninaweza kunywa maji? Hapana, lakini twende tufanye kitu kingine.
Kugeuza	Hapana, kwa nini unatumia vibaya kitu hicho? Hapana, nilidhani sisi marafiki?



Bainisha Adhabu ya Wazi

Kuwa wazi, thabiti, na mahususi kuhusu adhabu ya moja kwa moja ya matumizi ya dawa katika familia yako. Badala ya kusema "utazuiliwa" au "utakuwa katika matatizo makubwa," kuwa na dhabu mahususi: Ukitumia pombe au dawa za kulevya, basi adhabu itakuwa ____ kwa muda wa ____. Kwa upande mwingine, kumbuka kumtuza mtoto wako kwa tabia nzuri na kufanya maamuzi chanya.



Sio Kazi Yako Kufurahisha

Kuna hali ya kutaka kuwa marafiki na watoto wetu, lakini wanachohitaji zaidi ni mzazi kuwaongoza na kuwasaidia kwa usalama hadi wanapokuwa watu wazima kwa kuweka matarajio yaliyo wazi na kuwawajibisha. Ni muhimu kuwajulisha watoto kwamba ikiwa watajikuta katika hali hatari, wanapaswa kujisikia huru kila wakati kutupigia simu ili kuwachukua.

Usimpe Kijana Wako Anayebaleghe Pombe au Dawa za Kulevya

Inaeleweka kufikiria kuwa watoto watakuwa salama zaidi kufanya kitu tukiwafuatilia, lakini hii haihusu matumizi ya dawa.

Wazazi wanaoruhusu au kusambaza pombe kwa vijana wao– wakati mwingine hujulikana kama "ukaribishaji wa kijamii"– huongeza unywaji wa pombe kwa kijana anayebaleghe, pamoja na tabia zingine zisizo salama. [3]

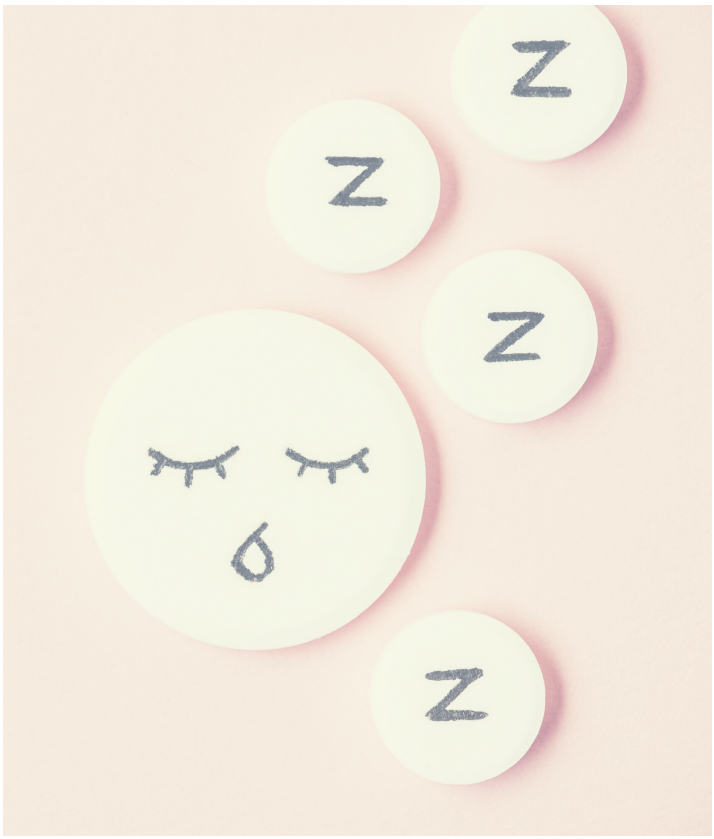
Ni rahisi sana kijana anayebaleghe kunywa pombe. Chukua hatua za kuzuia ufikiaji wa dawa za kulevya, usishiriki katika ukaribishaji wa kijamii, na wakumbushe wazazi wengine kwamba matumizi ya dawa za vijana ni hatari bila kujali yanatokea wapi.

Makinika Sana

Inaweza kuonekana kaana kwamba watoto hawahitaji kadri wanavyokua, lakini kuendelea kuhusika katika miaka ya ujana ni muhimu sana. Husika katika maisha ya watoto wako wanaokua.

Imatisha uhusiano na wazazi wengine katika jumuiya yako na ushirikiane nao ili kufuatilia mahali ambapo vijana wanakusanyika na kile wanachofanya.

