

BAB XXVIII

Alkohol dan Obat-obatan/Narkoba





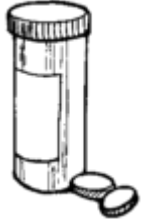


- Penggunaan dan penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan lainnya
- Permasalahan dari alkohol dan obat-obatan lainnya
- Mengatasi masalah akibat penggunaan alkohol dan obat-obat lain
- Permasalahan akibat rokok
- Tinggal dengan pemabuk atau pecandu obat-obatan terlarang
- Pencegahan penyalahgunaan obat dan alkohol

Banyak orang tidak menyadari bahwa alkohol dan tembakau adalah bahan yang berbahaya bagi kesehatan

Dalam bab ini kami membahas masalah kesehatan yang disebabkan obat-obatan/Narkoba ini, pengaruh pada perempuan, dan cara menghentikan penggunaan obat-obatan/Narkoba, terutama alkohol dan rokok, penyalahgunaan obat/Narkoba terbanyak di masyarakat.

Banyak jenis obat digunakan dalam hidup sehari-hari. Di beberapa tempat, alkohol atau obat-obatan memegang peran penting dalam tradisi. Sedang di tempat lain, minuman beralkohol seperti anggur atau bir, umumnya disajikan bersama makanan. Obat-obatan/Narkoba dan alkohol seringkali menjadi bagian pesta atau kegiatan sosial. Dan beberapa obat-obatan digunakan untuk menyembuhkan.

Beberapa obat-obatan yang seringkali digunakan dengan cara berbahaya:

	<p>Alkohol: minuman keras seperti bir, anggur, brew, spirit</p>		<p>Daun tembakau, sirih, khat</p>
	<p>Kokain, heroin, candu (opium), metamfetamin</p>		<p>Pil untuk menurunkan berat badan atau tidak mengantuk Obat terutama untuk nyeri hebat atau obat tidur/penenang</p>
	<p>Ganja (mariyuana dan hashish)</p>		<p>Lem, minyak, bensin</p>

Penggunaan dan Penyalahgunaan Alkohol dan Obat-obatan

MENGAPA ORANG MULAI MENGGUNAKAN ALKOHOL ATAU OBAT-OBATAN

Orang mulai menggunakan alkohol atau obat-obatan karena tekanan sosial. Anak laki-laki dan laki-laki dewasa bisa mendapat tekanan untuk minum-minum atau menggunakan obat-obatan untuk membuktikan kejantanan mereka. Seorang laki-laki yakin bahwa semakin banyak dia minum, atau semakin banyak obat yang dia gunakan, maka semakin jantanlah dirinya. Beberapa orang menggunakan alkohol dan obat-obatan karena menyukai perasaan yang ditimbulkan obat/minuman tersebut.

Banyak anak perempuan dan perempuan juga mulai menghadapi tekanan sosial untuk mulai minum-minum atau menggunakan obat-obatan. Mereka merasa bahwa mereka akan tampak lebih dewasa atau lebih modern. Atau mereka berpikir akan lebih mudah diterima yang lain.

Perusahaan yang membuat dan menjual alkohol dan obat juga menggunakan tekanan sosial. Iklan, yang membuat orang menggunakan alkohol dan obat-obatan, tampak bergaya, terutama bagi anak muda, akan mendorong orang untuk membelinya. Dan ketika perusahaan tersebut membuat pembelian sangat mudah bahkan menyenangkan, orang ingin membeli lebih banyak lagi. Tekanan seperti ini sangat berbahaya karena orang kadang tidak menyadari bagaimana hal ini mempengaruhi mereka.



Beberapa iklan, lagu, dan film mendorong anak muda untuk minum-minum dan menggunakan obat-obatan

KAPAN PENGGUNAAN MENJADI PENYALAHGUNAAN?

Apapun alasan memulainya, alkohol dan obat-obatan sangat mudah disalahgunakan. Seseorang dikatakan menyalahgunakan jika dia kehilangan kendali saat menggunakan alkohol atau obat-obatan, menggunakan dalam jumlah banyak, atau tingkah lakunya aneh saat menggunakan obat atau alkohol.

