

Eğer ilaç gerekiyese...

... aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir:

- Çocuklara ve gençlere reçete zorunluluğu olmayan ilaçlar sadece doktor ve eczacı gibi uzmanlara danışılarak verilmelidir.
- Çocuğun kullandığı başka ilaçlar (astim ilacı, ritalin vs.) varsa, uzmanlara görüşme sırasında bu konuda da bilgi verilmelidir.
- İlacın önerilen dozajı ve kullanma süresi uzmanla konuşulmadan asla değiştirilmemelidir.
- İlacın yan etkilerinin görülmesi veya hastalığın ağırlaşması durumunda, gene mutlaka uzmana başvurulmalıdır.
- Çocuğunuzun eline dolu ilaç kutusunu değil, sadece o anda içeceği hapi verin.
- Reçetesiz satılan ilaçları bile, çocuğunuzun ulaşamayacağı bir yere koyun.
- Sizin için verilen ilaçları, asla başka insanlara vermeyin.
- Yukarıdaki öneriler İsviçre dışında satın alınan ilaçlar açısından da geçerlidir.
- İlaçlarınızı internet aracılığıyla alıyorsanız çok daha dikkatli davranmanız gerekmektedir. Çünkü internet alımlarında doğrudan bilgilendirmenin eksikliği yanında, ilacın içeriğinin paketin üzerindeki bilgilerle örtüşmemesi ve ilacın zararlı maddeler içermesi gibi riskler de mevcuttur.

Danışmanlık ve Bilgilendirme

www.suchtpraevention-zh.ch Kanton Zürih'deki bağımlılığı önlemeye yönelik çalışma yapan kuruluşlar, internet üzerinde bilgi, ilaç kullanımı konusunda test imkanı ve kişisel danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

www.zuefam.ch, „Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs“ alkol ve ilacın kötüye kullanımını önlemek konusunda uzmanlaşmıştır.

www.suchtschweiz.ch, „Sucht Schweiz“ adlı kuruluş, internet ve çok sayıda broşürle bilgilendirme, E-Posta ve telefonla da danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

www.medi-info.ch Die Schweizerische Medikamenteninformationsstelle (İsviçre İlaç Bilgi Kurumu) 0900 573 554 numaralı telefon üzerinden, dakikası 1.49 Frank`a danışmanlık hizmeti sunmaktadır (Almanca, Fransızca).

www.ajb.zh.ch/kjz, „Die Kinder- und Jugendhilfezentren im Kanton Zürich“ (Kanton Zürih'deki Gençlik Yardım Merkezleri) ailelere, eğitim sorunları konusunda danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

www.elternbildung.zh.ch Elternbildung (Aile Eğitim Kurumu), Kanton Zürih'in bütün bölgelerinde eğitim ve aile ile ilgili konularda toplantı ve kurslar düzenlemektedir.

Kitapçılarda, çocuk hastalıkları konusunda, önerilerde bulunan Beobachter Yayınevi'nin kitabı gibi, çok sayıda yayın bulunmaktadır.

Sipariş

Bu broşür ve bağımlılığı önlemeye yönelik diğer broşürler (yabancı dillerde de) aşağıdaki internet adresinden www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen → Informationsmaterial → Familie ya da 044 634 49 99 numaralı telefon üzerinden talep edilebilir. Kanton Zürih'deki siparişler ücretsizdir.

Bu broşür aşağıdaki dillerde mevcuttur: Almanca, Arnavutça, Arapça, Bosnaca-Hırvatça-Sırpça, İngilizce, Farsça, Fransızca, Portekizce, Somalice, İspanyolca, Tamilce, Tigrinyaca, Tayca ve Türkçe.

1. Baskı, Ağustos 2014



Çocuklarda ve gençlerde ilaç kullanımı

Günlük hayatta sorumlu davranış

Ebeveynlere Öneriler

Türkisch

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich

Çocuklar ve gençler de, yetişkinler gibi zaman zaman baş ağrısı, karın ağrısı ve uykusuzluk gibi rahatsızlıklarla karşılaşılır. Bu rahatsızlıkların tedavisinde ve de bağımlılığa yol açmamak için ilaçlar çok dikkatli kullanılmalıdır.

İlaçların çocuklar üzerindeki etkisi farklı olur

Yetişkinler baş ağrısı, hazımsızlık gibi hafif sorunlarda genellikle reçetesiz ilaç kullanır. Bedensel gelişimleri henüz tamamlanmadığı ve vücut hacimleri küçük olduğu için, bu ilaçların çocuklar ve gençler üzerindeki etkileri farklıdır. Bazı ilaçlar bu sebepten dolayı çocuklara zarar bile verebilir. Bu nedenle doktor ya da eczacının fikri alınmadan ve prospektüs tam olarak okunmadan, çocuklara ilaç vermekten kaçınılmalıdır.

Riski azaltmayı öğrenmek

İsviçre'de 60'000'in üzerinde insan ilaç bağımlısıdır. Özellikle benzodiazepin ve opioid içeren uyku ilaçları, sakinleştirici ve ağrı kesici ilaçlar, ciddi boyutta bağımlılığa yol açabilir. Bağımlılığın her zaman birçok nedeni vardır. İlacın üretildiği maddenin etkisinin yanı sıra, ilaçla kurulan ilişki biçimi de, önemli bir risk faktörüdür. Çocuklar kırgınlık durumunda hemen ilaç alındığını öğrenirlerse, bu ileri yaşlarda oluşacak bağımlılığı kolaylaştırabilir. Sıklıkla ve küçük rahatsızlıklarda bile ilaç verilen ve / veya yetişkinlerin her vesile ile ilaca başvurduklarını gören çocuklar, bu olumsuz davranış kalıbını içselleştirirler.

