

זענט איר נישט זיכער
וויאזוי צו רעדן
צו אייער קינד אדער
צענערלינג
איבער
אלקאהאל
און אנדערע
דראגס?

לערנט וויאזוי צו רעדן צו זיי, וויאזוי צו אויפֿ-
כאפן סימנים פון דראג באנוץ און וויאזוי צו
טרעפן הילף אויב זיי דארפן דאס.

פארוואס איז גוט צו רעדן איבער אלקאהאל און אנדערע דראגס?

- **יונגע מענטשן הערן איבער דראג באנוץ יעדן טאג, פון אנדערע מענטשן און דורך אינהאלט וואס זיי זעהען און הערן.** די זאכן וואס איר טוט און זאגט גיבן זיי צו פארשטיין וואס איז ערווארטעט פון זיי, און עס קען זיי העלפן בלייבן געזונט.
- **עלטערן האבן די גרעסטע איינפלוס אויף א יונגער מענטש'ס באשלוס נישט צו נוצן אלקאהאל און אנדערע דראגס.** הויבט אן רעדן מיט די קינדער אויף אן אופן וואס פאסט פאר זייער עלטער שוין אזוי פרי ווי פרי-סקול, און שטעלט זיך נישט אפ דארט.
- **ווי פריער איר הויבט אן רעדן מיט זיי,** אלץ מער וועלן יונגע מענטשן ארייננעמען דאס וואס איר גיבט זיי איבער. עס איז קיינמאל נישט צו שפעט צו אנהויבן.
- **אויב איר אדער א קרוב אייערע אביוזט דראגס אדער אלקאהאל,** האט אייער קינד אדער צענערלינג העכערע אויסזיכטן אויף צו אביוזען דראגס אדער אלקאהאל. רעדט איבער דעם זיי צו באשיצן אין די לאנגע טערמין.

וויאזוי זאל איך רעדן איבער די זאכן?

- **זייט אפן און רעדט אמת'דיג.** לאזט וויסן פאר קינדער און צענערלינגען אז זיי קענען אייך פרעגן פראגן און דורכשמועסן וויכטיגע נושאים.
- **באזירט אינפארמאציע אויף פאקטן, נישט אויף שרעק.** ערקלערט קלאר אייערע זארגן. צום ביישפיל, "דיין מוח אנטוויקלט זיך נאך, און איך וויל אז דו זאלסט זיין דאס בעסטע וואס דו קענסט זיין. אלקאהאל און דראגס קענען דאס שטערן."
- **עס איז בסדר נישט צו האבן אלע ענטפערס.** טיילט מיט אייערע ווירדן און זוכט צוזאמען פאר מער אינפארמאציע.
- **קאנצענטרירט זיך אויף וואס זיי זאלן טוהן,** אנשטאט אויף דאס וואס זיי זאלן נישט טוהן.
- **שטעלט אוועק א קלארע סטאנדארט וואס איז ערווארטעט פון זיי.** רוב עלטערן טראכטן אז זיי האבן געזאגט פאר זייער קינד אדער צענערלינג וואו זיי שטייען. ווייניגער פון האלב פון קינדער אין זיבעטע ביז 12'טע קלאס אין ניו יארק סיטי זאגן אז זייערע עלטערן האבן גערעדט צו זיי איבערן טרונקען אלקאהאל אין די קינדער יארן.¹
- **רעדט איבער וואס איר זעהט, לייענט און הערט,** אריינרעכענענדיג אויף סאָושעל מידיע און אין מציאות. טיילט מיט וויאזוי איר פילט איבער די אויפפירונג וואס איר זעהט. געפונט אויס וויאזוי עס מאכט אייער קינד אדער צענערלינג פילן.