Berikut ini merupakan tanda-tanda orang yang menyalahgunakan alkohol atau obat-obatan:

- Merasa bahwa mereka membutuhkan minuman atau obat untuk melewati siang atau malam hari. Mereka seringkali menggunakan di tempat atau waktu yang tidak biasa, seperti di pagi hari atau saat mereka sendirian
- Berbohong mengenai banyaknya alkohol atau obat yang ia gunakan, atau menyembunyikannya

- Memiliki masalah keuangan karena banyak yang mereka habiskan untuk membeli alkohol atau obat-obatan. Beberapa orang mengaku melakukan tindak kriminal untuk mendapatkan uang membeli alkohol atau obat
- Mengganggu perayaan/pesta karena terlalu banyak minum atau menggunakan obat
- Malu akan tingkah laku mereka saat menggunakan obat atau alkohol
- Tidak dapat bekerja sebaik dulu atau sering tidak masuk kerja karena penggunaan alkohol dan obat
- Tingkah laku kasar. Laki-laki dapat menjadi lebih kasar pada istri, anak, atau temannya.

Jika menggunakan obat-obatan mengubah hidup anda, maka ini saatnya untuk berhenti atau mulai menguranginya. Lebih baik berhenti sebelum mulai membahayakan diri anda, keluarga, atau persahabatan anda.

ALASAN ORANG MENYALAHGUNAKAN OBAT-OBATAN DAN ALKOHOL



Banyak orang berakhir dengan menyalahgunakan obat dan alkohol karena berusaha melarikan diri dari masalah hidup.

Semua orang melakukan hal ini. Tapi orang, yang memiliki orangtua dengan penyalahgunaan alkohol atau obat, lebih banyak yang mencoba dan memecahkan masalah mereka dengan cara yang sama. Hal ini terjadi karena kelemahan menyalahgunakan obat atau alkohol diturunkan dari orang tua ke anak. Dan pada waktu anak melihat bagaimana orang tuanya menggunakan hal ini untuk melarikan diri dari masalah, mereka pun belajar mengikuti tingkah laku ini.

Penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan juga banyak ditemui pada orang yang merasa tidak mempunyai harapan lagi untuk mengubah hidup mereka yang menderita. Orang yang dibuang dari kampung halaman mereka atau menghadapi masalah yang berat – seperti kehilangan pekerjaan, atau kehilangan anggota keluarga, atau ditelantarkan pasangan—juga beresiko tinggi menyalahgunakan.

Perempuan seringkali mulai menyalahgunakan alkohol atau obat karena mereka merasa tidak memiliki kendali atas hidup mereka atau tidak mempunyai kekuatan untuk mengubah hidup mereka. Mereka merasa tergantung atau berada dalam belas kasihan, dari pasangan atau anggota keluarga laki-laki lainnya. Dan jika status sosialnya rendah, perempuan akan sulit untuk menghargai dirinya.

Sayangnya, alkohol dan obat-obatan hanya memperburuk masalah-masalah ini, dan orang akan lebih tidak berdaya lagi untuk memperbaiki hidup mereka. Bukannya mencari cara memperbaiki keadaan mereka. Kebanyakan orang, yang menyalahgunakan alkohol dan obat-obatan, menghabiskan waktu, uang, dan kesehatan mereka untuk menghindari dan melupakan masalah mereka.

Ketergantungan dan ketagihan

Saat seseorang menyalahgunakan alkohol dan obat-obatan, tubuh dan pikirannya mulai merasakan kebutuhan yang besar akan obat. Saat pikiran merasakan kebutuhan ini, maka disebut ketergantungan. Saat tubuh seseorang merasakan keinginan kuat untuk minum obat sampai ia merasa sakit tanpa obat tersebut, maka disebut ketagihan secara fisik.

Alkohol dan beberapa obat dapat menyebabkan ketagihan. Sekali seseorang ketagihan, dia memerlukan lebih dan lebih lagi alkohol dan obat untuk dapat merasakan efeknya.

