

MEMBESAR DALAM PERSEKITARAN BEBAS DADAH

BUKU PANDUAN UNTUK IBUBAPA BAGI MAKLUMAT PENDIDIKAN PENCEGAHAN DADAH



**MULA BERBINCANG
SEBELUM MEREKA
MULA MENGAMBILNYA**



BERSATU MENENTANG DADAH



MEMBESAR DALAM PERSEKITARAN BEBAS DADAH

Isi Kandungan

2 Kata-kata Pendahuluan

3 Landskap Penyalahgunaan Dadah Belia

- Pengaruh global yang melemahkan belia kita
- Kenapakah belia menyalahgunakan dadah?
- Penagih belia di Singapura hari ini

10 Bagaimana Ibu Bapa Boleh Melindungi Anak-anak Mereka Daripada Dadah

- Petua keibubapaan untuk membina hubungan yang sihat
- Bagaimanakah ibu bapa boleh mencegah belia daripada menyalahgunakan dadah dan inhalan?
- Mengajar anak-anak untuk menolak dadah
- Petanda amaran tentang kemungkinan masalah dadah

17 Fakta-fakta

- Fakta dadah
- Undang-undang dadah

27 Pilihan Pemulihan Dadah Untuk Belia

29 Sumber

- Buku keibubapaan tentang penyalahgunaan dadah @ NLB
- Sumber & talian bantuan



Kata-kata Pendahuluan

Ke hadapan Ibu Bapa,

Biro Narkotik Pusat (CNB) telah mengeluarkan Buku Panduan ini untuk berkongsi maklumat tentang dadah dan penyalahgunaan dadah dengan ibu bapa. Singapura hampir bebas dadah. Kita tidak melihat penjual dadah atau penagih dadah di jalanan. Persekitaran yang selamat ini ialah perkara yang kita perlu lindungi dan jaga supaya anak-anak kita boleh belajar dan bermain dengan selamat di sekolah dan tempat awam.

Walaupun masalah dadah di Singapura masih dalam keadaan terkawal, CNB mendapati bahawa terdapat kenaikan dalam bilangan penagih dadah belia (di bawah usia 20 tahun) yang ditahan pada tahun-tahun yang lepas dan kebanyakan daripada mereka merupakan penagih baharu. Pada tahun 2015, di antara penagih dadah belia, para pelajar merupakan bilangan terbesar. Kami juga mendapati terdapat perubahan profil terhadap penagih belia, khususnya penagih kanabis yang kini terdiri daripada pelbagai etnik dan datang daripada keluarga kelas pertengahan yang stabil. Trend penagih dadah yang lebih muda ini adalah sesuatu yang membimbangkan dan kami sedang memantaunya dengan teliti.

Kami juga mendapati bahawa banyak pelobi luar negara yang menyokong dadah sedang mendesak untuk membenarkan penggunaan dadah atau tidak menjadikannya sebagai satu jenayah. Mereka menggalakkan mesej "Kanabis tidak berbahaya" dan mesej ini mengelirukan. Pandangan yang disokong di laman Internet oleh selebriti antarabangsa - penyalahgunaan dadah yang ditunjukkan sebagai "hebat" atau "hanya untuk bersantai" juga menghakis penentangan terhadap penyalahgunaan dadah oleh anak-anak muda kita.

Anak-anak mempunyai ramai suri teladan (role model) - antaranya, ibu bapa, guru, rakan-rakan, bintang filem dan ahli sukan. Sebahagian besar kepercayaan seorang kanak-kanak dibentuk oleh perkara yang dia mula-mula diajar di rumah dan kemudian diuji terhadap suri teladan lain selepas itu. Sebagai ibu bapa, anda memainkan peranan penting untuk melibatkan diri dan membimbing anak anda menjalani kehidupan yang sihat dan bebas dadah. Penting untuk ibu bapa mengetahui tentang dadah dan inhalan dan kesan buruknya supaya anda boleh berbincang dengan anak anda dan membimbing anak anda untuk menjauhi dadah dan inhalan.

Buku panduan ini bertujuan untuk memperkasakan anda dengan pengetahuan pendidikan pencegahan dadah yang relevan, mengenal pasti tanda-tanda penyalahgunaan dadah dan beberapa petua keibubapaan untuk berbual dengan anak anda tentang penyalahgunaan dadah. Jangan menganggap bahawa anak anda sepatutnya lebih tahu. Berinteraksi dengan mereka dari awal sebelum mereka mula bereksperimen dengan dadah.

Jadilah Juara Anti Dadah di rumah anda. Mari kita berganding bahu membimbing anak-anak kita menjalani gaya hidup bebas dadah.

En. Ng Ser Song
Pengarah
Biro Narkotik Pusat



LANDSKAP

PENYALAHGUNAAN DADAH BELIA

Globalisasi telah membawa banyak manfaat dan pengaruh ke Singapura. Kini, kita berada dalam era digital dan belia Singapura sememangnya mengikuti perkembangan dunia semasa. Apakah kaitannya dengan penyalahgunaan dadah? Apakah trend dadah global yang membimbangkan yang patut diketahui oleh ibu bapa?

PENGARUH GLOBAL YANG MELEMAHKAN BELIA KITA

PEMBENARAN KANABIS DI LUAR NEGARA

Sesetengah negara membenarkan 'ganja' untuk kegunaan 'perubatan' dan/atau rekreasi. Penyokong akan berhujah bahawa dadah ini ialah dadah 'lembut' yang mempunyai ciri ubat dan pembedannya akan membantu mengurangkan kos penguatkuasaan undang-undang dan pemenjaraan serta membentuk peluang pekerjaan untuk meningkatkan ekonomi di negara mereka. Pembenaan penggunaan dadah di luar negara mungkin mempengaruhi belia untuk berfikir bahawa kanabis tidak berbahaya atau boleh menyebabkan ketagihan serta negara-negara lain perlu ikut serta.

Tanggapan Biasa Oleh Belia

Di sini ialah beberapa pendapat belia Singapura tentang dadah dan penyalahgunaan dadah.

"Kerajaan menentang dadah kerana pandangannya yang keras lagi kolot."

"Jika kanabis dibenarkan di luar negara, tak mungkin ia berbahaya!"

"Saya pernah melihat orang makan kek ganja. Saya juga mahu mencubanya."

"Ahli politik asing juga menyokong pembednaan kanabis!"



Pastikan anak-anak anda tahu bahawa:

- Penyalahgunaan kanabis meningkatkan risiko gangguan kognitif, sakit mental dan penurunan IQ, khususnya terhadap belia[^].
- Hanya terdapat bukti sederhana bahawa dadah tersebut mampu melegakan sebilangan kecil kondisi - seperti mual disebabkan kemoterapi dan sakit kronik. Untuk kondisi begitu, pilihan rawatan lain yang sah tersedia ada dan tidak perlu menggunakan bahan haram.
- Kanabis sememangnya bukan bahan ajaib atau ubat yang merawat barah yang para penagih cuba tonjolkan di Internet. Tiada pengamal perubatan yang akan mengesyorkan anda menghisapnya untuk kegunaan perubatan[^].
- Pembenaan kanabis akan menyebabkan lebih banyak masalah. Di Belanda, negara yang bertoleransi terhadap kanabis, kota Amsterdam sedang menyaksikan impak terhadap pelajar yang hadir ke kelas dalam keadaan 'khayal' kerana mereka begitu mudah mendapatkan dadah tersebut dan juga undang-undang berkenaan dadah yang longgar di negara itu*. Dalam jangka masa panjang, pembednaan kanabis akan menimbulkan lebih banyak masalah kesihatan bagi pengguna dadah dan memberikan kesan terhadap sistem dan kos penjagaan kesihatan negara. Inilah akibat yang tidak diambil kira oleh orang ramai apabila mereka tidak begitu tegas terhadap kanabis atau dadah lain.



[^] Ulasan Literatur tentang Kanabis Perubatan. (2015). Institut Kesihatan Mental Singapura.

* Amsterdam akan mengenakan sekatan menghisap kanabis di kawasan sekolah. (12 November 2012). The Guardian. Diambil pada 20 Oktober 2016, daripada <https://www.theguardian.com/world/2012/dec/12/amsterdam-ban-cannabis-school-playground-marijuana>

PENGARUH DARIPADA INTERNET DAN MEDIA SOSIAL

Media dalam talian boleh memainkan peranan yang besar dalam meningkatkan rasa ingin tahu belia terhadap dadah kerana mereka menghabiskan banyak masa di Internet dan platform media sosial seperti Facebook dan Instagram. Belia boleh dipengaruhi perkara yang dibaca oleh mereka dalam talian, khususnya di platform yang menggalakkan penyalahgunaan dadah sebagai sikap yang "normal dan boleh diterima".