¹ Youth Development Survey 2014-15 Report: New York City Public Schools Graders
7-12. New York State Office of Alcoholism and Substance Abuse Services;102
אנטוויקלונג סורוועי באריכט פון 2014-15: ניו יארק סיטי פובליק סקול קינדער אין קלאסן 7 ביז 12.
דורך די ניו יארק סטעיט אפיס פון אלקאהאליזם און דראג אביוז סערוויסעס, בלאט 102.

פארוואס נוצן יונגע מענטשן דראגס און אל-קאהאל?

- טייל ערווארטן דאס צו זיין א הנאה'דיגע זאך אדער זיי צו גיבן קוראזש אין נייע אדער שרעקעדיגע מצבים.
- טייל טראכטן אז דאס איז ערווארטעט פון זיי און ווילן זיין אנגענומען צווישן זייערע פריינט.
- טייל נוצן דראגס און אלקאהאל צו פארמאסקירן אומאיינגענעמע געפיהלן וואס קומען פון דעפרעסיע, געזעלשאפטליכע ענקזייטן, סטרעס-פארבינדענע קראנקהייטן, פיזישע אדער עמאציאנאלע אביוז און פיזישע ווייטאג.
- סטרעס קען פירן צו דראג באנוץ. יונגע מענטשן וועלכע טרונקען אלקאהאל אדער נוצן דראגס אלס א וועג צו האנדלען מיט שוועריגקייטן וועלן מעגליך זיך קיינמאל נישט אויסלערנען אנדערע וועגן צו פארגרינגערן סטרעס. דאס העכערט זייערע אויסזיכטן פון אביוזען דראגס און אלקאהאל אזוי ווי די סטרעס ווערט ערגער.
- טייל נוצן דראגס און אלקאהאל צו בלייבן אויף (נישט מיד) אדער צו ארבעטן שנעלער.
- זיי מאכן נאך די ביישפיל וואס איר גיבט זיי. יונגע מענטשן וועלכע זענען ארום ערוואקסענע וועלכע נוצן אלקאהאל און דראגס זענען מער ווארשיינליך זיי אויך צו נוצן.²

וואס זענען די סימנים אז מיינ קינד אדער צענער-לינג דארף מעגליך הילף?

די ליסטע פון ענדערונגען קענען זיין א סימן פון אביוז פון דראגס אדער אלקאהאל, זיי קענען זיין פארבינדן צו מעדיצינישע אדער גייסטישע געזונטהייט קראנקהייטן אדער קענען זיי זיין א סימן פון אבנארמאלע אנטוויקלונג פון עלטערע קינדער און צענערלינגען.

פיזישע ענדערונגען

- | | |
|---------------------------------------|---|
| • פארגרעסערטע שווארץ אפל אין די אויגן | • איבערגעחזרטע בלוטיגונג פון די נאז |
| • אומגעווענטליכע גלוסטענישן | • כסדר לעקן די ליפן |
| • שלעפעריגקייט | • אויסקוקן צושלאכעט |
| • זיך שאקלען אדער ציטערן | • ארויפגיין אין וואג אדער פארלירן וואג (מער פון געווענטליכע וואוקס ראטעס) |

² Yule AM, Wilens TE, Martelon M, Rosenthal L, Biederman J. Does exposure to parental substance use disorders increase offspring risk for a substance use disorder? A longitudinal follow-up study into young adulthood [צי פארגרעסערט דאס זיין אויסגעשטעלט צו דראג באנוץ קראנקהייטן פון די עלטערן די אויסזיכטן פון די קינדער צו האבן א דראג באנוץ קראנקהייט? א נאכפאלגנדע שטודיע אריין אין פריע ערוואקסענע יארן]. *Drug Alcohol Depend.* 2018;186:154-158. doi:10.1016/j.drugalcdep.2018.01.021

• געזעלשאפטליכע ענדערונגען

- טוישן גרופעס פון פריינט (האט נייע פריינט אדער רעדט נישט מער מיט אמאליגע פריינט)
- אויסלאזן קלאסן
- פארלירן אינטערעסע אין געזעלשאפטליכע אדער הנאה'דיגע אקטיוויטעטן
- 'פארפירן', ברעכן כללים אדער זיך אויפפירן נישט פאסיג
- כסדר בארגן געלט
- זיך איזולירן (אפזונדערן פון אנדערע) מער