Masalah Akibat Alkohol dan Obat-obatan

MASALAH KESEHATAN UMUM

Orang yang menggunakan alkohol dan obat-obatan dalam jumlah besar, lebih sering sakit dan menderita sakit lebih berat dari orang pada umumnya. Mereka sering mengalami:

- Gizi kurang, yang menyebabkan sakit lebih parah
- Kanker, dan gangguan hati, jantung, lambung, kulit, paru, dan sistem urin (air kencing), dan kadang terjadi kerusakan permanen
- Kerusakan otak atau kejang-kejang
- Lebih banyak timbul penyakit akibat infeksi HIV
- Hilang ingatan –tidak tahu apa yang terjadi saat sadar
- Masalah kesehatan jiwa, seperti depresi berat atau cemas, atau melihat hal-hal atau mendengar suara-suara (halusinasi), mudah curiga pada orang lain, atau mengalami ingatan masa lalu
- Meninggal, akibat terlalu banyak penggunaan obat dalam satu kali minum (overdosis)

Sebagai tambahan, luka atau kematian akibat kecelakaan juga banyak terjadi pada orang-orang ini (dan kadang menimpa keluarga mereka). Ini terjadi karena mereka

membuat keputusan yang buruk atau mengambil resiko yang tidak perlu, atau karena mereka kehilangan kontrol atas tubuh mereka saat menggunakan alkohol dan obat-obatan. Jika mereka berhubungan seksual tanpa pengaman, berbagi obat menggunakan suntikan, atau menukar obat dengan hubungan seksual, mereka beresiko tinggi terkena hepatitis, HIV, dan infeksi menular seksual lainnya.

Obat yang dikunyah. Mengunyah daun tembakau dan sirih seringkali merusak gigi dan gusi seseorang, dan menyebabkan luka di rongga mulut, kanker mulut dan tenggorok, dan bahaya lain bagi tubuh. Khat dapat menyebabkan masalah lambung dan sembelit (sulit berak/buang air besar). Banyak obat yang dikunyah menyebabkan ketergantungan.

Menghirup lem dan bensin. Banyak orang yang tidak punya uang, terutama anak-anak jalanan, menghirup lem dan bensin untuk melupakan rasa lapar. Hal ini mudah menyebabkan ketergantungan dan dapat menyebabkan masalah kesehatan berat, seperti gangguan penglihatan, kesulitan berpikir dan mengingat, tingkah laku kasar, hilangnya kemampuan menilai dan penguasaan diri, penurunan berat badan yang cepat, bahkan gagal jantung dan kematian.



Menggunakan alkohol dan obat-obatan dapat merusak kesehatan secara permanen/menetap

Orang yang mengunyah tembakau memiliki resiko masalah kesehatan yang sama dengan orang yang merokok

*Penggunaan obat-obatan dan alkohol **apapun** berbahaya jika orang tersebut:*

- *Sedang menyetir, menjalankan mesin, atau peralatan berbahaya*
- *Hamil atau menyusui*
- *Merawat anak kecil*
- *Menjalani pengobatan, terutama meminum obat untuk menghilangkan nyeri, obat tidur, obat anti-kejang, atau mengalami masalah kesehatan jiwa*
- *Memiliki penyakit hati atau ginjal*



Penggunaan obat-obatan dengan alkohol dapat berbahaya dan menyebabkan kematian !

PENGARUH ALKOHOL DAN OBAT-OBATAN LEBIH BURUK PADA PEREMPUAN



Saat perempuan hamil meminum alkohol, merokok, atau menggunakan obat-obatan, bayi mengalami hal yang sama.

Sebagai tambahan masalah terhadap masalah kesehatan yang dialami orang yang menyalahgunakan alkohol dan obat-obatan, perempuan menghadapi beberapa masalah kesehatan khusus:

- Perempuan yang minum banyak alkohol atau menggunakan obat-obatan lebih mudah menderita penyakit hati dibanding laki-laki
- Banyak perempuan dan anak perempuan dipaksa melakukan hubungan seksual yang mereka tidak inginkan pada waktu mereka minum alkohol atau menggunakan obat. Hal ini berakibat kehamilan yang tidak diharapkan, infeksi HIV, atau infeksi seksual menular lainnya
- Jika digunakan selama kehamilan, obat-obatan dan alkohol dapat menyebabkan kecacatan dan kelainan mental pada bayi seperti:
 - Kelainan jantung, tulang, kelamin, kepala dan wajah
 - Berat badan rendah
 - Pertumbuhan yang lambat
 - Kesulitan belajar dan keterbelakangan mental
 - Gangguan tingkah laku