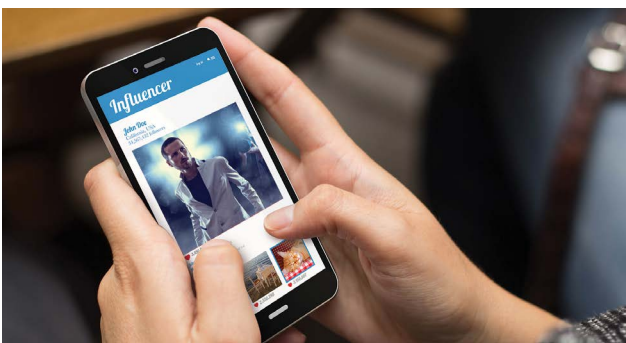
"Jika Snoop menghisap ganja, kenapa saya tak boleh?"

Rihanna menyiarkan gambar dia menghisap ganja dan nampaknya kesihatan dia tidak terjejas!"

"Cypress Hill berkata menghisap ganja adalah hebat dan sepatutnya dibenarkan. Mungkin hal itu benar..."

Apa Yang Ibu Bapa Boleh Lakukan

- Pastikan anak-anak anda tahu bahawa penyalahgunaan dadah ialah masalah yang tersebar luas di negara lain sehingga masalah ini mungkin sukar dikawal. Mereka mungkin tiada pilihan lain selain melonggarkan pendirian mereka. Hal ini tidak bermakna bahawa Singapura juga perlu mengikut dan menerima pengambilan dadah sebagai satu gaya hidup.
- Hujah-hujah yang diletakkan di media sosial kerap berat sebelah dan anda patut mengingatkan belia untuk membacanya secara berhati-hati dan menggunakan akal fikiran.



PENGGUNAAN DADAH SECARA TERANG-TERANGAN DALAM BUDAYA POP

Pendapat belia tentang dadah boleh dipengaruhi semasa kecil apabila mereka didedahkan kepada filem dan lagu yang mempunyai tema dadah, khususnya yang menunjukkan penyalahgunaan dadah sebagai satu keseronokan atau perkara biasa dalam masyarakat, mahupun yang secara terang-terangan menggalakkan pengambilan dadah. Ini termasuklah filem seperti *Ted* dan rancangan TV seperti *Breaking Bad*. Secara realitinya, selebriti juga mungkin membuatkan gaya hidup pengambilan dadah kelihatan glamor untuk menjana berita sensasi. Foto dan video selebriti seperti Rihanna, Snoop Dogg dan Cypress Hill menggalakkan gaya hidup pengambilan dadah tersebar meluas di media sosial. Dengan itu, belia mungkin terfikir bahawa penyalahgunaan dadah tidak mempunyai kesan terhadap keupayaan seseorang untuk berjaya dalam hidup.

Apa Yang Ibu Bapa Boleh Lakukan

- Anda tidak patut memandang rendah pengaruh yang budaya pop dan selebriti ada terhadap anak-anak anda dan anda patut memantau apabila mereka mengikut sikap kontroversial idola mereka.
- Pastikan anak-anak tahu bahawa di sebalik dunia glamor, penyalahgunaan dadah telah memusnahkan banyak kehidupan, malahan menyebabkan sebilangan selebriti mati akibat penggunaan dadah secara berlebihan.

"We are the new Americana, high on **legal marijuana**" – Lirik lagu 2015 (*New Americana* oleh Halsey)

"Always tryna send me off to rehab, **Drugs** started feelin' like it's decaf." – Lirik lagu 2015 (*The Hills* oleh The Weeknd)

Selebriti Yang Mati Akibat Mengambil Dadah Secara Berlebihan

Marilyn Monroe, Whitney Houston, Cory Monteith, Philip Seymour Hoffman, Amy Winehouse. Bintang-bintang ini memusnahkan masa depan mereka yang cerah kerana menyalahgunakan dadah untuk keseronokan jangka pendek.

BELIA MENYALAHGUNAKAN 'DADAH PARTI' DI FESTIVAL MUZIK DI LUAR NEGARA

'Raves' atau Festival Muzik ialah acara berskala besar yang menampilkan DJ-DJ yang memainkan muzik 'techno' atau 'house'. Ini merupakan acara popular dalam kalangan belia yang sanggup membeli tiket penerbangan untuk menghidirinya dan menari dan mendengar muzik sepanjang malam. Terdapat beberapa kes penangkapan berkaitan dadah di acara-acara tersebut, sementara ada pula kes melibatkan penggunaan dadah secara berlebihan dan kematian di negara-negara yang berhampiran dengan Singapura.

Apa itu 'Dadah Parti'?

Ini ialah bahan-bahan haram yang disalahgunakan di kelab malam, konsert dan parti.

- MDMA atau 'Ecstasy'
- Ketamine
- Methamphetamine atau 'Ice'
- New Psychoactive Substances (NPS)
- Lysergide (LSD) atau 'Asid'

Kenapakah belia menyalahgunakan dadah itu?

Dadah-dadah ini boleh menyebabkan penagih berasa cergas, seterusnya membolehkan mereka menari selama berjam-jam tanpa berasa letih. Penagih juga akan berhalusinasi dan mengalami euforia. Walau bagaimanapun, 'kelebihan' ini kerap menyebabkan perubahan mood, rasa sedar dan sikap mereka serta mereka tidak dapat mengawal diri.

Apa Yang Ibu Bapa Boleh Lakukan

- Berhati-hati apabila anak-anak anda kerap pergi ke tempat yang dadah biasa digunakan.
- Ingatkan mereka bahawa walaupun dadah diambil di luar negara, mereka masih akan ditahan jika dikesan di Singapura. Mereka juga tidak patut melanggar undang-undang sebagai rakyat asing dan dipenjarakan di luar negara akibat penggunaan dadah[^].



[^] Kementerian Ehwat Luar (MFA) telah mengeluarkan nasihat pada 19 Okt 2016 yang menasihati rakyat Singapura supaya berhati-hati dan bertanggungjawab apabila pergi ke luar negara, termasuklah menghormati dan mematuhi undang-undang dan peraturan tempatan berkaitan kesalahan yang bersangkutan dengan dadah.

https://www.mfa.gov.sg/content/mfa/consular_information/for_singapore_citizens/travel_notices/2016/201510/travelnotice_20161019.html.

KENAPA BELIA MENYALAHGUNAKAN DADAH?

KAJIAN TERPERINCI TERHADAP PENAGIH DADAH BELIA

Pasukan Petugas mengenai Belia dan Dadah telah melantik satu pasukan kajian psikologi daripada Pasukan Home Team untuk menjalankan kajian terperinci terhadap penagih dadah. Kajian ini dijalankan dari Disember 2014 hingga April 2015.

Metodologi

700 peserta berusia 12 hingga 29 tahun yang terdiri daripada 237 penagih dan 463 bukan penagih ditinjau dalam kajian tersebut. Peserta melengkapkan soal selidik yang mengukur risiko dan faktor pelindung penyalahgunaan dadah dan persepsi mereka terhadap pendidikan pencegahan. Pasukan tersebut juga menjalankan temu bual sejarah kes individu dan perbincangan berkumpulan untuk pemahaman yang lebih mendalam.

Kami bertanya kepada penagih belia sebab mereka menagih dadah. Berikut merupakan beberapa sebab mereka:

KENAPA BELIA BEREKSPERIMEN DENGAN DADAH?

RAKAN-RAKAN MENGAJAK SAYA
MENCUBA DADAH

UNTUK
SUKA-SUKA

UNTUK MEMPEROLEH
PERSAHABATAN DAN
DITERIMA DALAM
KUMPULAN POPULAR

MAHU TAHU PERASAAN
KHAYAL 'HIGH'

UNTUK MELUPAKAN MASALAH

MELEGAKAN
TEKANAN

SAYA BOSAN

SAYA MAHU
MENURUNKAN
BERAT BADAN



FAKTOR RISIKO YANG MUNGKIN MENYUMBANG KEPADA PENYALAHGUNAAN DADAH DAN INHALAN

Para belia telah menyebut pelbagai sebab penyalahgunaan dadah dan/atau inhalan. Berikut merupakan sebab-sebab yang lazim.



PENGARUH RAKAN SEBAYA

Dalam kalangan remaja, mereka amat mahukan persahabatan dan identiti berkumpulan.

Mereka mungkin menyerah kepada pengaruh negatif rakan sebaya dan mengambil dadah untuk menjalin ikatan dan kekal dengan kumpulan kawan mereka yang mengambil dadah.

RASA INGIN TAHU

Rasa ingin tahu semula jadi belia kerap mendorong mereka bereksperimen dengan perkara-perkara baharu. Kecenderungan mencuba dadah meningkat apabila mereka bersama-sama berasa ingin tahu dan kurang memikirkan akibatnya secara individu.

RASA BOSAN

Ramai belia tidak mempunyai aktiviti yang bermakna untuk mengisi masa lapang mereka. Rasa bosan dan tidak beraktiviti boleh membawa kepada penyalahgunaan dadah dan inhalan.