• עמאציאנאלע ענדערונגען

- עקסטרעמע גיסטע טוישונגען
- צוריקגעצויגן (רעדט נישט מער און פארברענגט נישט מער מיט אנדערע)
- זיין היפעראקטיוו אדער אומרואיג
- ענקזייעטי (מורא האבן צו טוהן זאכן אדער גיין צו פלעצער)

כאטש די סימנים ווייזן נישט אויף אז אייער קינד אדער צענערלינג אביזט דראגס אדער אלקאהאל, קענען זיי זיין א סימן אז אייער קינד גייט אריבער אן אנדערע פראבלעם אדער מערערע פראבלעמען.

וויאזוי זאל איך רעאגירן צו מיין קינד אדער צענערלינג?

- **הערט זיך איין** און לאזט זיי וויסן אז איר זענט דא זיי צו העלפן.
- **געדענקט** אז יונגע מענטשן קענען פילן פארשעמט און באזארגט איבער וויאזוי איר וועט רעאגירן.
- **נעמט אונטער אויסגערעכנטע שריט ווי איידער רעאגירן אן זיך איבערטראכטן.** רעאגירן אן זיך איבערטראכטן קען זיי אוועקשטופן און דאס שווערע מאכן זיי צו העלפן אין די לאנגע טערמין.
- **גרייט זיך אן פאר די שמועס,** באזונדערס אויב איר האט נישט גערעדט מיט אייער קינד אדער צענערלינג פאר א וויילע. אויב איר זענט נישט גרייט פאר די פולע שמועס, נעמט אביסל צייט צו נעמען א טריט אויף צוריק אדער ווענדט זיך פאר הילף פון אן אנדערן פארטרויליכן ערוואקסענער.
- **שאצט אפ די סכנה צוזאמען מיט זיי.** צי פרובירן זיי זיך אויס אדער פילן זיי אז זיי מוזן נוצן (צום ביישפיל, איז דאס צוליב דרוק וואס זיי פילן פון פריינט אדער זענען זיי אנגעוויזן דערויף)? צי בעטן זיי פאר הילף?
- **מאכט צוזאמען א זיכערהייט פלאן,** צי זיי דארפן א פלאן זיך צו ארויסזעהן פון א מצב מיט פריינט וואו אלקאהאל אדער דראגס ווערן גענוצט אדער אויב זיי דארפן פראפעסיאנאלע הילף.

וואו קען איך באקומען הילף?

זעהט די הילפס-מיטלען אויף די הונטערשטע זייט פון די בראשור פאר הילף מיטן רעדן צו אייער קינד אדער צענערלינג און באקומען צוטריט צו באהאנדלונג אפציעס, אויב נויטיג.

שריט צו אונטערנעמען צו העלפן אייער קינד אדער צענערלינג:

1. רעדט צו אייער קינד אין א פרייע עלטער איבער אלקאהאל און דראגס. לאזט זיי וויסן אז איר זענט דא זיי צו העלפן.
2. קוקט אויף וויאזוי אלקאהאל און דראגס ווערן גענוצט אין אייער פאמיליע און וואס אייער קינד אדער צענערלינג קען מעגליך זעהן אין זייער טאג-טעגליכע לעבן.
3. לייגט אוועק אלקאהאל און פארשריבענע מעדיצינען (אריינרעכענענדיג אפיוודס) אין פארשפארטע שרענק און ווארפט אוועק סיי וועלכע מעדיצין וואס איר נוצט מער נישט. מוטיגט אייער פאמיליע און אנדערע וואס גיבן זיך אפ מיט אייער קינד אדער צענערלינג צו טוהן דאס זעלבע. פאר טיפס וויאזוי צו ארויסווארפן מעדיצין זיכערערהייט, באזוכט dec.ny.gov און זוכט "safe medication disposal for households" (ארויסווארפן מעדיצין זיכערערהייט פאר הויזגעזינדער).
4. אויב אייער קינד אדער צענערלינג האט א פראבלעם און נוצט דראגס אדער אלקאהאל אויף א שלעכטע אופן, ווענדט זיך פאר איינע פון די הילפס-מיטלען אויף די הונטערשטע זייט פון די בראשור.
 - איר קענט אויך פרעגן סיי וועלכע פאטענציאלע העלט קעיר פראפעסיאנאל איבער זייער ערפארונג מיטן באהאנדלען עלטערע קינדער אדער יונגע ערוואקסענע.
 - געפונט אויס אויב דער פראפעסיאנאל אפפערט מעדיצינען אלס טייל פון די באהאנדלונג. דאס איז א רעקאמענדירטע סטאנדארט פאר אפיווד באנוץ קראנקהייט און קען אויך העלפן מיט אלקאהאל אביוז.
5. אויב אייער קינד גייט אריבער אן אפעראציע אדער איז אין ווייטאג, רעדט מיט זייער דאקטאר איבער די זיכערסטע וועגן צו באהאנדלען זייער ווייטאג און פארמיידן אפיווד פרעסקריפשענס ווען אימער מעגליך.

הילפס-מיטלען און שטיצע +

- דראג אביוז און גייסטישע געזונטהייט סערוויסעס אדמיניסטראציע
(Substance Abuse and Mental Health Services Administration,
SAMHSA)

• באזוכט [samhsa.gov/underage-drinking](https://www.samhsa.gov/underage-drinking) פאר אינפארמאציע
איבער וויאזוי צו רעדן צו אייערע קינדער און צענערלינגען אין א יונגע עלטער
איבערן טרונקען אלקאהאל און נוצן אנדערע דראגס.

- ניו יארק סטעיט אפיס פון אדיקשען סערוויסעס און שטיצע (New York
(State Office of Addiction Services and Supports

• באזוכט [talk2prevent.ny.gov](https://www.talk2prevent.ny.gov) פאר אינפארמאציע איבער דראג באנוץ צווישן
יונגווארג און צו טרעפן הילפס-מיטלען און מאטעריאלן איבערן בויען א קשר
מיט יונגווארג, קאמוניקירן מיט זיי און איבער די קאנסעקווענצן.

- נאציאנאלע אינסטיטוט פאר דראג אביוז פאר צענערלינגען (National
(Institute on Drug Abuse for Teens

• באזוכט [teens.drugabuse.gov](https://www.teens.drugabuse.gov) פאר וויסנשאפטליכע אינפארמאציע איבער
דראג באנוץ צווישן צענערלינגען און די ווירקונגען דערפון, אריינרעכענענדיג
אינטעראקטיווע מאטעריאלן פאר צענערלינגען, לערער און עלטערן.

988 •

• פאר אומזיסטע, געהיימע קריזיס קאונסעלינג, גייסטישע געזונטהייט און דראג
באנוץ שטיצע און צו געשיקט ווערן פאר ווייטערע קעיר, רופט אדער טעקסט
988 אדער שיקט א מעסעדזש אויף [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988). קאונסעלארס זענען
אווועלעבעל 24/7 אויפן טעלעפאן אין מער פון 200 שפראכן.

- Center on Addiction

• די הילף האטליין אפפערט פערזענליכע שטיצע פאר עלטערן און ערציהער פון
קינדער אדער צענערלינגען וועלכע באנוצן זיך מיט דראגס אדער אלקאהאל.
צו פארבינדן ווערן מיט א טרענירטער ספעציאליסט, רופט 855-378-4373,
טעקסט 55753 אדער באזוכט [drugfree.org/helpline](https://www.drugfree.org/helpline).