Bayi yang dilahirkan juga dapat tergantung pada obat-obatan dan menderita gejala-gejala putus obat sama seperti orang dewasa

Perempuan Merasa Lebih Malu

Di sebagian besar masyarakat, tingkah laku perempuan di muka umum lebih diperhatikan dibanding laki-laki. Jika laki-laki menggunakan alkohol atau obat-obatan seringkali dianggap wajar, tapi tidak seperti itu untuk perempuan. Jika perempuan kehilangan kendali atas tingkah lakunya karena menggunakan terlalu banyak alkohol atau obat-obatan, dia akan dipandang sebagai 'perempuan rendah'.

Untuk menghindari rasa malu tersebut, perempuan cenderung minum secara teratur untuk jangka waktu yang panjang, dibanding meminum dalam jumlah banyak sekali minum. Cara minum seperti ini memudahkan perempuan untuk mengontrol tingkah

lakunya. Dia juga cenderung merahasiakan penyalahgunaannya dan menjauhi pengobatan. Semua tingkah laku ini meningkatkan bahaya akibat penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan

Penyalahgunaan obat/alkohol dan kekerasan dalam rumah tangga

Penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan membuat tindakan kekerasan lebih buruk, terutama di rumah. Perempuan yang memiliki pasangan/suami dengan penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, sering mengalami luka-luka bahkan kematian, karena kekerasan yang dilakukan oleh pasangan/suaminya. Untuk informasi lebih lanjut, lihat bab 'kekerasan'

Mengatasi Masalah Alkohol dan Obat-obatan

Walaupun tampak sulit untuk mengatasi ketergantungan dan ketagihan terhadap alkohol dan obat-obatan, hal ini dapat dilakukan. Terdapat 2 tahap: berhenti dan belajar menjauhi alkohol dan obat-obatan.

BERHENTI MENGGUNAKAN ALKOHOL DAN OBAT-OBATAN

Jika anda pikir anda mengalami masalah dengan alkohol dan obat-obatan, dan anda ingin berhenti:

- 1. Akuilah anda memiliki masalah**
- 2. Putuskan untuk melakukan sesuatu SEKARANG**
- 3. Hentikan.** Atau kurangi lalu berhenti. Banyak orang dapat berhenti minum atau menggunakan obat-obatan dengan sekali mencoba. Yang diperlukan hanyalah keinginan untuk berhenti dan keyakinan mereka dapat melakukannya. Yang lain membutuhkan bantuan dari program berkelompok atau pengobatan yang membantu orang dengan masalah alkohol dan obat-obatan. Terdapat banyak kelompok semacam itu di berbagai negara. Sebagian besar perempuan merasa lebih nyaman dalam kelompok yang hanya beranggotakan perempuan. Jika tidak ada kelompok di daerah anda, mulai membentuk kelompok sendiri dengan orang yang berhasil membantu orang lain untuk berhenti minum atau menggunakan obat-obatan.
- 4. Jika anda mulai minum atau menggunakan obat lagi, jangan menyalahkan diri anda.** Tapi segera mulai berusaha untuk berhenti lagi.

Kelompok pendamping pecandu alkohol

Untuk menjadi anggota kelompok pendamping pecandu alkohol, seseorang hanya membutuhkan satu syarat yaitu: keinginan untuk berhenti minum-minum alkohol. Untuk bergabung, anda cukup bertemu secara teratur dengan orang lain yang telah berhenti minum alkohol supaya bisa saling berbagi pengalaman, kekuatan, dan harapan. Anda juga memiliki pendukung – seseorang yang telah berhenti minum beberapa waktu dan yang dapat memberikan anda dukungan perorangan.

Kelompok ini tidak memungut bayaran. Kelompok ini juga tidak mendukung atau melawan gagasan apapun, atau memiliki hubungan dengan kelompok agama atau politik tertentu. Satu-satunya tujuan kelompok ini adalah untuk membawa pesan kepada para peminum alkohol yang masih menderita.

Juga terdapat kelompok lain untuk pengguna obat-obatan (obat bius/narkoba), dan untuk anggota keluarga dari orang-orang yang menyalahgunakan alkohol dan obat-obatan.