KEUPAYAAN MENGENDALIKAN KEADAAN YANG LEMAH

Sesetengah belia mungkin mempunyai pengalaman yang tidak menyenangkan di rumah atau di sekolah. Konflik dengan ibu bapa,

prestasi rendah di sekolah dan hubungan yang rapuh dengan rakan-rakan sekolah merupakan beberapa contoh. Ini mungkin menyebabkan rasa kecewa, resah, kemurungan, tidak ada harapan atau tidak berguna. Kegagalan mengatasi emosi-emosi sebegitu boleh membawa kepada penyalahgunaan dadah dan inhalan sebagai jalan keluar.

KURANGNYA BIMBINGAN IBU BAPA

Mungkin tiada atau kurang pengawasan ibu bapa di rumah. Oleh itu, mereka mudah terdedah kepada pengaruh negatif.

SEJARAH DADAH KELUARGA

Ibu bapa atau penjaga yang mempunyai sejarah dadah boleh memberikan kesan negatif terhadap pendapat anak-anak tentang dadah. Masalah ketagihan dalam keluarga boleh menyebabkan belia mahu bereksperimen dengan dadah.

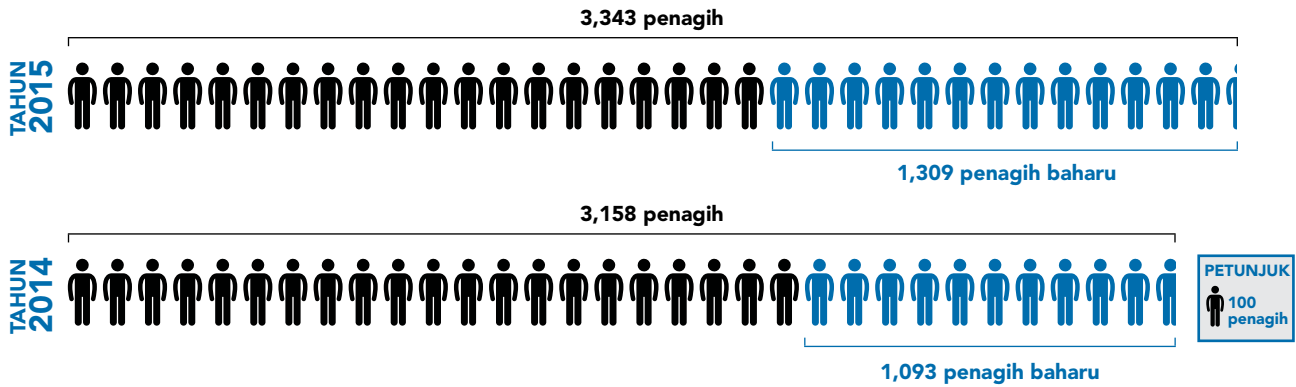
KETERSEDIAAN BAHAN (PENYALAHGUNAAN INHALAN)

Banyak produk inhalan seperti gam dan pencair cat tersedia dengan mudah di rumah atau di kedai dengan harga yang murah. Kebanyakannya dibungkus supaya mudah disembunyikan dan dibawa.

PENAGIH BELIA DI SINGAPURA HARI INI

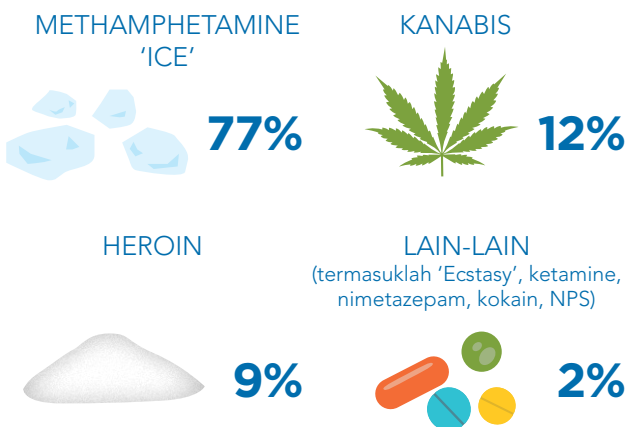
(termasuklah penagih berulang & baharu)

Biro Narkotik Pusat (CNB) telah menahan sejumlah 3,343 penagih dadah pada tahun 2015, peningkatan sebanyak 6% daripada 3,158 penagih dadah yang ditahan pada tahun 2014. Bilangan penagih berulang kekal pada jumlah lebih 2,000 orang walaupun terdapat penurunan sebanyak 2%. Pada tahun 2015, 1,309 penagih dadah baharu telah ditahan, peningkatan sebanyak 20% daripada 1,093 penagih yang ditahan pada tahun 2014.



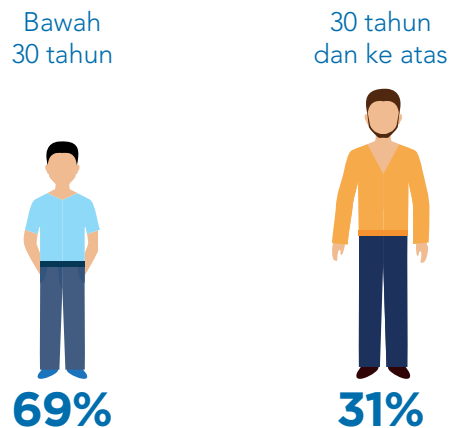
PENAGIH BAHARU MENGIKUT JENIS DADAH

Kanabis merupakan dadah kedua yang paling banyak disalahgunakan dalam kalangan penagih baharu, selepas penagih methamphetamine baharu.



PENAGIH BAHARU MENGIKUT UMUR

Hampir 70% penagih baharu berusia bawah 30 tahun.



KAJIAN KES: 17 tahun, Cina, Lelaki

Ditahan berdasarkan maklumat yang diterima oleh CNB dan merupakan sebahagian daripada kelompok dadah yang melibatkan anak-anak muda.

Saya tahu tentang kanabis daripada seorang rakan yang memperkenalkan dadah itu kepada saya. Sebelum saya mengenali dadah itu, saya tahu bahawa kanabis tidak seteruk 'Ice' atau dadah sintetik lain kerana **pendedahan kepada media** dan sebagainya. Selepas dia memperkenalkan dadah itu kepada saya, saya cuba **mengetahui lebih lanjut tentang kanabis di Internet**, contohnya, **kaedah menggunakannya** dan **cara berhenti menggunakannya**.

Keluarga biasa dengan sokongan baik ibu bapa dan tiada sejarah dadah atau jenayah. Ibu bapa tidak merokok atau minum.

Pelajar berprestasi sederhana di sekolah. Dia tidak mempunyai masalah disiplin dan kehadirannya penuh.

Mula menghisap di Menengah 1 dan diperkenalkan oleh rakan-rakan sebaya. Dia didedahkan kepada media dan menggunakan Internet untuk mengetahui lebih lanjut.



Bagaimana Ibu Bapa boleh melindungi anak-anak mereka daripada dadah

Berbincang dengan anak anda dan jangan menganggap yang anak anda sepatutnya tahu.

Belia yang mempunyai hubungan sihat dan terlibat dalam aktiviti yang bermakna lebih berkemungkinan untuk tidak menagih dadah. Untuk membantu anak-anak anda kekal bebas dadah, anda perlu membimbing mereka untuk membina hubungan yang utuh dan sihat dengan ahli keluarga dan rakan-rakan sebaya mereka. Penting juga untuk anda menjadi suri teladan dan meningkatkan daya tahan mental mereka untuk mengatasi cabaran kehidupan. Semuanya bermula dengan anda.

PETUA KEIBUBAAPAN UNTUK MEMBINA HUBUNGAN YANG SIHAT

BANTU ANAK-ANAK ANDA SELESA DENGAN DIRI MEREKA

Anda boleh membina hubungan yang lebih baik dengan anak-anak dengan meningkatkan keyakinan diri mereka. Anda boleh:

- Memberikan pujian dan galakan
- Tunjukkan kasih-sayang
- Bersama mereka apabila mereka memerlukan anda
- Kerap berbual dengan mereka untuk memahami mereka dengan lebih baik
- Beri mereka tanggungjawab untuk membuatkan mereka berasa dihargai dan dihormati



AJAR KEUPAYAAN MENGENDALIKAN KEADAAN

Sesetengah belia tidak dapat mengendalikan emosi yang kuat. Berikan perhatian kepada anak anda apabila dia menunjukkan rasa amat kecewa, sedih, bimbang atau emosi-emosi ekstrem yang lain. Ajar anak anda untuk menguruskan emosi mereka dan kurangkan tekanan dengan meluangkan sedikit masa bersukan atau melakukan aktiviti sihat yang lain.



CARI MINAT YANG SERUPA

Cari bidang yang sama diminati anak anda seperti bidang sukan, permainan atau aktiviti muzik. Meluangkan masa bersama-sama dalam aktiviti bukan saja akan membantu anak anda meluangkan masanya secara bermakna, tapi juga mempereratkan hubungan antara ibu bapa dengan anak.