Wajulishe wazazi wengine kuwa mtoto wako haruhusiwi kutumia dawa katika hali yoyote, na uwaulize kuhusu kanuni za nyumbani kuhusu matumizi ya pombe na dawa za kulevya. Dumisha uwazi kati yako na watoto wako kuhusu kufanya mazungumzo haya, inawezekana kuwapa uhuru, huku pia ukifanya kazi yako kuwaweka salama.



Tengeneza Wakati wa Familia

Unapokuza wanachopenda kufanya watoto wako nje ya nyumba, kumbuka pia kupanga wakati wa familia.

Utafiti unaonyesha kuwa kutumia muda na wanafamilia na wapendwa– kushiriki shughuli mnazopenda au kuzungumza kuhusu siku ilivyokuwa, kuna athari chanya ya muda mrefu na huimarisha uhusiano mzuri (hata kama kijana wako anayebaleghe anadai kufanya shughuli nyingine).

Muda wa kutosha hujenga uaminifu na kuimarisha mahusiano, jambo ambalo huongeza uwezekano kwamba ikiwa kijana wako ataanza kutatizika na matumizi ya dawa au suala jingine, atakuwa huru zaidi kuja kwako kwa ushauri na usaidizi.

Tanguliza Usingizi

Kupata usingizi mzuri wa usiku ni muhimu kwa afya ya akili na kimwili, hasa katika miaka ya ujana wakati ubongo unapitia awamu hiyo muhimu ya kukua na kukomaa.

Ipe usingizi kipaumbele katika nyumba yako na utafute njia za kuhakikisha kwamba mtoto wako anapumzika vya kutosha, kama vile kwa kutekeleza miongozo ya kuzima taa inapofaa au kupunguza uwezo wa kufikia skrini kabla ya kulala. Ukosefu wa usingizi hauwezi kuonekana kama jambo kubwa, lakini baada ya muda inaweza kusababisha matatizo mabaya ya afya na kumfanya kijana wako aanayebaleghe kuweza kutumia dawa za kulevya kwa urahisi.

Watoto wa miaka sita hadi kumi na mbili wanahitaji saa tisa hadi kumi na mbili za usingizi kila usiku, ilhali vijana wanapaswa kulala saa nane hadi kumi kila usiku.[5]

.

Mpe Kijana Wako Anayebaleghe Mpango wa Kutoroka

Shinikizo kutoka kwa marafiki inaweza kuwa vigumu kwa vijana kukabili, iwe ni kuwa kwenye karamu yenye pombe, kwenye gari na mtu anayekunywa au kutumia dawa za kulevya, au hali nyingine hatari na wenzao. Kuweka mpango wa kutoroka mapema kunaweza kumsaidia kijana wako kujiondoa kutoka katika hali ngumu.

Anzisha mazungumzo na kijana wako anayebaleghe kuhusu shinikizo la rika na hali ngumu. Shirikianeni katika mpango wa kutoroka, msimbo wa siri ambao wanaweza kutumia mzazi au mlezi ili kuchukuliwa mara moja na mtu mzima na kujiondoa katika hali hiyo. Wengine wameuita mkakati wa X, na kutuma X kwa mzazi. Wengine wameamua kutumia neno la msimbo au emoji inayoashiria wanahitaji usaidizi kuhusu mpango wao wa kujiondoa, iwe sushi, nanasi au ujumbe mwingine waliokubaliana.

Wajulishe kwamba ikiwa wanahisi vibaya kwa sababu yoyote katika hali, wana njia ya kujiondoa.

Kuingilia kati Mapema

Matatizo ya matumizi ya dawa za kulevya huwa mbaya huongezeka baada ya muda. Matibabu ya mapema huwezesha uponyaji wa mapema. Familia nyingi huambiwa kimakosa "kusubiri wafikie kiwango cha chini kabisa" na kwamba mpendwa wao anahitaji kujihisi tayari kupata matibabu ili kufanya kazi. Wazo la kwamba tunapaswa kusubiri ugonjwa huo kuwa mbaya zaidi kabla ya kutafuta matibabu ni hatari. Hebu fikiria kama tungesubiri hadi hatua ya nne kutibu saratani. Miongo kadhaa ya utafiti imethibitisha kuwa kadri mtu anavyotibiwa mapema, ndivyo matokeo yake yanavyoboreka, na kwamba matibabu hufanya kazi vile vile kwa wagonjwa ambao wanalazimika kuanza matibabu na visababishi vya nje kama inavyofanya kwa wale ambao wamehamasishwa kuhusika katika matibabu.