Ketagihan secara fisik dan putus obat

Pada waktu seseorang secara fisik ketagihan alkohol atau obat-obatan dan berhenti menggunakannya, dia akan melewati suatu periode putus obat. Selama periode itu, tubuhnya harus terbiasa tanpa alkohol dan obat-obatan.

Ketagihan alkohol dan putus alkohol. Setelah berhenti minum, dibutuhkan sekitar 3 hari hingga sebagian besar gejala putus alkohol akan berhenti. Banyak orang melewati periode ini tanpa masalah. Tapi karena beberapa orang mengalami gejala yang berat, penting bagi seseorang untuk mengawasi dan memberikan bantuan jika diperlukan.

Tanda awal putus alkohol:



- Gemetar
- Gugup dan perasaan terganggu
- Berkeringat
- Sulit makan dan tidur
- Nyeri seluruh tubuh
- Mual, muntah, sakit perut

Tanda-tanda ini seringkali hilang dengan sendirinya, atau memburuk. Jika memburuk, dia harus menemui tenaga kesehatan segera. Jika bantuan sulit dijangkau, berikan 10 mg atau 20 mg obat diazepam untuk diminum, untuk mengurangi kejang. Berikan lagi 10 mg 1 jam kemudian jika gejala tidak membaik. Jika anda dalam perjalanan, anda dapat mengulang obat tersebut setiap 4-5 jam.

Gejala berikut merupakan suatu kegawat-daruratan. Siapapun yang menunjukkan gejala-gejala berikut harus segera mendapat bantuan medis:

- Bingung
- Melihat hal-hal aneh atau mendengar suara-suara
- Denyut jantung sangat cepat
- Kejang

Setelah anda berhenti minum

Segera mulai makan (atau minum) banyak protein, vitamin, dan mineral. Makanan ini dapat membantu pemulihan tubuh: hati, jamur, roti gandum, nasi, kacang, dan sayuran hijau. Jika anda tidak dapat makan, vitamin dapat membantu. Minumlah multivitamin atau vitamin B kompleks yang mengandung asam folat.

Beberapa obat tradisional (herbal) dapat membantu hati membersihkan tubuh dari efek beracun alkohol atau obat. Tabib/dukun tradisional dapat memberikan herbal (obat tradisional) yang sesuai.

Saat seseorang ketagihan alkohol, tubuh yang kekurangan alkohol dapat menyebabkan kejang.

BELAJAR MENJAUHI ALKOHOL DAN OBAT-OBATAN

Sekali seseorang bisa mengatasi kecanduan/ketagihan obat/alkohol, penting baginya untuk belajar tetap 'bersih'/ menjauh dari alkohol dan obat-obatan untuk mencegah kembalinya masalah. Cara terbaik melakukannya adalah dengan belajar untuk menghadapi hidup. Hal ini tidaklah mudah dan membutuhkan waktu.

Perempuan yang pernah menyalahgunakan alkohol atau obat-obatan, seringkali merasa malu dan tidak berdaya. Dia perlu belajar memahami bahwa ia mampu berubah untuk memperoleh hidup yang lebih baik. Satu cara untuk memulainya adalah dengan membuat perubahan kecil yang dapat menunjukkan pada dirinya dan orang lain bahwa ia dapat menghadapi masalah-masalah.

Berikut beberapa usulan yang dapat membantu perempuan memperoleh kemampuan untuk bertahan:

- Kembangkan jaringan pendukung di antara orang-orang dekat anda dan mintalah bantuan jika memerlukannya. Lebih mudah untuk memikirkan masalah dan mulai menyelesaikannya saat anda dapat berbicara dan bekerjasama dengan orang lain
- Usahakan menyelesaikan masalah satu per satu. Dengan cara ini, masalah-masalah tersebut tidak tampak terlalu besar sehingga anda tidak dapat menghadapinya
- Usahakan bercerita pada teman atau seseorang yang anda percaya mengenai hal-hal yang mengkhawatirkan atau mengecewakan anda, atau yang membuat anda marah atau sedih. Anda akan mulai memahami kenapa anda merasakan perasaan tersebut dan apa yang dapat anda lakukan untuk merasa lebih baik
- Bekerjalah dengan orang lain untuk memperbaiki kelompok masyarakat anda. Hal ini akan menunjukkan pada diri anda dan orang lain bahwa anda tahu bagaimana membuat perubahan. Anda juga mungkin menyadari bahwa melakukan hal tersebut membantu anda secara pribadi untuk berubah
- Adakan pertemuan teratur dengan orang lain yang juga berusaha menjauhi alkohol dan obat-obatan