KETAHUI BAKAT ANAK ANDA

Bantu anak anda mengenali bakatnya. Galakkan anak anda untuk meneruskan minatnya dan menjadi lebih bersemangat dalam hidupnya.



KOMUNIKASI TERBUKA

Dengar kata-kata yang anak anda ingin sampaikan. Pilihlah tempat yang selesa, berfikiran terbuka dan elakkan sikap berkonfrontasi khususnya semasa membincangkan isu-isu sensitif.



MENGURUS ANAK-ANAK REMAJA YANG NAKAL

- Ibu bapa yang memerlukan bantuan profesional untuk memperbaiki hubungan ibu bapa dengan anak boleh menghubungi, datang atau menghantar e-mel ke Pusat Perkhidmatan Keluarga (FSCs) untuk bantuan.
- Untuk maklumat lanjut, layari laman web Kementerian Pembangunan Sosial dan Keluarga (MSF) di <https://app.msf.gov.sg/Policies/Strong-and-Stable-Families/Supporting-Families/Family-Service-Centres>.



BAGAIMANA IBU BAPA BOLEH MENCEGAH BELIA DARIPADA MENYALAHGUNAKAN DADAH DAN INHALAN?

Ibu bapa perlu mengetahui tentang dadah dan isu-isu yang berkaitan dengannya melalui perbincangan dan perbualan di rumah untuk membantu anak-anak hidup bebas dadah. Berikut adalah beberapa cara untuk membantu anak-anak menjauhi penyalahgunaan dadah.

JADILAH SURI TELADAN

Setiap kata, pergerakan dan tindakan daripada ibu bapa akan memberikan kesan kepada anak mereka. Anak akan lebih cenderung mengikut sikap ibu bapa mereka daripada hanya melakukan apa yang mereka kata. Ibu bapa yang menggunakan alkohol dan tembakau untuk mengurangkan tekanan boleh menghantar mesej yang salah kepada anak-anak dan menyebabkan mereka berfikir bahawa penggunaan bahan sedemikian adalah tidak berbahaya. Pertimbangkan bagaimana anda ingin anak anda mengendalikan cabaran dalam hidup dan turut lakukannya sendiri.

CIPTA PERSEKITARAN BEBAS CETUSAN

Jadikan rumah anda tempat yang selamat untuk anak-anak kecil dengan menyimpan alkohol, rokok dan ubat preskripsi di tempat yang tidak boleh dilihat mereka. Jangan biarkan benda-benda ini bersepah merata-rata di rumah anda. Jangan gunakan bahan terlarang di hadapan anak-anak.

AJAR BELIA FAKTA-FAKTA TENTANG DADAH DAN INHALAN

Ketahui fakta (*lihat bahagian Fakta Dadah*) dan berikan pendapat yang seimbang. Bantu anak anda memahami sebab para belia menggunakan dadah dan bagaimana penyalahgunaan dadah akan merosakkan hidup mereka dalam jangka masa panjang. Bercakap dengan tenang dan secara terbuka tanpa berlebih-lebihan. Gunakan istilah yang difahami belia. Contohnya, beritahu mereka yang mereka "mungkin perlu menghabiskan masa setiap hari dalam hidup mereka untuk mencari dadah" untuk menegaskan mesej ketagihan.

Anda tidak perlu mengutarakan topik ini secara tiba-tiba. Gunakan saat-saat yang

"boleh diajar" untuk memulakan perbualan. Tragedi akibat penyalahgunaan dadah di dunia ini dilaporkan oleh media dari semasa ke semasa dan seterusnya memberikan peluang yang baik kepada anda.

Penyalahgunaan dadah ialah tabiat yang memakan duit dan pengedar dadah tahu bahawa anak-anak ialah sasaran terbaik kerana fikiran mereka senang dipengaruhi. Bantu anak anda pelajari bahawa dadah boleh ditawarkan secara percuma pada mulanya, tetapi akhirnya, penjual akan mahukan balasan - sama ada dalam bentuk wang, pertukaran atau seks. Pengedar dadah bukan badan kebajikan.

AJAR BELIA UNTUK MENGATAKAN 'TIDAK' KEPADA DADAH

Pastikan anak anda tahu bahawa penyalahgunaan dadah bukanlah perkara biasa di Singapura dan tidak salah bagi seseorang untuk bertegas menolak dadah (*lihat bahagian tentang Mengajar Anak-anak untuk Menolak Dadah*). Apabila dadah ditawarkan, anak anda perlu tinggalkan situasi tersebut dan memaklumkan anda.

BINCANG TENTANG TEKANAN RAKAN SEBAYA

Bincang dengan anak anda tentang memilih kawan-kawan dan tegaskan bahawa penyalahgunaan dadah bukanlah cara yang betul untuk rasa diterima. Cadangkan supaya mereka menyertai aktiviti berkumpulan yang sihat untuk memperluas jaringan persahabatan mereka dan meningkatkan keyakinan diri.

PANTAU AKTIVITI MEREKA

Ketahui aktiviti mereka. Perubahan mendadak dalam kalangan kawan-kawan, sikap atau minat mereka mungkin menunjukkan terdapatnya masalah.

MENGAJAR ANAK-ANAK UNTUK MENOLAK DADAH

Kebanyakan belia memulakan kehidupan tanpa berniat untuk terlibat dengan dadah. Walau bagaimanapun, ramai yang terjebak dalam penyalahgunaan hanya kerana mereka tidak tahu cara untuk memberikan respons apabila dadah ditawarkan. Mereka takut kehilangan kawan, dianggap kolot atau rasa diketepikan. Mengajar mereka untuk mengatakan "tidak" dalam pelbagai cara akan mempersiapkan mereka untuk berhadapan dengan beberapa senario yang mungkin berlaku.

Dengan mempelajari pelbagai respons, belia lebih cenderung untuk memberikan respons yang terbaik apabila saat itu tiba. Anda boleh melakukan permainan peranan (role play) dengan anak anda dan berlatih respons-respons berikut.

DADAH TIDAK MEMBERIKAN KEHEBATAN SEBALIKNYA MENGHANCURKAN IMEJ ANDA

Penyalahgunaan dadah cenderung merosakkan tubuh penagih dan menjejaskan penampilan sihat. Anak anda boleh berkata "Saya lebih suka kelihatan dan kekal sihat. Dadah akan menjejaskan penampilan fizikal saya."

BERGURAU

Kadangkala, humor boleh menceriakan mood yang serius dan mengalihkan tumpuan. Contohnya, anak anda boleh "bergurau" yang anda tidak memberinya wang yang mencukupi untuk membeli dadah.

"Saya tak mampu pun untuk membeli makanan yang cukup dengan wang yang ibu bapa saya berikan!"

BERSEDIA UNTUK MENGATAKAN 'TIDAK'

Jika anak anda mungkin berdepan dengan pengaruh tidak sihat di sekolah, pastikan dia menyediakan sebab untuk berkata "TIDAK". Berkata "TIDAK" dengan tegas akan mengurangkan tawaran pada masa depan.

"Dadah itu haram. Saya tak mahu mendapat masalah."

"Maaf. Saya tak mahu dipenjarakan."

"Bodoh jika awak mengambil dadah hanya untuk membuktikan awak hebat."

TIADA MASA UNTUK DADAH

Anak anda boleh membuat riak wajah kecewa bahawa orang yang menawarkan dadah itu membazir masanya.

ABAIKAN CADANGAN / TUKAR SUBJEK

Anak anda boleh berpura-pura untuk tidak mendengar cadangan dan menukar topik. Berlagak seperti hal itu tidak berfaedah untuk dibincangkan.



JADILAH BERANI DAN KATAKAN 'TIDAK'

Dalam sesetengah situasi, berkata tidak tanpa berbalah dan memberikan penjelasan merupakan respons terbaik. Anak anda perlu memastikan bahawa "TIDAK" -nya adalah tegas dan tidak boleh diubah. Bercakap secara bersopan-santun, tetapi, jika kaedah itu tidak berjaya, gunakan nada suara yang yakin dan tegas. Pastikan orang yang menawarkan dadah itu faham bahawa anak anda serius tentang penolakannya. Bahasa tubuh menyampaikan mesej dengan lebih baik berbanding kata-kata dalam situasi seperti itu.

"TAK APALAH, terima kasih saja. Saya tak menghisap dadah."

"Maaf. Menghidu gam bukan minat saya."

"TAK APALAH, terima kasih saja. Saya senang dengan diri saya sekarang ini."

"Awak bergurau? Kenapa saya nak lakukan perkara bodoh?"

"TAK APALAH, terima kasih saja. Saya tak mahu rosakkan hidup saya."

ELAKKAN SITUASI TERSEBUT

Ajar anak anda untuk menilai pelawaan untuk keluar dan elakkan situasi di mana dia tahu bahawa orang akan menyalahgunakan dadah atau menghidu gam. Ia lebih membantu jika anak anda tahu siapa yang akan menghadiri aktiviti luar tersebut dan sama ada akan terdapat rakan-rakan yang tidak diingini.