Çocuklar, yetişkinlerin davranışlarını gözlemler ve bu davranışları kendilerine örnek alırlar. Bu durum homöpatik ilaçlar yahut etki maddesi içermeyen plasebo ürünleri açısından da geçerlidir.

Hafif rahatsızlıkların tedavisi

a) Çocuklarda

Çocuklar sağlıklarıyla ilgili sorunlarını ifade etmekte genellikle zorlanırlar. Küçük çocuklar, başka bir şey kastettikleri halde, rahatsızlığı „karın ağrısı“ olarak adlandırırlar. Rahatsızlıkların her zaman tıbbi bir nedeni yoktur. Stres, yorgunluk, hareketsizlik, arkadaşlarla yaşanan gerginlikler ve farklı psikolojik baskılar da rahatsızlığa yol açabilir.

Hafif rahatsızlıkların giderilmesinde; çocuğa ilginin artırılması, çay ya da sıcak bir masaj yardımcı olabilir. Bunların yanı sıra yeterli uyku, dengeli beslenme, oyun ve bol hareket de çocuğun kendini iyi hissetmesi açısından önemlidir. Her halükarda çocukla konuşmak, rahatsızlığın nedenini birlikte aramak gerekir.

Sorunun ne olduğunun bilinmemesi durumunda, çocukla ilişkisi olan diğer insanlarla (yuva ve anaokulu çalışanları, öğretmenler, babaanne, dede gibi) konuşulmalıdır. Sorunlar her şeye rağmen devam ediyorsa, bir uzmana (doktor, eczacı, psikolog) başvurmak gerekir.

b) Gençlerde

Rahatsızlıklarını daha iyi ifade edebildikleri ve bedensel olarak da çocuklardan daha gelişkin oldukları için, hafif rahatsızlıklarda gençlere ilaç vermek, çocuklara vermekten daha az sorunludur. Gene de hangi ilaçların hangi yaş gruplarına verilebileceğine ilişkin uyarılara her zaman dikkat edilmelidir.

Kız çocukları ilaç kullanmaya genellikle regl ile ilgili rahatsızlıklarla birlikte başlar. Bu ilaçlar onlara iyi de gelebilir. Ancak bu durumlarda da doktor ve eczacıların önerilerini dikkate almak önemlidir.

Hem kız çocukları hem de erkek çocukları açısından geçerli olan, ebeveynlerin çocukların ilaç tüketimleri konusunda bilgi sahibi olmaları ve çocuklarla iletişim içinde bulunmalarıdır. Çocuklar kendi başlarına internetten (örneğin: viagra veya öksürük şurubu gibi uyarıcı etkileri olan) ilaç siparişi verebilirler. İnternet aracılığıyla zaman zaman sağlığa zararlı sahte ilaç satışı da yapıldığından çocuklarınızı internetten ilaç siparişi vermemeleri konusunda bilgilendiriniz.

Sınav korkusunu, sinirlilik, uykusuzluk veya sınavlarda başarısızlık gibi sorunları kural olarak ilaçla tedavi etmeye çalışmak anlamlı değildir. İlaçlar bu durumlarda belirtileri giderirken bağımlılığa yol açmak riskini içlerinde barındırırlar. Bu tür sorunlar ortaya çıktığında çocuğun yapısına ve somut duruma göre farklı önlemler alınmalıdır: Kimilerine bazen „hiçbir şey“ yapmak zorunda olmamak iyi gelebilir, kimilerine düzenli hareket (kazanma baskısı olmadan), başka birilerine ise; rahatlama, gevşeme teknikleri kullanmak veya psikolojik yardım almak iyi gelebilir. Bu durumlarda başka ailelerle görüş alışverişinde bulunmak veya bir uzmandan (doktor, psikolog, öğretmen) bilgi almak iyi olur.

Ebeveynler neler yapabilirler

- Çocuğa rahatsızlığı konusunda sorular sorup, rahatsızlığın nedenini birlikte bulmaya çalışın.
- Uzman görüşü almadan, çocuğunuza reçetesiz ilaç kullandırmayın.
- Dikkat, ilgi, yeterli uyku, dinlenme ve hareketin yanında sağlıklı beslenme çocuklardaki rahatsızlıklara iyi gelir.
- Neyin iyi geldiğini bulmak için, çocuğunuza gözlemleyin. Kendisini toparlaması için, çocuğa zaman tanıyın.
- Çocuklara model oluşturduğunuzun bilinciyle davranın ve ilaç kullanımında dikkatli olun.
- Emin olmadığınız konularda doktor, eczacı, aile danışmanı, psikolog gibi uzmanların görüşüne başvurun.
- Çocuğunuzun, sizin onayınız olmadan – sakinleştirici, performans yükseltici, uyarıcı – ilaçlar aldığından kuşkulaniyorsanız, kuşkunuzu çocuğunuzla açıkça konuşun ve onu ilaçların riskleri konusunda uyarın.
- Böyle bir konuşmayı yapmak konusunda kendinize güvenmiyorsanız ya da çocukla konuşmak mümkün değilse, konuyla ilgili uzmanlardan yardım alın.