Jika anda berusaha menjauhi alkohol atau obat-obatan, hindari tempat-tempat yang memberikan tekanan bagi anda untuk menggunakannya. Bekerja-samalah dengan orang lain untuk mengadakan kegiatan sosial di mana tidak terdapat obat dan alkohol

Masalah Kesehatan akibat Merokok

Perokok mengalami ketagihan terhadap zat yang terdapat dalam tembakau, yang disebut nikotin. Tanpa rokok, mereka akan merasa tidak enak badan atau gugup. Sangat sulit untuk berhenti merokok karena nikotin merupakan zat yang sangat membuat orang kecanduan/ketagihan.

Karena lebih banyak laki-laki yang merokok dibanding perempuan, merokok dianggap merupakan masalah kesehatan laki-laki. Tapi merokok juga menjadi salah satu alasan buruknya kesehatan perempuan. Hal ini juga merupakan alasan masalah kesehatan di negara miskin. Alasannya karena rokok membantu orang menghadapi stress. Alasan lainnya yaitu perusahaan rokok berusaha lebih keras menjual rokok di negara-negara ini karena semakin banyak orang di negara maju yang berhenti merokok.

Pada perempuan dan laki-laki, merokok dapat menyebabkan:

- penyakit paru berat, termasuk bronchitis kronis dan emfisema
- Flu berat dan batuk
- Kanker paru, mulut, tenggorok, leher, dan kandung kencing
- Serangan jantung, stroke, dan tekanan darah tinggi

Beberapa masalah ini dapat menyebabkan kematian. Faktanya, 1 dari 4 orang perokok meninggal akibat masalah yang ditimbulkan rokok



Anak-anak dengan orang tua perokok lebih sering terkena infeksi paru dan masalah nafas lainnya dibanding anak yang orang tuanya bukan perokok.

Merokok dapat menyebabkan timbulnya penyakit pada orang disekeliling anda yang tidak merokok !!

PENGARUH ROKOK LEBIH BURUK PADA PEREMPUAN

Sebagai tambahan masalah yang dibahas di atas, perempuan perokok lebih beresiko:

- Sulit hamil (infertilitas/mandul)
- Keguguran, dan bayi lahir kecil atau terlalu cepat lahir
- haid berakhir (menopause) terlalu cepat
- tulang rapuh yang mudah patah selama usia dewasa dan usia tua (karena tulang keropos)
- kanker leher rahim dan kanker rahim

Perempuan yang hamil harus menghindari perokok, sehingga rokok tidak dapat mempengaruhi bayinya.

Hidup dengan Orang yang Memiliki Masalah dengan Alkohol atau Obat-obatan



Seringkali perempuan harus memperhatikan seseorang, baik itu pasangannya atau kerabat laki-laki, yang memiliki masalah dengan alkohol atau obat-obatan. Hidup bersama orang tersebut sangat sulit terutama jika orang tersebut tidak mau berubah.

Anda dapat membantu diri sendiri dan keluarga anda dengan:

- tidak menyalahkan diri sendiri. Kita tidak selalu bisa membantu orang lain mengontrol penggunaan alkohol atau obat-obatan

- jangan mengandalkan pendapat orang lain mengenai anda untuk merasa nyaman dengan diri anda
- usahakan menemukan kelompok pendukung untuk anda dan keluarga anda. Kadang hal ini merupakan satu-satunya cara sebuah keluarga dapat bertahan menghadapinya

Bagaimana membantu seseorang dengan masalah alkohol atau obat-obatan:

- bantulah ia mengakui bahwa ia memiliki masalah. Mungkin hanya inilah yang dibutuhkannya untuk berhenti atau mengurangi, kecuali dia sudah ketagihan
- bicaralah dengannya mengenai usaha berhenti pada waktu dia 'sadar'
- usahakan untuk tidak menyalahkannya
- bantu dia menghindari keadaan di mana ia mendapat tekanan untuk minum atau menggunakan obat-obatan. Hal ini berarti menjauhi orang-orang dengan masalah yang sama, bahkan jika mereka adalah teman
- bantu dia menemukan cara lain untuk menghadapi kesulitan hidup dan untuk kesehatan jiwa yang lebih baik
- Bantu ia membuat rencana untuk berhenti dan melaksanakan rencana tersebut

Perempuan yang pasangannya menggunakan obat-obat suntikan beresiko terkena penyakit HIV dan hepatitis !