TINGGALKAN SITUASI TERSEBUT

Apabila terperangkap dalam situasi tersebut, anak anda boleh berkata sesuatu yang lucu untuk keluar daripadanya jika suasananya mesra. Jika orang yang menawarkan dadah mendesak, anak anda perlu bertegas dan beredar dari situ. Tindakan ini mungkin kelihatan berisiko, tetapi dengan menunjukkan teladan, rakan-rakan lain juga mungkin akan mengikutinya.

“Saya perlu pergi sekarang. Saya ada janji temu.”

KUASA BILANGAN

Anak anda boleh bergantung pada kawan-kawan rapatnya untuk mengatakan “TIDAK” bersama-sama. Apabila terperangkap dalam situasi tersebut, ajar anak anda supaya bersatu dengan kawan-kawannya dan saling menyokong semasa menolak tawaran dadah.

CADANGKAN AKTIVITI LAIN

Ramai belia akhirnya membuat perkara yang mereka tidak patut lakukan kerana mereka kekurangan pilihan. Anak anda boleh mencadangkan aktiviti lain dan tawarkan jalan keluar kepada semua orang yang berada dalam situasi tersebut.

“Apa kata kita bermain boling atau pergi menonton wayang?”



PETANDA AMARAN KEMUNGKINAN MASALAH DADAH

Berikut merupakan beberapa petanda amaran kemungkinan masalah dadah yang ibu bapa perlu perhatikan. Ibu bapa lebih mengenali anak mereka dengan baik dari orang lain. Jika anda berasa sesuatu tidak kena, kemungkinannya sangkaan anda adalah betul.

PETANDA SIKAP

- Ketidakhadiran tanpa penjelasan atau penurunan prestasi di sekolah
- Perubahan mendadak dalam rangkaian kawan-kawan
- Emosi ekstrem atau kerap berubah mood
- Kurang terbuka atau jujur



PETANDA FIZIKAL

- Isu kesihatan yang luar biasa
- Keletihan kronik atau corak tidur yang tidak normal
- Koordinasi badan yang lemah
- Simptom seperti mata merah atau hidung berair



PETUNJUK PERSEKITARAN

- Bekas atau bungkusan luar biasa yang kelihatan seperti perlengkapan dadah
- Bau luar biasa daripada pakaian atau nafas
- Wang atau barang-barang berharga di rumah hilang
- Membuat panggilan atau mesej telefon secara rahsia



Fakta-fakta: Fakta-fakta Dadah

Apabila Snow White bukan lagi setakat nama watak kisah dongeng, tetapi nama dadah yang haram, anda tertanya-tanya apa lagi yang anda tidak tahu. Sebagai ibu bapa, penting untuk memahami fakta tentang dadah dan bahan-bahan yang biasa disalahgunakan, untuk berkomunikasi dengan anak anda dan memaklumkan mereka risiko dan bahaya apabila terlibat dengan bahan haram. Maklumat berikut akan membantu anda memahami pelbagai jenis dadah yang ada, ciri-cirinya dan kesannya.

1

Kanabis

(juga dikenali sebagai Marijuana, Weed, Grass, Pot, Ganja, Hashish, joints)

Kanabis datang daripada genus tumbuhan Cannabis dan mengandungi bahan kimia Tetrahydrocannabinol yang menyebabkan peningkatan mood. Menyalahgunakan kanabis boleh menyebabkan ketagihan dan seterusnya penggunaan dadah lain seperti heroin dan methamphetamine.



Kesan

- Tidak dapat memberi tumpuan
- Reaksi yang perlahan
- Menjejaskan pemikiran dan persepsi
- Imbangan dan koordinasi yang lemah
- Berasa resah, kemurungan, kebingungan dan paranoia
- Penurunan IQ, ingatan yang terjejas
- Deria yang berubah dan tidak dapat menilai waktu
- Skizofrenia



Tanda-tanda Pengunduran

- Kerap berubah mood
- Mudah naik radang
- Berasa resah
- Berasa tegang

2

Methamphetamine

(juga dikenali sebagai 'Ice', Glass, Crystal, Speed, 'Ya ba', 'Quartz', 'Ice Cream', 'Hirropon', Shabu, Syabu)



Methamphetamine biasanya berbentuk kristal tidak berwarna dan tidak berbau yang menyerupai serpihan kaca atau "batu" berkilat biru putih pelbagai saiz. Methamphetamine juga berbentuk tablet, kebiasaannya dikenali sebagai 'Ya ba'. Kebanyakan tablet ini yang ditemui di Singapura ditandakan dengan logo "WY" dan berwarna hijau atau jingga.

Methamphetamine amat menagihkan dan merupakan perangsang yang kuat. Ia mempunyai kesan yang kuat dan berbahaya terhadap sistem saraf tunjang.



Kesan

- Degupan jantung dan suhu badan yang meningkat
- Sawan, angin ahmar dan maut
- Kerosakan pada jantung dan urat saraf
- Penyakit hati dan ginjal
- Tingkah laku yang tidak normal seperti perubahan mood yang mendadak, kebingungan, delusi dan halusinasi
- Berasa resah dan mudah naik radang



Tanda-tanda Pengunduran ('Gian')

- Berasa tersangat letih dan lapar
- Berasa resah, murung dan mudah naik radang
- Insomnia (kesukaran untuk tidur)

3

Heroin

(juga dikenali sebagai White, Smack, Junk, Powder, Putih, Medicine, Ubat)



Heroin ialah dadah yang kuat serta amat menagihkan yang berbentuk butiran, serbuk atau cecair. Penagih berasa tidak bersemangat dan mudah letih serta tidak boleh bekerja dengan betul kerana mereka tidak dapat memberikan tumpuan.

“Mengejar Naga” merupakan kaedah penyalahgunaan yang lazim yang melibatkan pemanasan serbuk Heroin dan menyedut wasapnya melalui kertas yang digulung.



Kesan

- Degupan jantung dan pernafasan yang lemah
- Kerosakan pada paru-paru, ginjal dan hati
- Keletihan
- Sukar memberikan tumpuan
- Sembelit



Tanda-tanda Pengunduran ('Gian')

- Insomnia (kesukaran untuk tidur)
- Mata dan hidung berair
- Mudah naik radang dan gelisah
- Menggeletar dan kekejangan tubuh
- Menggigil dan berpeluh
- Cirit-birit dan muntah-muntah

4

Buprenorphine

(juga dikenali sebagai Subutex, Tec, SuSu)

Subutex berbentuk pil tetapi kadangkala penagih mencampurkannya dengan dadah preskripsi lain dan menyuntiknya untuk tahap khayalan yang lebih tinggi.



Kesan

Kesan Sedatif, pening-pening alat, pening, mual, sembelit, muntah-muntah



Tanda-tanda Pengunduran ('Gian')

- Meracau, tidak begitu sedarkan diri dan terketar-ketar atau sawan yang teruk
- Berasa cemas, mual, muntah-muntah dan cirit-birit
- Kekejangan perut, sakit otot dan sendi
- Insomnia (kesukaran untuk tidur)

5

BZP and TFMPP (Piperazines)

(juga dikenali sebagai 'Pil Parti')



BZP dan TFMPP merupakan perangsang sistem saraf yang biasanya dipanggil "pil parti" dan diketahui menghasilkan kesan rangsangan dan halusinasi serupa dengan 'Ecstasy'.



Kesan

Sawan, muntah-muntah, berpeluh secara berlebihan, suhu badan meningkat, kadar degupan jantung yang meningkat, kegelisahan



Tanda-tanda Pengunduran ('Gian')

- Murung, kemarahan dan mudah naik radang
- Keletihan (rasa terlalu letih)
- Insomnia (kesukaran untuk tidur)

6

Kokain

(juga dikenali sebagai Crack, Coke, Snow)

Kokain ialah serbuk kristal putih dan merupakan perangsang sistem saraf dan anestetik. Penagih kronik adalah berbahaya kepada masyarakat kerana ketidakstabilan mental akibat menagih kokain.



Kesan

Bilangan degupan jantung yang meningkat, tingkah laku yang agresif, mudah naik radang, rasa mual, menggeletar, penglihatan yang kabur, halusinasi



Tanda-tanda Pengunduran ('Gian')

- Berasa resah, murung, marah dan gelisah
- Keletihan (rasa terlalu letih)
- Rasa mual dan muntah-muntah
- Tiada keinginan untuk melakukan apa-apa

7

'Ecstasy'

(juga dikenali sebagai E, Adam, XTC, Pink, Pink Lady, Snow White)

Tablet 'ecstasy' datang dalam pelbagai warna dan logo. Kerap dijual di disko, penagih mengambilnya supaya mereka dapat menari sepanjang malam. Kadangkala, mereka mati akibat keletihan dan kekurangan air.