Ishara na Dalili

- Kuonyesha tabia tofauti bila sababu dhahiri, kama vile kujitenga, uchovu wa mara kwa mara au kuwa na msongo wa mawazo, au chuki
- Kutopendezwa na shughuli ambazo hapo awali zilikuwa za kufurahisha
- Kupoteza pesa, kukosa vitu vya thamani, na kukopa
- Kubadilika kwa utaratibu wa kila siku
- Kupoteza ari katika afya kwa ujumla, usafi, kinga na huduma ya meno
- Mabadiliko ya hisia
- Mabadiliko ya uzani au mwonekano
- Mabadiliko ya uzani, tabia ya kula au kulala
- Kufanya vibaya shuleni
- Mabadiliko ya kikundi rika
- Kuwa msiri kuhusu simu
- Tabia ya kutoweka kwa saa nyingi
- Kuzorota kwa mahusiano

DSM-5

Mwongozo wa Uchunguzi na Takwimu wa Matatizo ya Akili, Toleo la Tano, au DSM-5, ni maandishi ya kiwango cha dhahabu ya Jumuiya ya Madaktari wa Akili wa Marekani kuhusu afya ya akili ambayo ulitungwa na mamia ya wataalamu wa afya ya akili.

Mwongozo huo una vigezo kumi na moja, au dalili, za matatizo ya matumizi ya dawa kulingana na miongo ya utafiti.

Dalili za matatizo ya matumizi ya dawa ya kulevya katika DSM 5 huainishwa katika kategoria nne: udhibiti ulioathiriwa; matatizo ya kijamii; matumizi hatari, na utegemezi wa kimwili.

Kategoria za Dalili			
Udhibiti Ulioathiriwa	Matatizo ya Kijamii	Matumizi ya Hatari	Utegemezi wa Kimwili
Kutumia kitu zaidi au mara mara nyingi zaidi kuliko ilivyokusudiwa Kutaka kupunguza au kuacha kutumia lakini kutoweza	Kupuuza majukumu na mahusiano Kuacha shughuli walizopenda kwa sababu ya matumizi yao ya dawa za kulevya Kutokuwa na uwezo wa kukamilisha kazi nyumbani, shuleni au kazini	Kutumia katika mazingira hatarishi Kuendelea kutumia licha ya matatizo yanayojulikana	Kuhitaji zaidi ya dawa zaidi ili kupata athari sawa Kuwa na dalili za kujiondoa wakati dawa haitumiki

References

1 National Council on Alcohol and Drug Dependence, Inc. (2015, July 25). Talking with Children. Retrieved from https://www.ncadd.org/family-friends/there-ishelp/talking-with-children.

2 Substance Abuse and Mental Health Services Association. (2017, September 20) Five Conversation Goals. Retrieved from https://www.samhsa.gov/underage-drinking/parent-resources/five-conversation-goals.

3 Van der Vorst, H.; Engels, R.C.; and Burk, W.J. Do parents and best friends influence the normative increase in adolescents' alcohol use at home and outside the home? Journal of Studies on Alcohol and Drugs 71(1):105–114, 2010.

4 Kosterman, R.; Hawkins, J.D.; Spoth, R.; Haggerty, K.P.; and Zhu, K. Effects of a preventive parent-training intervention on observed family interactions: Proximal outcomes from Preparing for the Drug Free Years. Journal of Community Psychology 25(4):337–352, 1997.

5 Centers for Disease Control and Prevention. (2018, September 18). Healthy Schools - Sleep and Health. Retrieved from https://www.cdc.gov/healthyschools/sleep.htm.

The Addiction Policy Forum

The vision at the Addiction Policy Forum is to eliminate addiction as a major health problem by translating the science of addiction and bringing all stakeholders to the table. The organization works to elevate awareness around substance use disorders and help patients and families in crisis. Founded in 2015, Addiction Policy Forum empowers patients and families to bring innovative responses to their communities and end stigma through science and learning.

Recommendation Citation

Addiction Policy Forum. (November 2020). !2 Things Parents CanDo to Prevent Addiction.

© Addiction Policy Forum

OPIOID PREVENTION CAMPAIGN
prevention • awareness • resources

This publication was created by the Addiction Policy Forum, and distributed to communities in partnership with the Mid-America Addiction Technology Transfer Center, the Opioid Response Network, and the Ethnic Communities Opioid Response Network.

Mid-America (HHS Region 7)
ATTC Addiction Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

ADDICTION POLICY FORUM

Opioid Response Network

ETHNIC COMMUNITIES OPIOID RESPONSE NETWORK
ECORN-MO
MISSOURI