Mencegah Penyalahgunaan Obat-obatan dan Alkohol

Untuk mencegah penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol dengan berhasil, anda harus mempertimbangkan kekuatan sosial yang berperan dalam penggunaan obat-obatan.

Usahakan pertemuan untuk membahas mengapa penyalah-gunaan alkohol atau obat-obatan menjadi penting dalam kehidupan masyarakat. Bagaimana masalah ini dimulai? Apa yang membuat orang ingin lebih dan lebih? Apakah terdapat tekanan baru pada laki-laki dan perempuan yang membuat mereka sulit mengontrol penggunaan obat-obatan dan alkohol mereka? Bagaimana membuat obat-obatan dan alkohol menjadi hal yang tidak berarti dan tidak disalah-gunakan di kelompok masyarakatnya?

Sekali anda memahami alasan masalah, kelompok anda mungkin ingin bekerja untuk mengurangi tekanan sosial yang memaksa orang untuk minum atau menggunakan obat-obatan.

Sekelompok perempuan dan laki-laki di Chiapas, Meksiko membuat tindakan melawan alkohol sebagai bagian gerakan demokrasi dan keadilan sosial. Mereka menyadari bahwa peminum berat kadang memaksakan kehendaknya pada orang lain, dengan cara yang sama yang dilakukan polisi untuk mengontrol masyarakat. Kelompok tersebut memberikan peringatan pada peminum yang melukai orang lain, dan turun tangan pada waktu ada suami yang pemabuk yang menyiksa istri mereka. Alkohol bisa memainkan peran positif atau negatif di masyarakat. Shaman sering meminum rum, simbol kesucian, sebagai

ritual penyembuhan. Kelompok tersebut menemukan cara melawan kecanduan alkohol dan tetap menjaga tradisi dengan menggunakan minuman yang tidak mengandung alkohol.

Membantu anak muda menolak obat-obatan dan alkohol

Banyak orang dewasa yang mengalami masalah obat-obatan dan alkohol, mulai menggunakannya saat mereka muda. Obat-obatan dan alkohol tampak sebagai cara mudah untuk bersenang-senang atau menghindari masalah, terutama jika orang lain pun menggunakannya. Anak muda cenderung merasa bingung dan tidak berdaya mengenai banyak hal yang harus mereka hadapi – tubuh mereka yang sedang berkembang dan tanggung jawab baru. Anak muda juga terpengaruh oleh tekanan-tekanan terutama dari teman mereka, orang dewasa yang mereka kagumi, dan juga iklan (di majalah, radio atau tv).

Salah satu cara mengurangi penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol adalah dengan membantu anak muda belajar menolak tekanan tersebut. Berikut beberapa contoh yang berguna di banyak kelompok masyarakat:

- Anjurkan sekolah untuk mengajarkan anak muda mengenai masalah penggunaan obat-obatan dan alkohol
- Buatlah orang kesulitan menjual obat-obatan ke anak muda
- Jadilah panutan/teladan yang baik. Jika anda banyak minum atau menggunakan obat-obatan, kemungkinan anak anda juga akan melakukannya
- Ajarilah anak anda mengenai akibat penggunaan obat-obatan dan alkohol. Anak anda lalu dapat mempengaruhi teman mereka
- Bantu anak muda bersenang-senang tanpa obat-obatan dan alkohol
- Bantu anak anda mengembangkan ketrampilan dan penghargaan terhadap dirinya sehingga ia dapat menolak tekanan sosial menggunakan obat-obatan dan alkohol



Temukan orang terkenal yang menentang penggunaan obat-obatan. Anak anda akan menganggap pesan tersebut lebih mengena bila disampaikan oleh orang yang mereka kagumi !