Kesan

Kadar degupan jantung dan tekanan darah yang tinggi, mengetap rahang, mengasah gigi dan menggeletar yang tidak dapat dikawal, kerosakan pada ginjal, hati dan otak, hilang ingatan yang berpanjangan, menggigil, berpeluh dan muntah-muntah, tidak berupaya untuk berfikir, halusinasi



Tanda-tanda Pengunduran ('Gian')

- Berasa resah, murung dan rasa takut yang tidak dapat dikawal
- Insomnia (kesukaran untuk tidur)
- Hilang kawalan deria dan realiti

8

Inhalan

(juga dikenali sebagai Menghidu Gam, Penyalahgunaan Pelarut, Inhalasi Pelarut, Menghidu Pelarut, Stim Gam)



Menghidu wasap atau wap daripada bahan seperti gam dan pencair cat dikenali sebagai penyalahgunaan inhalan. Penyalahgunaan tersebut menjejaskan pertumbuhan dan perkembangan otot, urat saraf dan organ. Penyalahguna boleh mati disebabkan sesak nafas pada bila-bila masa dan ini dikenali sebagai Kematian Menghidu Secara Tiba-tiba.



Kesan

Kerosakan kepada otak, hati dan ginjal secara kekal, mudah mengalami lebam-lebam dan pendarahan, hilang ingatan, sukar belajar dan melihat dengan jelas, hilang kawalan badan, kekejangan, sakit-sakit dan batuk teruk



Tanda-tanda Pengunduran ('Gian')

- Berasa resah, murung dan mudah naik radang
- Tingkah laku yang agresif
- Berasa pening, menggeletar dan rasa mual
- Insomnia (kesukaran untuk tidur)

9

Ketamine

(juga dikenali sebagai K, Special K, Vitamin K, Kit Kat)



Ketamine ialah ubat tahan sakit untuk kegunaan veterinar dan manusia. Ia berbentuk serbuk kristal putih, cecair atau tablet. Ketamine kini biasa didapati di parti tarian atau 'rave'.



Kesan

Tidak berupaya untuk bergerak, pertimbangan, tanggapan, pendengaran, penglihatan, sentuhan, penghiduan dan rasa yang terjejas, kebingungan dan halusinasi, pendarahan hidung, tidak dapat menghidu dengan baik, sakit gastrik, masalah kencing dan pundi kencing



Tanda-tanda Pengunduran ('Gian')

- Murung, kemarahan dan mudah naik radang
- Keletihan (rasa terlalu letih)
- Insomnia (kesukaran untuk tidur)

10

Lysergide (LSD)

(juga dikenali sebagai Asid, Trips, Blotters, Tabs, Stamp, Black Sesame, Seed, Micro, Micro Dot)



LSD kerap dijual di atas kertas mengesap dengan corak yang berwarna-warni. Walaupun kebiasaannya penyalahguna mengambilnya secara oral, kepingan kertas mengesap juga diletakkan di kawasan kulit yang boleh diresap ke dalam aliran darah, cth., di bawah kelopak mata.



Kesan

Bilangan degupan jantung, pernafasan dan suhu badan yang meningkat, rasa kebas, penglihatan, pendengaran, sentuhan serta rasa yang terjejas, hilang kawalan fikiran, panik yang teruk, kebingungan, halusinasi dan rasa takut yang tidak berasas



Tanda-tanda Pengunduran ('Gian')

- Kadar degupan jantung, pernafasan dan suhu badan yang meningkat
- Rasa kebas
- Penglihatan, pendengaran, sentuhan serta rasa yang terjejas
- Hilang kawalan fikiran
- Panik yang teruk, paranoia, kebingungan dan halusinasi

11

Mephedrone

(juga dikenali sebagai Bubbles, Mcat, Snow, Meow)



Mephedrone ialah sejenis perangsang dan dipasarkan sebagai pengganti 'Ecstasy' dan amphetamine. Penyalahgunaan mephedrone diketahui menyebabkan rasa keinginan yang keterlaluan dan kebergantungan terhadap dadah itu.



Kesan

Rasa pening, mual, seram sejuk, mengasah gigi, insomnia, halusinasi



Tanda-tanda Pengunduran ('Gian')

- Rasa pening
- Rasa mual
- Rasa seram sejuk
- Mengasah gigi
- Insomnia
- Halusinasi

12

Bahan Psikoaktif Baru (NPS)

(juga dikenali sebagai Spice, K2, Bath Salts, Kronic, Bromo-Dragonfly)

NPS mengandungi bahan yang meniru kesan serupa seperti dadah 'Ice' atau Kanabis. NPS mempunyai kesan toksikologi yang tidak diketahui dan berbahaya dan amat menagihkan serta berbahaya seperti dadah terkawal.



Kesan

Keracunan yang teruk, tindak balas toksik yang teruk yang menyebabkan kematian, paranoia, halusinasi, masalah kardiovaskular yang teruk, kerosakan buah pinggang, sawan



Tanda-tanda Pengunduran ('Gian')

- Kadar degupan jantung yang kencang
- Paranoia
- Muntah-muntah
- Sawan
- Tingkah laku ganas
- Tekanan darah tinggi
- Insomnia

13

Nimetazepam

(juga dikenali sebagai 'Erimin-5')

'Erimin-5' ialah sejenis bahan depresan yang diambil dalam bentuk tablet. Depresan ialah ubat yang menyebabkan seseorang bertenang dan tidur. Walau bagaimanapun, penggunaan yang berlebihan akan mendatangkan kesan yang berbahaya.



Kesan

Tidak sedarkan diri, pertimbangan, penglihatan dan fikiran yang terjejas, kesukaran bercakap, bergerak dan mengimbangi fungsi badan, ingatan dan tumpuan yang lemah



Tanda-tanda Pengunduran ('Gian')

- Rasa cemas dan gelisah
- Kebingungan mental
- Insomnia (kesukaran untuk tidur)
- Sawan
- Rasa mual, muntah-muntah, degupan jantung yang pantas, berpeluh secara berlebihan, menggeletar dengan teruk dan kejang perut



Undang-undang Dadah

AKTA PENYALAHGUNAAN DADAH (MDA)

Di bawah MDA, pemilikan atau penggunaan dadah ialah kesalahan yang boleh dihukum dengan denda tidak melebihi \$20,000 atau dipenjarakan tidak melebihi 10 tahun atau kedua-duanya. Penagih berulang akan dipenjarakan untuk jangka masa lama dan disebat. Walau bagaimanapun, penagih kali pertama dan kali kedua diberi peluang menjalani rawatan dan pemulihan di Pusat Pemulihan Dadah (DRC).

AKTA PENYALAHGUNAAN DADAH (MDA)

- Jika seseorang mengambil dadah;
- Jika seseorang menjual dadah;
- Jika dadah ditemui pada seseorang

Individu tersebut boleh **dipenjarakan sehingga 30 tahun** dan **dirotan sehingga 15 sebatan**.



Mereka yang menjual dadah kepada anak-anak muda (di bawah 21 tahun) atau golongan rentan akan dikenakan hukuman yang lebih berat. Hukuman yang lebih berat juga

dikenakan kepada mereka yang merekrut anak-anak muda atau golongan rentan untuk menjual dadah.

Semua Bahan Psikoaktif Baru (NPS) disenaraikan sebagai dadah terkawal Kelas A di bawah Senarai Pertama. Penggunaan dan pemilikan, import dan eksport, pemerdagangan dan penghasilan bahan-bahan ini dianggap sebagai kesalahan di bawah MDA. Pada masa yang sama, satu senarai baru bahan-bahan telah didaftarkan di bawah Senarai Kelima.

PENGGUNAAN DADAH TERKAWAL DI LUAR SINGAPURA

Penggunaan dadah adalah satu kesalahan tanpa mengira di mana ia digunakan. Rakyat Singapura dan Penduduk Tetap yang didapati menggunakan bahan-bahan haram di luar Singapura akan dikenakan hukuman yang sama seperti kesalahan itu dilakukan di Singapura.

PEMENJARAAN JANGKA PANJANG

Walaupun situasi dadah di bawah kawalan, masih terdapat masalah serius bagi sesetengah penagih dadah yang tidak dapat menghentikan tabiat itu selepas menjalani rawatan DRC berulang kali. Untuk menangani penagih dadah berulang, Kerajaan mengenakan hukuman penjara jangka panjang ke atas mereka dan bukannya rawatan DRC.

Objektif Pemenjaraan Jangka Panjang

- Untuk memberikan sekuriti dan keselamatan yang lebih baik kepada anggota masyarakat yang lain
- Untuk menghalang individu daripada terus menyalahgunakan dadah
- Untuk mengurangkan kadar jenayah yang dilakukan oleh penagih dadah

Siapa yang terjejas?

Penagih tegar Buprenorphine, Kanabis, Kokain, 'Ecstasy', Heroin, Ketamine, Methamphetamine, Morfin, Nimetazepam dan Candu.

Penagih dadah tegar akan dikenakan hukuman berikut:

- Pemenjaraan Jangka Panjang 1 (LT1)(Antara 5 dan 7 tahun penjara dan 3 hingga 6 sebatan)
- Pemenjaraan Jangka Panjang 2 (LT2) (Antara 7 dan 13 tahun penjara dan 6 hingga 12 sebatan)

Sesiapa yang telah menjalani LT1 sekali akan menjalani hukuman LT2 untuk kesalahan seterusnya bagi penggunaan bahan-bahan di atas.

Anda boleh merujuk pautan berikut untuk maklumat lanjut:

- Statut Singapura Dalam Talian berkenaan MDA (statutes.agc.gov.sg)
- Laman web CNB (cnb.gov.sg)

AKTA BAHAN MEMABUKKAN

Akta Bahan Memabukkan ialah undang-undang utama yang mengawal kesalahan inhalan. Bahan-bahan memabukkan merujuk kepada bahan yang menghasilkan wasap dan wap seperti gam dan pencair cat. Menghidu bahan tersebut dikenali sebagai penyalahgunaan inhalan, yang biasanya dirujuk sebagai menghidu gam, penyalahgunaan pelarut, inhalasi pelarut dan menghidu pelarut. Undang-undang ini ditujukan kepada kedua-dua penagih dan pembekal inhalan serta

menjelaskan kesalahan berkaitan penghiduan atau penggunaan dan juga pembekalan atau tawaran untuk membekalkan bahan-bahan memabukkan.

Akta ini menetapkan penyalahgunaan inhalan sebagai kesalahan yang boleh dihukum dengan denda tidak melebihi \$2,000 atau dipenjarakan tidak melebihi 6 bulan atau kedua-duanya.

Akta ini juga boleh dikenakan ke atas peniaga yang disyaki membekalkan bahan-bahan memabukkan kepada penagih. Ia menjadikan penjualan atau tawaran untuk menjual bahan memabukkan atas tujuan untuk mabuk sebagai satu kesalahan di bawah undang-undang tersebut. Kesalahan ini boleh dihukum dengan denda tidak melebihi S\$5,000 atau dipenjarakan tidak melebihi 2 tahun atau kedua-duanya.

FAKTA BUKAN FIKSYEN!

- Menggunakan dadah haram di luar negara ialah satu kesalahan.
- Semua rakyat Singapura/ Penduduk Tetap yang didapati menggunakan bahan-bahan haram, **WALAU PUN DI LUAR SINGAPURA**, akan dikenakan hukuman PENJARA sehingga 10 tahun, DENDA tidak melebihi S\$20,000 atau KEDUA-DUANYA.





Pilihan PEMULIHAN DADAH Untuk Belia

LALUAN UNTUK PENAGIH DADAH BELIA

Penagih dadah belia akan di masukkan ke dalam program pemulihan yang sesuai bergantung pada profil risiko mereka. Penilaian risiko dijalankan oleh ahli psikologi terlatih untuk menilai kemungkinan penagih tersebut mengulangi kesalahannya. Profil risiko penagih akan menentukan jenis program pemulihan yang akan dikenakan.

SAYA MENGESYAKI ANAK SAYA MENGAMBIL DADAH. APA YANG SAYA PATUT LAKUKAN?

Jika ibu bapa mengesyaki anak mereka menyalahgunakan dadah, hubungi talian bantuan 24 jam CNB di 1800-325-6666 untuk nasihat. CNB akan bekerjasama dengan anda serta anak anda untuk memutuskan tindakan susulan yang sesuai.



Penagih dadah belia yang positif dalam ujian air kencing mungkin akan ditempatkan pada satu daripada tiga program pemulihan: Skim Pengawasan Belia Yang Dipertingkatkan (YES) untuk penagih berisiko rendah, Pusat Pemulihan Komuniti (CRC) untuk penagih berisiko sederhana atau Pusat Pemulihan Dadah (DRC) untuk penagih berisiko tinggi.

Tiada rekod jenayah akan didaftarkan terhadap belia yang dimasukkan ke Pusat Pemulihan Dadah.

LALUAN PEMULIHAN UNTUK BELIA

SKIM PENGAWASAN BELIA YANG DIPERTINGKATKAN (YES)

Skim YES terdiri daripada pelaporan air kencing secara mingguan atau dua kali seminggu sehingga 2 tahun. Orang yang diawasi akan menjalani kaunseling dan kerja kes yang diberikan oleh pekerja sosial selama tempoh 6 bulan. Keluarga juga terlibat memandangkan sokongan kukuh keluarga ialah bahagian penting skim ini.

PUSAT PEMULIHAN KOMUNITI (CRC)

Penagih belia di bawah rejim CRC 12 bulan perlu menamatkan penahanan jangka pendek di DRC terlebih dahulu. Mereka kemudian ditempatkan pada fasa residen 6 bulan di CRC. Penagih terus belajar atau bekerja pada waktu siang dan kembali ke CRC pada waktu petang. Mereka menjalani program intervensi dadah dan kemahiran hidup yang menyemai nilai prososial. Program-program ini serta kerja kes dan kaunseling akan membantu mereka menolak dorongan untuk menyalahgunakan dadah dan menolak pengaruh negatif rakan sebaya. Keluarga penagih digalakkan melawat dengan kerap di CRC, terlibat dengan program dan membiasakan diri dengan rutin pasca pembebasan.

Selepas berjaya menamatkan fasa CRC, penagih akan ditag secara elektronik dan diawasi semasa pelepasan ke-rumah selama 6 bulan. Belia-belia ini terus menerima kaunseling dan bimbingan daripada kaunselor SPS untuk memastikan mereka menjauhi dadah.

PUSAT PEMULIHAN DADAH (DRC)

Rejim DRC berlangsung sehingga 36 bulan, bergantung pada sama ada belia merupakan penagih kali pertama atau kali kedua, tahap risiko mereka, kemajuan pemulihan serta tingkah laku dan sikap mereka. Rejim ini terdiri daripada penjagaan residen dan fasa jagaan lanjutan berstruktur. Penagih menerima penjagaan pemulihan yang berbeza dan program kaunseling untuk mengatasi keperluan kriminogenik dan masalah ketagihan mereka di DRC. Semasa fasa jagaan lanjutan, mereka diawasi secara rapi dan menjalani rejim untuk membantu mereka bergaul semula dengan masyarakat.

PROGRAM KAUNSELING ANTI DADAH DAN PENGLIBATAN UNTUK BELIA (ACE)

CNB memperkenalkan program pemulihan berstruktur dengan Perkhidmatan Pengurusan Ketagihan Kebangsaan (NAMS) pada tahun 2015. Program ini, Program Kaunseling Anti Dadah dan Penglibatan (ACE) akan memperlengkapkan belia dengan kemahiran untuk mengatasi ketagihan dan melibatkan ibu bapa untuk memberikan sokongan dan penyeliaan terhadap anak-anak mereka.

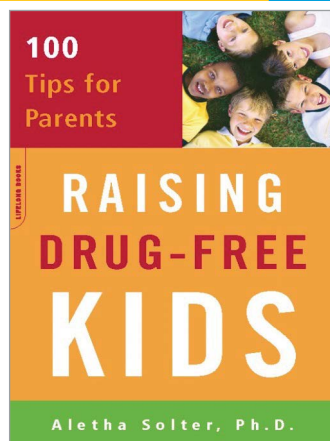
ACE akan dijalankan melalui sesi kaunseling selama tempoh 3 bulan. Program ini akan memperlengkapkan belia dengan kemahiran untuk menjalani gaya hidup bebas dadah melalui pembelajaran melalui pengalaman, sokongan dan bimbingan. Bengkel juga akan diadakan untuk ibu bapa untuk memperlengkapkan mereka dengan pengetahuan dan kemahiran untuk menyokong anak-anak mereka. Sokongan ibu bapa adalah penting untuk kejayaan program ini.

Sumber:

BUKU KEIBUBAAPAN TENTANG PENYALAHGUNAAN DADAH @ NLB

Lembaga Perpustakaan Negara (NLB) menawarkan pelbagai bahan yang berguna dan boleh dipercayai berkaitan isu penyalahgunaan bahan. Untuk membantu anda bermula dengan lebih mudah, kami akan memperkenalkan beberapa buah buku (bercetak dan elektronik) yang anda boleh semak di perpustakaan untuk membina pengetahuan anda tentang topik ini.

Pilihan 1: Raising Drug-Free Kids: 100 Tips for Parents



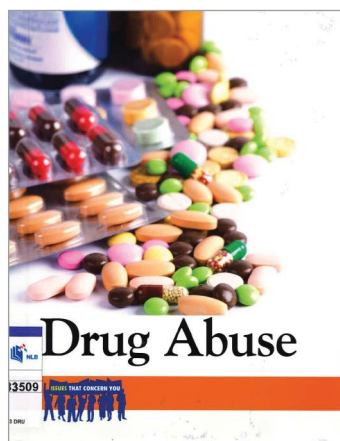
Penulis: Aletha Solter

Penerbit: Cambridge, MA: Da Capo Press, 2006.

E-buku ini tersedia melalui Overdrive di <http://eresources.nlb.gov.sg/index.aspx>.

E-buku ini ialah permulaan baik untuk ibu bapa yang mahu berbincang dengan anak-anak mereka tentang penyalahgunaan dadah. Buku ini memberikan 100 petua mudah dan berguna untuk ibu bapa membantu anak-anak mereka mengatakan "Tidak" terhadap dadah dan untuk mengatasi tekanan tanpa bergantung pada dadah sebagai jalan keluar. Ciri unik buku ini ialah langkah-langkah pencegahan dan petua dikategorikan mengikut kumpulan umur, bermula daripada prasekolah sehingga ke peringkat anak dewasa. Ini akan menawarkan ibu bapa cara yang lebih berstruktur untuk mengutarakan topik ini dengan anak-anak mereka dalam cara yang sesuai dengan kumpulan umur masing-masing.

Pilihan 2: Drug Abuse



Editor: Arthur Gillard

Penerbit: Cambridge, MA: Da Capo Press, 2006.

Nombor Panggilan: Young Adult Lending English
362.2908350973 DRU

Untuk pembaca yang mahukan gambaran keseluruhan isu penyalahgunaan dadah dan debat berkenaan isu ini, antologi ini menawarkan pelbagai perspektif untuk membantu mereka memahami dan menerokai topik ini. Ditambah dengan graf, visual dan data yang berwarna-warni dan bermaklumat, buku ini ialah sumber yang baik untuk sesiapa yang berminat terhadap isu sosial yang rumit ini.

Pilihan 3: Downside of Drugs Series



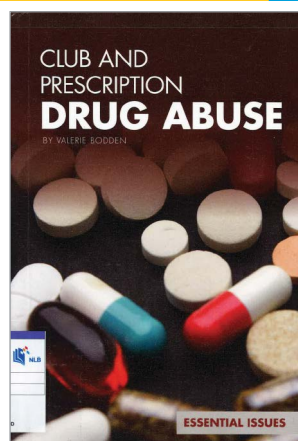
Penulis: Celia Scott and Rosa Waters

Penerbit: Broomall, PA: Mason Crest, 2015.

Nombor Panggilan: Young Adult Lending English 362.29

Dengan menggunakan model soalan dan jawapan dan diiringi visual menarik, siri baharu buku ini menerokai impak penggunaan dadah dan alkohol yang boleh mengubah kehidupan dan ditujukan khusus kepada belia. Setiap tajuk dalam siri ini yang ditulis berdasarkan konsultasi dengan Dr. Joshua Borus dari Sekolah Perubatan Harvard, ditumpukan pada dadah yang berbeza, daripada Kokain dan Heroin sehinggalah dadah yang meningkatkan prestasi seperti Steroid - yang lebih banyak belia gunakan. Dengan teks pendek mengiringi imej yang relevan, tajuk-tajuk ini menerokai risiko dan bahaya yang kerap datang bersama dengan penggunaan bahan-bahan berbahaya ini.

Pilihan 4: Club and Prescription Drug Abuse



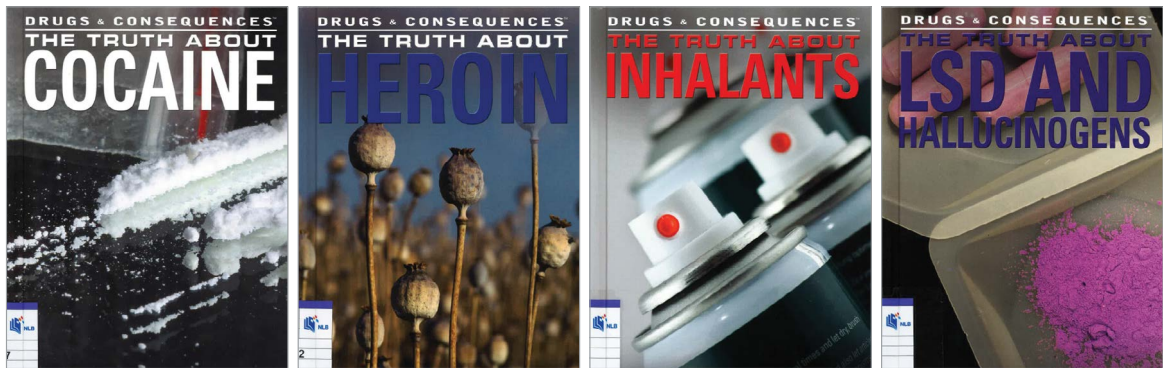
Editor: Valerie Bodden

Penerbit: Minneapolis, MN: Essential Library, 2015.

Nombor Panggilan: Young Adult Lending English 362.39 BOD

Ditulis berdasarkan konsultasi dengan Dr. Matthew Owen Howard dari Universiti Carolina Utara di Chapel Hill, sumber ini menyelidik cara Inhalan dan dadah Kelab, ubat Preskripsi dan Tanpa Preskripsi (OTC) menjejaskan individu, khususnya anak-anak muda dan masyarakat. Dalam era ini, semakin ramai belia yang bergantung pada ubat Preskripsi dan OTC kerana ubat-ubat ini tersedia dengan mudah. Dengan menawarkan kandungan bacaan yang mendalam, buku ini juga meneliti usaha-usaha yang dijalankan untuk menamatkan penyalahgunaan dadah dan menganalisis kontroversi serta sudut pandangan yang bercanggah berkenaan isu ini.

Pilihan 5: Drugs & Consequences Series



Pelbagai Penulis

Pelbagai Penulis New York: Rosen Publishing, 2014.

Nombor Panggilan: Young Adult Lending English 616.86

Siri buku Drugs & Consequences disasarkan kepada belia untuk meningkatkan kesedaran tentang pelbagai jenis dadah dan akibat menggunakannya. Dengan mengupas isu dadah termasuklah Kokain, Heroin dan Lysergic Acid Diethylamide (LSD), siri ini memberikan maklumat berguna dan menawarkan pengetahuan mendalam untuk belia dan ibu bapa untuk memahami dadah yang biasa disalahgunakan oleh belia. Selain itu, buku ini juga membongkar tanggapan salah berkenaan beberapa bahan ini dan menjadi sumber untuk bacaan lanjut.

Anda boleh menyemak sama ada tajuk-tajuk ini boleh didapati di perpustakaan awam melalui katalog dalam talian di www.nlb.gov.sg.

 **NLB** | Public Libraries
Singapore

Disumbangkan oleh Gary Soh,
Pustakawan Bersekutu
Operasi Perpustakaan Awam
National Library Board.

Nombor di Hujung Jari Anda!

Ibu bapa boleh menghubungi talian CNB di 1800 325 6666 untuk nasihat dan bantuan jika anda mengesyaki atau bimbang anak anda mungkin terlibat dengan dadah. CNB akan bekerjasama dengan ibu bapa serta menemu bual belia tersebut sebelum memutuskan tindakan susulan yang sesuai selepas penilaian dan siasatan lengkap.

Biro Narkotik Pusat (CNB)

No Tel: 1800-325-6666

Laman web: www.cnb.gov.sg

Untuk membantu belia mengetahui lebih lanjut tentang bahaya dadah dan cara untuk hidup bebas dadah, CNB bekerjasama dengan sekolah dan organisasi komuniti untuk menawarkan pendidikan pencegahan dadah. Untuk perkembangan terkini tentang maklumat dan acara anti dadah atau kolaborasi, ibu bapa boleh menghubungi Unit Pendidikan Pencegahan atau Perkhidmatan Pengurusan Ketagihan Kebangsaan (NAMS) seperti berikut:

Unit Pendidikan Pencegahan (PEU)

- Mereka yang ingin mengetahui tentang berita pendidikan pencegahan dadah, artikel, aktiviti dan acara anti dadah.

www.cnb.gov.sg/events

www.cnb.gov.sg/cnbpde

<https://www.facebook.com/CNB.DrugFreeSG/>

- Mereka yang ingin menonton video anti dadah.

<https://www.youtube.com/user/cnb.drugfreesg>

- Organisasi boleh menulis kepada CNB di:

CNB_Preventive_Education_Unit@cnb.gov.sg untuk ceramah pendidikan pencegahan dadah percuma atau memohon untuk menyertai sebagai Penyokong Anti Dadah Bersatu Menentang Dadah.

Perkhidmatan Pengurusan Ketagihan Kebangsaan (NAMS)

Tel: 6-RECOVER (6732 6837)

(Isn-Kha: 8.30pg-5.30ptg, Jum: 8.30pg-5.00ptg)

www.nams.sg



BERSATU MENENTANG DADAH



SOKONGLAH SG BEBAS DADAH
Jalankan tanggungjawab anda dan bantu menggalakkan
CNB.DrugFreeSG
dan mempertingkatkan pencapaian
platform media sosial CNB!

IKUTI KAMI SEKARANG

di semua Platform Media Sosial kami



Facebook
CNB Drug Free SG



Instagram
cnb.drugfreeesg



YouTube
cnb.drugfreeesg



Snapchat
cnb.drugfreeesg

